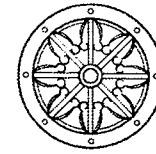


TEIL II: DIE ALLTAGSPRAXIS

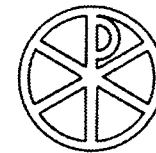
6	Praxis großgeschrieben	97
	Praxis und Praktiken	97
	»Fern vom Sitzkissen« üben	101
	Die tägliche Askese	104
7	Veränderung des Charakters	110
	Ausbildung und Charakterschulung	110
	Vom Dämon zum Daimon	115
	Transformation aus der Tiefe	117
8	Sich wohl fühlen	122
	Die Vollkommenheit einüben	122
	Wettbewerbsgeist	125
	Die Fähigkeit zu sagen: »Ich weiß es nicht.«	129
	Eitelkeit und Selbstachtung	131
9	Kernfragen der Praxis	137
	Die Angst einbeziehen	137
	Schmerz und Leiden	141
	Das Leid der Welt	144
	Entmutigung und Geduld	147
10	Eros, Vorstellungskraft und Sentimentalität	151
	Die Sexualität in der Praxis	151
	Der Stellenwert der Phantasie und Vorstellungskraft	158
	Das Problem der Sentimentalität	162
11	Die bitteren Gefühle	166
	Das Feuer des Zorns	166
	Scham	171
	Eifersucht und Zurückweisung	176
12	Vom Umgang mit andern	181
	Von Erwartungen unabhängig sein	181
	Freundlichkeit üben	184

Persönliche Grenzen	190
Kritik äußern und annehmen	195

TEIL II



DIE ALLTAGSPRAXIS



PRAXIS UND PRAKTIKEN



BRUDER DAVID: Du sprichst als Haushälter und ich als Mönch, aber worüber wir sprechen, betrifft ebenso Haushälter wie Mönche. Ob man privat wohnt oder in einem Kloster, sollte für die Praxis keinen großen Unterschied machen.



AITKEN RÔSHI: Das meine ich auch, obschon der historische Buddha es offenbar für Haushälter als unmöglich erachtete, das Höchste und Beste zu erlangen. So war denn die Bezeichnung *Der-das-Haus-verläßt* zu Buddhas Zeiten – und sogar heute noch trifft das in einigen asiatischen Sprachen zu – ein Synonym für Mönch. Der Buddhismus hat die wahrscheinlich vorbuddhistische Auffassung angenommen, daß Haushälter zur moralischen Lebensführung verpflichtet sind, um genügend Tugenden anzusammeln, damit sie in einer künftigen Wiedergeburt Mönch oder Nonne werden können. Diese Auffassung und die daraus resultierende Trennung von Mönchen und Laien ist heute sowohl in ostasiatischen buddhistischen Ländern anzutreffen, wo Mahâyâna und Vajrayâna verbreitet sind, als auch im südlichen Theravâda-Zweig. Seit der Kamakura-Reformation im 13. Jahrhundert ist der Laienbuddhismus immer stärker geworden, aber viele asiatische Buddhisten halten immer noch an einer rigorosen und grundsätzlich unrichtigen Unterscheidung zwischen Laien und ordinierten Mönchen fest.

Ich sage meinen Schülern jeweils, es sei unsere Pflicht, eine

Möglichkeit zu finden, von zu Hause wegzugehen, ohne von zu Hause wegzugehen – mit anderen Worten, die Praxis innerhalb unseres Haushalts möglich zu machen. Das ist eine ziemliche Herausforderung, weil die formale Seite der Zen-Praxis sehr streng ist und viel Zeit sowie gewöhnlich ein gewisses Maß an physischer Trennung von den übrigen Mitgliedern des Haushalts erfordert. Niemand kann in einem Zimmer voller Kinder leicht Zazen üben. Wie man damit umgehen soll, ist ein ständiges Problem, das wir oft besprechen. Wir versuchen immer wieder, Mittel und Wege zu finden, um junge Eltern mit Kleinkindern zu interessieren, aber die meisten erweisen sich als unzureichend. Wenn wir also über die Praxis reden, so ist ein ganzer Bereich der Praxis für Mönche und Laien anders geartet, obwohl sie in anderer Hinsicht dieselbe ist.

BD: Diesen Bereich würde ich *Praktiken* nennen, um ihn von der Praxis im allgemeinen abzugrenzen. Praktiken sind als Übungshilfen da. Alles hängt davon ab, diese Praktiken in einer gegebenen Situation – egal ob im Kloster oder privat – so umzusetzen, daß die Übung insgesamt gewinnt. Man verfällt allzuleicht dem Mißverständnis, das Ganze habe eigentlich nur mit Gebeten und Gelübden und derlei zu tun, während die Ungeduld, die sich regt, wenn man die Kinder zur Schule bringt, oder der Streit mit Freunden, Geliebten oder Ehegatten irgendwo jenseits der Grenze des spirituellen Lebens stattfindet und eine Art Entgleisung aus der richtigen Spur des Gebets und der Meditation darstellt. Wir sollten es vermeiden, die Praktiken zu stark hervorzuheben – sie sind Mittel zum Zweck. Der Zweck ist die Übung, unser ganzes Leben ist eine einzige Übung.

AR: Praktiken sind Mittel zu einem Zweck, und dennoch sind sie, wie Dôgen Zenji sagte, der Zweck an sich.

BD: Wie soll man das verstehen? Ich verstehe es so, daß die

Übung alles ist, was wir tun und erleiden. Offensichtlich sind die Praktiken in dieser Sicht ein Teil der Übung. Alles, was wir tun, ist ein Zweck.

AR: Ja, und die andere Seite dieser ganz allgemeinen Feststellung ist die, daß Praktiken wie Zazen es uns ermöglichen, wirkliches Zazen, die wirkliche Übung, zu entdecken. Ohne spezifische Praktiken gibt es keine Praxis.

BD: Ich verstehe. Vielleicht kann ich eine Parallele dazu in christlichen Begriffen ziehen, indem ich zwischen Gebet und Gebeten unterscheide, eine Unterscheidung, die zu treffen ich oft sinnvoll fand. Alles, was wir tun, sollte Gebet im Sinne der Kommunion mit der göttlichen Realität sein. Zähneputzen sollte Gebet sein. In diesem Sinn ist *Gebet* ein anderes Wort für Praxis – wenn du willst, die großgeschriebene PRAXIS. Das Gebet sollte ständig weitergehen, auch im Schlaf. In diesem Sinn sind Gebete nicht die Mehrzahl von *Gebet*, sondern ein Mittel zu diesem Zweck. Gebete beinhalten Meditation und andere Techniken und eine besondere Zeit, die nur für die Kommunikation mit dem Allerhöchsten reserviert wird.

AR: Wenn es also Kommunikation mit dem Allerhöchsten ist, gibt es keine Mittel mehr und keinen Zweck. Praxis ist kein Mittel.

BD: Nein, es ist ein Zweck an sich. Aber was die Gebete als Mittel zu einem Zweck betrifft, insbesondere Gebete als Mittel zu einer ständigen Gebetshaltung, stimmt das, was du gesagt hast: Wenn man keine Gebete hat und keine Zeit nur zum Beten reserviert, ist das Leben auch kein Gebet. So betrachtet könnte man sagen – manchmal sind Christen schockiert, wenn ich das tue –, daß der Betende sich nicht durch die Zeit auszeichnet, die er sich für Gebete oder Meditation nimmt, sondern durch die richtige Verwendung der Gebetszeit. Wahre Betende brauchen weniger zu beten als andere, weil ihr Leben *an sich* Gebet oder Übung ist. Die

Auffassung, es sei desto besser, je mehr Zeit man mit Beten oder Meditieren verbringe, ist falsch. Ich behaupte, daß es um so besser ist, je weniger man braucht.

AR: Wahrscheinlich stimmt beides: Je weniger man braucht, desto besser, und um so weit zu kommen, brauchen wir sehr viele Gebete.

BD: Ja, damit bin ich einverstanden. Nur ist die Aussage, daß man viele Gebete braucht, um so weit zu kommen, einfach eine realistische Feststellung und etwas ganz anderes als die falsche Vorstellung, Gebete seien das Wesentliche und nicht Mittel zu einem Zweck.

Ich vergleiche Gebete oder Praktiken gerne mit Futter. Man schätzt eine Kuh auch nicht danach ein, wieviel Heu sie frißt, sondern danach, wieviel Milch sie gibt. Die beste Kuh ist die, die am wenigsten Heu braucht und am meisten Milch gibt, und nicht die, die am meisten Heu frißt. Ebenso sollte das religiöse Leben sich nicht an der Anzahl der Stunden messen, die wir mit bestimmten Verrichtungen wie Beten oder Meditieren verbringen, sondern vor allem daran, wie wir leben.

AR: Wahrscheinlich ist es nützlich, zwischen Schulung – den formalen Elementen der Zen-Schulung wie Zazen und Dokusan – und der Praxis allgemein zu unterscheiden. Die Schulung gehört zur Praxis. Die Praxis beinhaltet Schulung. Ohne Schulung wäre die Praxis in meinen Augen unvollständig. Aber die Schulung allein ist keineswegs der Weg der Religion.

BD: Das ist sehr wichtig! Ich glaube, daß die Bedeutung des Wortes *Praxis* sich in vielen Kreisen darauf beschränkt, einfach auf dem Kissen zu sitzen. Wenn wir unsere Praxis auf die Schulung beschränken, dann ist sie nicht das, was wir eigentlich unter Praxis verstehen.

AR: Nein, dann ist es ein Hobby oder eine Art Kult.

BD: Die Unterweisung in der Form ist gewissermaßen ein *Üben* der Praxis.

AR: Und wie können wir die Leute nun ermutigen, in dem Sinn zu üben, den wir meinen?

BD: Die erste Antwort darauf ist wohl notgedrungen immer die: sie stets wieder zu ihrer eigenen Erfahrung von dem zurückzuführen, das weit über das hinausgeht, was sie jetzt erkennen.

AR: Es scheint mir übrigens auch, daß der Buddha und der Christus empfahlen, nach ihrem eigenen Beispiel zu üben. Vielleicht hätten sie keine einzige Predigt zu halten brauchen.

BD: Das stimmt, aber ich will es nicht dabei bewenden lassen. Wichtiger, als es einfach auf seine Weise zu tun und ein gutes Beispiel zu sein, ist die Tatsache, daß der Christus die Menschen darauf aufmerksam machte, daß alles in ihnen war. Das ist das Entscheidende. Wenn man sich dessen bewußt ist – und daran muß ich mich auch immer wieder erinnern –, gelingt es. Es gibt einen Weg. Auf diese innere Kraft sollte man vertrauen. Dann kann man über die Grenzen hinausgehen, die man sich selbst gesetzt hat und innerhalb derer man sich beschränkt. Es ist eminent wichtig, andere daran zu erinnern, daß alle diese Fähigkeit haben – daß die Erfahrung des Allerhöchsten und die wahre Form der Praxis allen zugänglich sind.

»FERN VOM SITZKISSEN« ÜBEN

AITKEN RÔSHI: Vielleicht ist das der richtige Moment, uns die Praxis einmal anzusehen, die nicht auf dem Meditationskissen stattfindet. Ich denke, sie besteht in Aufmerksamkeit. In Achtsamkeit, und zwar nicht in dem Sinn, ständig abzuwägen, was wir gerade tun, sondern eher im Sinn der vollen, rigorosen

Aufmerksamkeit. In der Kommunikation mit andern ist Aufmerksamkeit Liebe. Wenn man mit gesenkten Augen redet oder zum Fenster hinausschaut, läßt man es an Liebe fehlen.

BRUDER DAVID: Diese Aufmerksamkeit oder nichtreflektierende Achtsamkeit, die du als das Wesen der Praxis betrachtest, ist also eigentlich Liebe. Man könnte auch sagen, daß das Gebet Achtsamkeit ist, daß ein Leben in Gebet ein achtsames Leben ist, wiederum auf die nichtreflektierende Art, auf die du hingewiesen hast. Jeder wirklich achtsame Mensch erkennt, daß alles ein Geschenk ist. Niemand schuldet es uns, wir haben es nicht gekauft und haben nicht dafür bezahlt. Es ist kostenlos, und wir reagieren mit Dankbarkeit auf diese kostenlose Wirklichkeit. Das ist eigentlich die Essenz, das Wesen der Praxis, und darin begegnen wir einander.

Es hängt auch mit dem Hörenlernen zusammen, und zwar nicht einfach mit dem Hören auf Geräusche oder damit, anderen Leuten zuzuhören, sondern im weitesten Sinn auf die Botschaft zu hören, die das Universum uns jeden Augenblick übermittelt. Auf dieser Ebene meine ich, daß es hilft, täglich wenigstens eine Überraschung wahrzunehmen, irgend etwas, was überraschend und unvorhergesehen ist. Vielleicht ist es das Wetter, vielleicht ein Anblick, auf den wir aufmerksam werden. Es kann ein angenehmes oder ein unangenehmes Ereignis sein. Wenn wir unser Herz öffnen, um etwas Überraschendes einzulassen, wird es uns immer klarer, wie viele Überraschungen jeder Tag enthält, und mit der Zeit erkennen wir, daß wir in einem Universum leben, das irgendwie zu uns spricht. Wenn wir das erst einmal erkannt haben, hören wir ganz selbstverständlich hin, weil wir die Botschaft hören wollen.

AR: Das meine ich auch. Aber ich habe eine Frage zur Unterscheidung, die du zwischen den Geräuschen und Lauten von Dingen oder Menschen und dem Ton des Universums

getroffen hast. Ich glaube nicht, daß ich je den Ton des Universums gehört habe. Wir hören das Lied der Drossel und das Geräusch des Windes in den Bäumen oder das Rauschen des Flusses hier in Waipi'o. Man kann sagen, daß das Universum durch den Vogel oder die Winde spricht, aber ich finde das etwas abstrakt.

BD: Einverstanden. Andererseits gibt es eine Ebene der Aufmerksamkeit, wenn man das Lied der Drossel hört, die ein Gewahrsein beinhaltet, in dem man nicht mehr nur diese eine Drossel hört, in dem man in dieser einen Drossel eigentlich die Stimme des Universums oder die Stimme der Erde hört.

Ich will dir ein Beispiel geben. Rilke hat in seinen *Sonetten an Orpheus* ein Gedicht über einen Brunnen geschrieben, wie sie oft in Italien zu sehen sind und wo das Wasser aus den Mündern von Menschengesichtern in das Becken darunter fließt. Er beschreibt, wie er ihn betrachtet und sich des langen Weges bewußt ist, den das Wasser zurückgelegt hat – von der Quelle über Aquädukte –, bis es schließlich durch diesen Mund hervorschießt und zurück in die Erde fließt. Und er hört, wie das Wasser ins Becken rauscht und sagt, es klinge für ihn wie ein Monolog der Erde.

Die entscheidenden Zeilen sind:

... *Nur mit sich allein
redet sie also. Schiebt ein Krug sich ein,
so scheint es ihr, daß du sie unterbrichst.*

Ich finde, daß diese Dimension des großen Klangs des Universums in allem, was man hört, wertvoll und inspirierend ist.

AR: Gibt es hier vielleicht zwei Inspirationen?

BD: Meinst du die Inspiration des Universellen und die Inspiration des Bestimmten? Ja, sicher, und sie steigern einander.

AR: Für mich findet Inspiration dann statt, wenn das gesamte Universum verschwindet und nur noch das Lied der Drossel hier auf diesem Stuhl sitzt.

DIE TÄGLICHE ASKESE

BRUDER DAVID: Im Zusammenhang mit der täglichen Übung ist es vielleicht auch wichtig, etwas über die Askese zu sagen. Ich meine damit nicht die klösterliche Askese, sondern einfach, der Selbstverleugnung Raum zu geben. *Askese* bedeutet wörtlich »Training«, wie das Training eines Sportlers, und meint generell das Festsetzen einer Ordnung, die für den Fortschritt des spirituellen Lebens eine Hilfe sein soll; eine Schulung, in der die Zeiten und die Art und Weise, wie man schläft, isst, sich anzieht, Sex hat, sich unterhält und so weiter, klar und absichtsvoll geordnet sind. Es ist sehr schwierig, in unserer Gesellschaft einem solchen Training Raum zu verschaffen. Es geht unserer Gesellschaft gegen den Strich.

AITKEN RÔSHI: In einem Zen-Kloster oder während eines *Sesshins* in einem Laienkloster wie dem unseren wird so ein Trainingsplatz angeboten. Da lernt man beispielsweise, beim Herumgehen nicht mit den Armen zu schlenkern, und wenn man Mönch ist, das nirgendwo zu tun. Es gibt viele solche Einschränkungen zur Unterstützung des Trainings.

BD: Die meisten dieser Praktiken – wie etwa die, nicht mit den Armen zu schlenkern oder die Sandalen beim Ausziehen parallel nebeneinander zu stellen, die rechte rechts, die linke links – sind alle dazu da, die Achtsamkeit zu fördern. Wichtig ist die Achtsamkeit. Worum es in der jeweiligen Praktik geht, ist bestenfalls zweitrangig. Diese kleinen Einschränkungen zu akzeptieren und getreulich mit ihnen zu arbeiten fördert die Achtsamkeit und drückt auch immer wieder aufs neue aus, daß

die Hingabe darin besteht, sich ändern zu wollen. Es bestätigt diese Hingabe wenigstens einem selbst gegenüber und vielleicht auch anderen gegenüber, aber das ist nicht so wichtig. Die Bereitschaft, sich zu ändern und das in kleinen Dingen zu äußern, ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Übung.

AR: Ja, das meine ich auch. Diese Bereitschaft gehört zu den Dingen, die einen Übenden von einem Nicht-Übenden unterscheiden.

BD: Die Askese, um die es uns geht, unterscheidet sich natürlich ziemlich stark von der Askese, wie man sie gemeinhin versteht. Im Christentum herrschte oft eine negative Haltung allem Guten im Leben gegenüber – der Sinnlichkeit und so weiter –, was den Sinn für Schönheit, Lust und das Ja zum Leben unterdrückte. Diese Tendenz war natürlich ursprünglich nicht christlich und auch nicht universal. So kommt sie beispielsweise in der benediktinischen Überlieferung nicht vor, die das Leben voll und ganz bejaht und voller Dankbarkeit ist. Diese unterdrückende Haltung war aber dennoch in der Kirche weit verbreitet.

Jetzt hat das Pendel auf die andere Seite ausgeschlagen, und es ist den besten jungen Mönchen, die ins Kloster gehen, vollkommen klar, daß sie nicht nur ein Leben des Gebets pflegen müssen, wenn sie die Fülle des Lebens finden wollen, die sie anstreben, sondern auch ihre Talente in sämtlichen Gebieten, von der Musik angefangen über Lyrik und Freude an Filmen bis hin zur guten, gesunden Kochkunst. Ihnen fällt es sehr schwer, zu verstehen, daß es überhaupt Raum dafür gibt, sich selbst etwas zu versagen. Sie glauben, das sei nur Zwang. Ich will diese Lebensbegeisterung nicht zerstören, im Gegenteil, ich möchte sie fördern. Aber ich meine, daß wir ein Gleichgewicht zwischen der Würdigung des Sinnlichen und der Würdigung dessen brauchen, was man durch Grenzensetzen lernen kann. Ich spreche jetzt nicht nur von Mönchen.

Das bezieht sich auf alle, die im spirituellen Leben wirklich vorankommen wollen.

AR: Jeder, der ein Leben der Übung und ständigen Praxis auf sich nimmt, kennt die schöpferische Spannung zwischen Maßlosigkeit und Askese. Wir müssen uns stets bemühen, den Mittelweg zu finden. Und wie ich gerne sage, ist der Mittelweg nicht einfach die Mitte zwischen den Extremen oder ein Kompromiß, sondern eigentlich ist er eben ein schöpferischer Weg, der aus dieser Spannung entsteht.

Allzuoft führt Askese zu ziemlich üblen Kompromissen statt zur schöpferischen Lösung dieser Spannung. In Zen-Klöstern bekommen alle Mönche ein einfaches vegetarisches Essen, und alle halten sich streng daran. Doch außerhalb der Klostermauern essen sie Fisch und Fleisch und trinken Bier wie alle andern auch – aber eigentlich eher mehr als alle andern, um Versäumtes nachzuholen. Im Kloster, in dem ich unterwiesen wurde, gab es einmal im Monat ein »heimliches« Fest im Unterstand benachbarter Bauern, den diese errichtet hatten, um sich vor schweren Regengüssen zu schützen. Die Mönche drängten sich hinein, kochten die verschiedensten Gerichte, die auf dem klösterlichen Speiseplan nicht zulässig waren, und der Abt sollte nichts davon wissen. Da er selbst dort Mönch gewesen war, wußte er natürlich Bescheid. Außerdem veranstalteten sie einmal im Jahr ein ausgelassenes Fest mit einem wüsten Trinkgelage, lasziven Tänzen und so weiter.

Das alles paßte zum japanischen Charakter mit seiner vollen Anerkennung des Körpers und dessen Funktionen und Bedürfnissen. Das Problem dabei war nur, daß sie versuchten, neunzig Prozent der Zeit streng asketisch zu leben, und in den übrigen zehn Prozent die Askese völlig fallenließen, um die Bedürfnisse des Körpers zu befriedigen.

BD: Im Christentum hat man versucht (und nur selten ist es

auch gelungen), eine Art der Askese zu entwickeln, die am besten in einer Geschichte der Wüstenväter aus dem 5. oder 6. Jahrhundert beschrieben wird. Der Schlüsselsatz lautet, man solle lernen, »Herr des Körpers statt Peiniger des Körpers« zu sein. Das wäre wohl auch für uns das Richtige: Herr des Körpers zu sein und auf ihm zu spielen wie auf einem edlen Instrument.

Eine richtig verstandene Askese verstärkt das Lebensgefühl. Der hl. Bernhard, einer der großen Meister der klösterlichen Askese, hat ein Buch über das Fasten geschrieben, in dem er dessen Vorteile auflistet. Der erste Vorteil des Fastens, den er aufführt, ist der, daß die Speisen nach dem Fasten viel intensiver schmecken. Das ist Askese. Sie verleugnet das Leben nicht. Sie verstärkt das Lebensgefühl durch Einschränkungen und das Setzen von Grenzen. Das scheinen sogar sonst ernsthafte und hingebungsvolle Menschen nicht zu würdigen, und wie gesagt scheint das Pendel heute aus einer ganz ungesunden Selbstverleugnung zu einer ungesunden Maßlosigkeit umzuschlagen. Kannst du aus deiner Erfahrung etwas über Selbsterfüllung durch Selbstverleugnung sagen?

AR: Dazu muß ich auf das zurückgreifen, was wir bereits über das Selbst und unsere Erfahrung als multizentrisches Selbst sagten. Wenn sich jemand als das große multizentrische Selbst verwirklicht hat – nicht nur intellektuell, sondern durch eine tiefe Erfahrung –, wird er ganz selbstverständlich das üben, was du »Selbstverleugnung« nennst. Aber nur aus der Perspektive des begrenzten Selbst ist es Selbstverleugnung. Aus der Perspektive des multizentrischen Selbst ist es eigentlich Selbsterfüllung. In Verbindung mit dem multizentrischen Selbst macht es uns Freude, immer neue Arten und Weisen zu finden, wie wir beispielsweise einseitig bedrucktes Papier wiederverwenden oder Benzin sparen können. Als multizentrisches Selbst finden wir darin Selbsterfüllung.

Es gibt in diesem Zusammenhang ein passendes Haiku von Bashô:

*Reisen durch die Welt,
hin und her, her und hin,
während man ein kleines Feld bestellt.*

Dieses Haiku erinnert mich an die Amischen Mennoniten, die der Auffassung sind, eine Grundschulausbildung, einige Morgen Land und technologisch einfache Werkzeuge würden genügen. Innerhalb dieser Grenzen sind – wenigstens die Reifsten unter ihnen – frei und können in ihrer Lebensweise und in dem, was sie erreichen, Erfüllung finden. Eng und tief. Den Gegenpol stellt der vielseitig begabte und interessierte Renaissancemensch dar. Wer kann sagen, welcher von beiden der Glücklichere ist?

BD: Ich würde gerne ein Leitprinzip finden, das sich sowohl auf den erfüllten Amischbauern als auch den erfüllten Renaissancemenschen anwenden ließe. Es müßte ein objektives Prinzip sein, das aber auch individuellen Unterschieden – Begabungen, Unzulänglichkeiten und so weiter – gerecht wird. Vielleicht können wir uns dazu einen Rat zur Armut von Hubert van Zeller ausleihen, einem Benediktiner und Schriftsteller, dessen Bücher über das spirituelle Leben Mitte dieses Jahrhunderts sehr verbreitet waren. Er schrieb: »Wenn du ohne etwas auskommst, dann laß es beiseite.« Richtig verstanden ist das ein objektives Prinzip, aber es beinhaltet auch ein persönliches Element, wenn er sagt: »Wenn *du* ohne etwas auskommst ...« Möglicherweise kommt jemand anderer nicht ohne es aus.

Die Anwendung dieses Prinzips erfordert viel Klarheit. Man muß sich darüber im klaren sein, daß es vieles gibt, ohne das wir nicht auszukommen *glauben*, was aber sehr wohl mög-

lich wäre. Viel wichtiger ist mir die Kehrseite: Es gibt Dinge, ohne die man auszukommen glaubt, aber eigentlich nicht kann. Dazu gehören beispielsweise die Schönheit und Poesie des Alltagslebens. Das richtet sich an die alte Deutung der Askese, die ihr so viel Lebenskraft entzogen hat. Als Mensch kann man nicht ohne Schönheit auskommen.

AR: Und was ist das Wesen der Dinge, die ich vielleicht haben möchte, aber ohne die ich auskommen kann? Es sind Dinge, die mein Selbstbild erhöhen und glorifizieren.

BD: Nicht das multizentrische Selbst, sondern das andere, kleine Selbst.

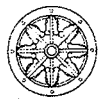
AR: Genau. Andererseits sind die Dinge, ohne die ich auskommen möchte, die ich aber eigentlich brauche, Dinge, die das multizentrische Selbst erhöhen, die mein Selbst als den Buddha erhöhen.

BD: Das hast du schön ausgedrückt. Das ist eine Ergänzung des Satzes: Wenn du ohne etwas auskommen kannst, dann laß es beiseite. Es verdeutlicht auch, daß ein solches Leitprinzip sehr sorgfältig aufgefaßt und gedeutet werden muß.

AR: Ja, wir können in diesem Problem der Wünsche, Anhaftungen und Nicht-Anhaftungen nicht vereinfachend verfahren. In den späten sechziger und frühen siebziger Jahren wurde oft leichtfertig und oberflächlich über die Nicht-Anhaftung geredet. Katsuki Sekida, ein sehr ernsthaft übender Laie, der damals aus Japan zu uns kam, um in unseren Klöstern zu leben, hat es mir ganz klar gemacht, daß man ohne Anhaftungen nicht mehr lebt. Eine absolutistische Haltung der Nicht-Anhaftung – etwa an Nahrung oder Unterkunft – bedeutet den Tod. Weniger wörtlich genommen, bedeutet die Nicht-Anhaftung an Freunde, Musik und gute Bücher einen inneren Tod.

7 VERÄNDERUNG DES CHARAKTERS

AUSBILDUNG UND CHARAKTERSCHULUNG



AITKEN RÔSHI: Im Buddhismus gibt es die Erkenntnis, daß alle Bestandteile, aus denen sich das Selbst zusammensetzt, leer sind, grundsätzlich leer – man könnte sagen, daß es von vornherein kein Selbst gibt oder daß das Selbst, so wie es ist, leer ist. Im Zen wird erwartet, daß diese Erkenntnis ständig durch die Übung bestärkt wird und Zen-Schüler dadurch selbstlos werden, und zwar im Sinne von bereit, sich selbst uneingeschränkt hinzugeben. Allerdings gibt es keine vorgegebenen Strukturen, die das Zustandekommen eines solchen Prozesses sicherstellen würden. In diesem Bereich müssen wir Buddhisten, wie ich meine, uns öffnen und uns vom christlichen Weg inspirieren lassen.



BRUDER DAVID: Das, was du den christlichen Weg nennst, wird eigentlich überall in gesunden Kulturen ausgeübt. Jetzt habe ich einige Tage mit dir verbracht, und ich stelle fest, daß du bestimmte Elemente dieser natürlichen und gesunden Disziplin in dein Leben integriert hast. Daß du beispielsweise zwischen den Mahlzeiten nichts ißt, verlangt zuerst einmal eine bestimmte Selbstbeherrschung. Wie siehst du das?

AR: Ich finde Essen zwischen den Mahlzeiten undiszipliniert.

BD: Aber sicherlich bist du auch der Ansicht, daß es für deine Übung förderlich ist, zwischen den Mahlzeiten nicht zu essen.

AR: Ja, es *ist* meine Übung – und beinahe unbewußt.

BD: Das ist es mittlerweile geworden. Genau daran denke ich gerade – an eine bestimmte Verfeinerung oder Kultivierung der Lebensart (im Gegensatz zu einer ungehobelten oder unkultivierten Art). Glaubst du, daß eine solche Verfeinerung für die Übung wichtig ist, oder spielt sie keine Rolle?

AR: Ich glaube, daß sie ziemlich wichtig ist. Verfeinerung entsteht durch Aufmerksamkeit. Jemand, der sich ungehobelt benimmt, achtet nicht darauf, wie er oder sie auf andere Menschen oder die Umgebung wirkt.

BD: Diese Aufmerksamkeit ist die Verbindung zur Übung. Leider sind Mönche manchmal wirklich unkultiviert, im Verhalten oder was Tischmanieren, Kleidung und so weiter angeht. Man kann natürlich nicht verallgemeinern, und es gibt viele ausgezeichnete gegenteilige Beispiele. Mich stört dabei nur, daß viele Mönche, denen eine solche Verfeinerung abgeht, dann sagen: »Was hat denn das mit Heiligkeit zu tun?«

AR: Es hat unbedingt mit Heiligkeit zu tun! In den *Fünf Graden (der Erleuchtung)*, einer klassischen Formulierung der Zen-Grundsätze des großen chinesischen Meisters Tungshan Liang-chieh findet sich die folgende Zeile: »Für wen badest du und machst du dich zurecht?« Wenn dieser Körper der Buddha ist, dann ehre ich den Buddha, wenn ich mich zurechtmache. Das zu tun ist ein Ausdruck der Achtung mir als dem Buddha gegenüber.

BD: Das paßt wunderbar zu den alten Leitsätzen der christlichen Einsiedler, denen aufgetragen wurde: »Wenn du ißt, nimm nicht einfach irgend etwas Eßbares und iß es. Bereite dir ein Mahl, decke den Tisch, stelle vielleicht eine Blume oder Kerze darauf, als würdest du einen Gast erwarten. Dann iß deine Mahlzeit, wasche danach das Geschirr ab und räume alles sauberlich, nicht schlampig und unordentlich, auf.« Aber wo ziehst du nun die Grenze zwischen guten Manieren, die

bloß eine gesellschaftliche Konvention sind, und guten Manieren, die Ausdruck einer Herzensverfeinerung sind?

AR: Mir scheint, daß es davon abhängt, woher das Verhalten kommt. Ist es echt oder aufgesetzt? Kommt es aus einem liebevollen Herzen, oder wurzelt es im Wunsch nach Anerkennung? Gewöhnlich ist es ganz offensichtlich. Man kann es an der Körpersprache eines Menschen ablesen. Ich denke in diesem Zusammenhang an meinen Meister Yamada Rôshi. Niemand konnte liebenswürdiger sein. Er vergaß nie, mir auch für die kleinste Kleinigkeit zu danken, die ich für ihn getan hatte, und gab sich Mühe, sich auch dann, wenn es ihm nicht besonders gut ging, nach meinem Befinden zu erkundigen.

Das erinnert mich wiederum daran, wie wichtig Adel in den frühen buddhistischen Lehren war.

BD: Und was bedeutet hier *Adel*?

AR: Diese Art von Adel hat nichts mit der ungerechten sozialen Hierarchie zu tun, die in jeder Gesellschaft zu finden ist (und wahrscheinlich auch in jedem Kloster und jedem Zendo). Das Wort *adelig* oder *edel* wurde verwendet, um die Vortrefflichkeit und Tugend des Weges zu benennen, wie beispielsweise in den Bezeichnungen einiger der wichtigsten Lehren Buddhas, etwa den »Vier edlen Wahrheiten« oder dem »Achtfachen edlen Weg«. Ein gesellschaftlich gesehen gemeiner Mensch konnte in diesem Sinne adelig sein. Yamada Rôshi pflegte zu sagen: »Ich möchte wie ein großer Baum werden, der allen Wesen Schatten spendet.« Diese Art von Adel ist es, meine ich, die Zen-Schülern als Ideal vorschweben sollte. Leider erreichen nicht alle diese Ebene.

Das bringt mich auf meine ursprüngliche Frage zurück: In einem buddhistischen Zentrum gibt es einen Grundbestand von Regeln, die das Gemeinschaftsleben ordnen und die Übung unterstützen, aber als ich vorgegebene Strukturen

erwähnte, dachte ich eher an die Charakterschulung und Ausbildung, die man im Christentum in bestimmten Bereichen der Tradition findet. Dazu gibt es keine Entsprechung im Buddhismus. Könntest du etwas über diese Art der Ausbildung sagen?

BD: Im engeren Sinn ist diese Charakterschulung der Prozeß, in dem man innerhalb eines religiösen Ordens oder einer religiösen Gemeinschaft ausgebildet wird, aber sie bezeichnet manchmal auch die Arbeit von Laien mit ihrem spirituellen Führer. Wir sprechen von einer ständiger Ausbildung, weil es uns klar ist, daß dieser Prozeß ein Leben lang währt.

AR: Ist es nicht im Grunde ein geführter Prozeß der charakterlichen Veränderung?

BD: Das sollte es sein. Es zielt auf eine vollkommene Bereitschaft zur Veränderung ab. Ist diese Bereitschaft zur Veränderung nicht auch Teil der Zen-Übung?

AR: Ja, ich denke schon. Aber der eigentliche Veränderungsprozeß ist in der Zen-Übung nicht so klar formuliert wie im Christentum. Das entspricht der unterschiedlichen Bewertung der Moral in den beiden Religionen – die in der christlichen Praxis sehr betont wird und der in der buddhistischen Praxis gewöhnlich allzuwenig Aufmerksamkeit geschenkt wird, wenigstens im japanischen Buddhismus. In Japan hat man schon in den Anfängen die Regeln und Vorschriften nicht besonders ernst genommen. Im Rahmen des Zen werden die Regeln als Kôan-Material behandelt, als Werkzeuge zur Erkenntnis oder Verwirklichung, die im eigenen Leben umgesetzt werden sollen. Aber wie diese Regeln umgesetzt werden, wird den Schülern beinahe vollständig überlassen, und sie übernehmen dann eher die moralischen Grundsätze des Konfuzianismus und Shintoismus als die buddhistischen.

Jede Charakterschulung in einem Zen-Kloster ist zufällig und eher beiläufig. Ich habe mehr als einen Abt das Bild eines

Fasses voller Steine verwenden hören, um die günstige Wirkung des Klosterlebens auf den Charakter eines Mönchs zu beschreiben. Im täglichen Klosterleben wird man über lange Zeit zusammengeworfen, reibt sich sozusagen an den andern, und dabei wird der Charakter genauso poliert, wie Steine in einem Rollfaß durch Aneinanderreiben glatt werden. Das ist alles, was es an Charakterschulung im Zen gibt, und es ist kein bißchen strukturiert.

BD: Im Christentum wird der Prozeß weniger als *Veränderung* verstanden als mit dem Begriff *Transformation* bezeichnet, wie in Dietrich von Hildebrandts ausgezeichnetem, wenn auch etwas altmodischem Buch über die Transformation in Christus. Am Anfang des Buches trifft der Autor die wichtige Feststellung, daß wir, wenn wir uns zur Transformation verpflichten, nicht annehmen sollten, daß nur unsere negativen Seiten korrigiert würden. Das ist ziemlich offensichtlich. Was weniger zutage tritt, ist, daß *alles* transformiert wird, besonders auch die guten Seiten.

AR: Yamada Rôshi sagte: »Die Praxis des Zen ist die Vervollkommnung des Charakters.« Aber er hat das nie weiter ausgeführt. Da ich das Bedürfnis hatte, das etwas zu untermauern, habe ich neulich Vorträge über die Vollkommenheiten gehalten, die *Pâramitâs*, wie man die Tugenden im klassischen Buddhismus nennt. Ich möchte mit der Zeit ein Büchlein zusammenstellen, das auf die »innere Befragung« abzielt – wie die christlichen Handbücher zur Charakterbildung –, das beispielsweise jeden Monat eine der Vollkommenheiten behandelt und für jede einzelne Fragen formuliert.

BD: Es ist bedauerlich, daß gerade jetzt, wo der westliche Buddhismus feststellt, wie wichtig diese Dinge sind, und einige Modelle im Christentum entdeckt, die von Nutzen sein könnten, daß gerade jetzt das Christentum selbst das Vertrauen in diese Modelle weitgehend verloren hat. Heute gibt es

wahrhaftig hinsichtlich der Charakterschulung in katholischen Gemeinschaften nichts zu prahlen. Viele Oberhäupter unserer Gemeinschaften haben im Laufe ihrer Ausbildung eine unvernünftige, enge, trockene und tote Deutung der Askese und des Gehorsams erlebt. Einige haben auch tatsächlich Schaden genommen und das Ausbildungskonzept, wie sie es kennenlernten, abgelehnt, ohne etwas Positives dafür anbieten zu können. Vielleicht könnten Buddhisten und Christen gemeinsam einen neuen Weg der Ausbildung und Charakterschulung erfinden.

VOM DÄMON ZUM DAIMON

BRUDER DAVID: Das griechische Wort *daimon* bedeutet »Trennender« und hat mit der Zeit die Bedeutung des *Dämon* bekommen, eines Menschen oder Geistes, der Menschen entzweit und Unfrieden stiftet, indem er sie gegeneinander aufhetzt. Aber ursprünglich hatte *daimon* diesen negativen Beigeschmack nicht. Es bezog sich auf die ganz normale Trennung von Dingen, um sie zu verteilen. Hier sieht man ganz deutlich, wie die negative Bedeutung wahrscheinlich aus der positiven entstanden ist.

In der Praxis kehren wir das um und verwandeln unsere Dämonen, die bösen Neigungen, in positive Eigenschaften. Dämonen sind einfach fehlgeleitete Kräfte. Wie gehen wir vor, um sie in schöpferische und konstruktive Kräfte zu verwandeln? Der erste und wahrscheinlich wichtigste Schritt besteht darin, sie als zerstörerisch zu erkennen, aber was dann?

AITKEN RÔSHI: Nehmen wir einmal an, daß der Dämon Machthunger ist. Wenn ich zurückblicke, stelle ich fest, daß meine vielversprechendsten Schüler diesen Hunger hatten. Er bereitete ihnen am Anfang die größten Schwierigkeiten. In

der Sangha mochte man sie gar nicht leiden, weil sich die anderen unterdrückt fühlten, aber mit der Zeit hat sich das umgekehrt. Mir scheint, daß der unreife Machthunger mit dem Anerkennungswunsch vermischt ist. Mit der Übung und zunehmender Reife braucht man nichts mehr zu beweisen, und das positive Machtpotential bleibt übrig.

Mit anderen Worten kann man den Machthunger in etwas verwandeln, was die Japaner *toku* nennen und die Chinesen *te* wie in *Tao Te King*, was wörtlich »Das Buch vom Weg und seiner Kraft« bedeutet. Das Wort ist zweideutig und bedeutet nicht nur Kraft oder Macht, sondern auch Tugend, und Paul Carus nannte seine [englische] Übersetzung des *Tao Te King* »Kanon der Vernunft und Tugend«. Genau diese Eigenschaften haben sich die Oberhäupter traditioneller Gemeinschaften nach und nach durch gute Führung und weise Entscheidungen angeeignet.

Mit der Charakteränderung, die mit der Zuversicht des inneren Friedens einhergeht, wird die Macht zur Macht eines Gandhi, eines Martin Luther King, eines Jesus oder eines Buddha.

BD: Eigentlich heißt das lateinische Wort *virtus* – worauf das englische Wort *virtue* für Tugend zurückgeht – sowohl Mannhaftigkeit, Kraft und Stärke als auch Tugend und Tugendhaftigkeit. Die Tugend kann die Anlage bezeichnen, Gutes sowohl im moralischen als auch in einem anderen Sinn zu tun. So ist die Tugend einer Pflanze beispielsweise ihre Heilkraft oder aber ihre Schönheit. Es besteht also eine vollkommene Parallele zwischen dem chinesischen, dem lateinischen und dem englischen Wort.

Was die Konversion des Dämons Machthunger zu einem Daimon angeht, würde ich sagen, daß die Macht, die sich dämonisch gebärdet, nur deshalb dämonisch ist, weil sie einem Denken entspringt, es sei nicht genug für alle da; daher

entzweit sie und führt zu Streit. Dieselbe Macht kann eine Macht des Dienens und des Verteilens sein, wenn sie mit jenem tiefen inneren Frieden einhergeht, in dem man vollkommen gewahr ist, daß genug für alle da ist; dann können die Dinge verteilt statt ergriffen werden.

Ich denke, daß das auch für andere Dämonen gilt. Grundsätzlich würden wir also, wenn wir einen Dämon in einen Daimon verwandeln wollen, so vorgehen, daß wir an jenen inneren Ort des Friedens zurückkehren.

AR: Und üben. Die Übung dehnt den Frieden aus.

TRANSFORMATION AUS DER TIEFE

AITKEN RÔSHI: In Zen-Kreisen erzählt man sich oft die Geschichte eines Mannes aus der Rinzai-Schule, der in einen Tempel der Sôtô-Schule ging, um Zazen zu üben. In der Rinzai-Schule sitzt man mit dem Gesicht zur Mitte des Raumes, während man in der Sôtô-Schule zur Wand hin sitzt. Dieser Mann setzte sich nach Art der Rinzai-Schule zur Mitte des Raumes hin, nahm seine Brille ab, legte sie vor sich auf den Boden, machte es sich bequem und fing an, Zazen zu üben. Als er gerade ins *Samâdhi*¹ eintauchte, kam der Aufsichtshabende zu ihm, klopfte ihm auf die Schulter und sagte, er solle sich zur Wand hin setzen. Er drehte sich also um und setzte sich zur Wand hin. Als er so dasaß, empfand er, daß er nie zuvor so sehr in seiner Mitte gewesen sei, nie einen so tiefen Frieden gefunden habe. Als die Glocke am Ende des Sitzens erklang, drehte er sich zum *Kinbin*² um, stand auf, trat

¹ *Samâdhi* ist der Sanskrit-Ausdruck für tiefe Versunkenheit.

² *Kinbin* ist die Übung des Zen im Gehen, gewöhnlich zwischen den Sitzzeiten (Zazen).

auf seine Brille und hub an, laut zu schimpfen. Das war also sein Samâdhi.

Ich erzähle diese Geschichte, um klarzumachen, wie leicht man sich über seinen Zustand täuschen kann. Sie zeigt auch, wie relativ Samâdhi ist. Ein solcher Zustand der relativen Ruhe kann eintreten, aber er unterscheidet sich grundlegend von jenem Frieden und jener Ruhe und Verwurzelung, die mit der wirklichen Erfahrung der Leere und des Einssein einhergehen.

BRUDER DAVID: Willst du damit sagen, daß die Erfahrung dieses Mannes keine wirkliche Erfahrung des Friedens war, obwohl er es glaubte?

AR: Genau. Er hatte seinen Geist zeitweilig zur Ruhe gebracht, aber es war einfach ein extremer Punkt im gewöhnlichen Hin- und Herschwingen der geistigen Verfassung zwischen ruhig und laut gewesen.

BD: Schön. Willst du damit auch sagen, daß wir nicht sicher sein können, diesen tiefen Frieden wirklich erlangt zu haben, selbst wenn wir meinen, wir hätten ihn erlangt, solange wir ihn nicht in der Praxis auf die Probe gestellt haben?

AR: Ganz genau. Der Beweis wird nur durch Tatsachen erbracht.

BD: Wie du sagst, kann man sich unglaublich leicht über die eigene Übung, Motivation und den eigenen Charakter täuschen. Kann man sich auch »ent-täuschen« und die Augen öffnen?

AR: Ich glaube, daß jeder zur Selbsttäuschung neigt. Wenn der historische Buddha keine Neigung zur Selbsttäuschung gehabt hätte, hätte er keine so lange Schulung gebraucht. Wenn Jesus nicht zur Selbsttäuschung geneigt hätte, hätte er nicht 40 Tage in der Wüste zu verbringen und in Versuchung geführt zu werden brauchen. Das Wesentliche dabei ist, daß wir uns unserer Selbsttäuschung stellen und eine Möglichkeit

finden, sie zu isolieren und ihr ebenso gerade ins Auge zu blicken wie Jesus.

BD: Die größte Versuchung ist immer Selbsttäuschung. Erinnerst du dich, daß in T. S. Eliots Drama *Mord im Dom*, seinem Stück über Thomas à Becket, drei Versucher auftreten, die die landläufigen Versuchungen wie Macht und so weiter darstellen. Danach erscheint ein vierter, und Becket ist erstaunt. Er sagt: »Ich erwartete Besucher drei, nicht vier.« Es stellt sich heraus, daß er selbst der vierte ist. Und am Ende überwindet er seine Selbsttäuschung mit den berühmten Zeilen: »Die letzte Lockung ist der Hochverrat: Aus falschem Trieb tun rechte Tat.«¹ Das ist eigentlich die größte Versuchung und größte Selbsttäuschung. Wie kommt man darüber hinweg? Alleine?

AR: Mir scheint, daß man nicht allein darüber hinwegkommt. Der andere erscheint dir vielleicht in einer Vision oder einem Traum oder spricht als dein Gatte, Freund oder Meister zu dir. Wenn ich lehre, verwende ich den Ausdruck *den Spiegel hinhalten* und sage allen – und mir selber auch –, daß es unsere Pflicht ist, anderen den Spiegel hinzuhalten und zu sagen: »Schau, so wirkst du auf andere.« Ich möchte, daß auch andere mir den Spiegel so hinhalten.

BD: Du brauchst den anderen also, aber du brauchst eine Art von anderem, der so tief im gemeinsamen Boden oder wie man es immer nennen will – im Herzen Jesu, am Ort unter dem Baum – verwurzelt ist, daß du dein wahres Selbst siehst, wenn der Spiegel hingehalten wird. Du begegnest deinem wahren Selbst im anderen. Wenn das geschieht, kann die »Ent-Täuschung« auch stattfinden. Selbstverständlich geht weder diese noch eine andere Charakterveränderung schnell vonstatten.

¹ T. S. Eliot, *Werke 1, Die Dramen*, a.a.O., S. 45 und 52.

AR: Sie geschieht ganz, ganz langsam, über viele Jahre hinweg. Nahestehende merken vielleicht nicht einmal, daß sich etwas verändert hat, aber es geschieht die ganze Zeit, und wenn alles gutgeht, kommt es am Lebensabend zu einer zweiten Kindheit im besten Sinn des Wortes, einer Kindheit, in der man, wie Jesus sagt, ins Himmelreich eingeht. In diesem Zusammenhang fällt mir Pater Lassalle¹ ein. Ich habe ein Foto von ihm als 85jährigem, auf dem sein Gesicht wie das eines Kindes aussieht.

BD: Es gibt ein Buch mit vier Fotos von ihm auf dem Einband – eins mit sechs Jahren, eins in den Zwanzigern, eins in den Vierzigern oder Fünfzigern und eins als alter Mensch. Mit über achtzig sieht er fast genauso aus wie als kleines Kind! Wie erklärst du dir dieses Phänomen?

AR: Sicherlich liegt unser wahres Leben im Allereinfachsten. Thich Nhat Hanh sagt, daß es nicht lohnt, etwas über den Buddhismus zu erklären, wenn du es nicht so tun kannst, daß ein Kind es versteht. Es gibt eine lange Zwischenphase in der Praxis, auf die das nicht zutrifft und in der der Schüler wahrscheinlich Erklärungen braucht, die für ein Kind zu kompliziert wären, aber die grundlegenden Dinge sind alle im Herzen eines Kindes vorhanden und können dort angesprochen werden. Wir fördern sie ein Leben lang und bringen sie, wie mir scheint, in später Reife zur vollen Blüte.

BD: Auch wenn es viel Zeit braucht, wie du sagst, so nähren wir dieses Kind im Inneren doch ständig. Unter den Eigenschaften, die wir fördern, sind Vertrauen, Unmittelbarkeit, ein naher Kontakt zur Welt und so weiter. Das sind positive Seiten. Aber in der Kindheit gibt es auch negative Eigenschaften. Was wäre denn der Unterschied zwischen kindlich und kindisch?

¹ Der verstorbene katholische Pater Enomiya Lassalle hat viele Jahre in Japan Zen studiert.

AR: Mir fällt da die berühmte Stelle im ersten Brief an die Korinther ein: »Als ich ein Kind war, redete ich wie ein Kind. Seit ich ein Mann geworden bin, habe ich die kindische Art abgelegt« (1 Kor 13,11).

BD: Genau das ist der springende Punkt. Als Erwachsene müssen wir zu den guten Eigenschaften des Kindes noch eine weitere hinzufügen, die ihm fehlt: die Verantwortung. Ohne Verantwortung werden wir kindisch. Mit Verantwortung können wir gar nicht kindlich genug sein.

AR: Du hast den Nagel auf den Kopf getroffen. Ein kindischer Mensch ist jemand, der Bedürfnissen und Pflichten aus dem Weg geht und nicht angemessen darauf reagiert.

BD: Eine sehr ansprechende kindliche Eigenschaft ist seine spontane Reaktion auf alles; bei einem Kind ist das nur Ansprechbarkeit und nicht Verantwortung. Das erwartet man auch gar nicht von einem Kind. Wenn wir aber als Erwachsene in die zweite Kindheit hineinwachsen, sollten wir ebenfalls fähig sein, unmittelbar und mit der Direktheit eines Kindes auf alles, auf Schönheit, eine Tragödie, auf Bedürfnisse zu reagieren, und das mit Verantwortungsbewußtsein. Wenn wir unsere Verantwortung nicht akzeptieren und die nötige Mühe dafür nicht aufbringen, sind wir letztendlich nur noch kindisch.

8

SICH WOHL FÜHLEN

DIE VOLLKOMMENHEIT EINÜBEN



BRUDER DAVID: Wie so viele ernsthaft Übende bin auch ich ein Perfektionist. Ich habe mein Leben lang gegen diese Neigung gekämpft, jetzt allerdings weniger als früher. Ich habe herausgefunden, wie ich damit umgehen kann, aber ich möchte dich doch fragen, was du rätst, wenn jemand in diese Falle gegangen ist.



AITKEN RÔSHI: Ich erinnere mich an ein Gespräch mit Yamada Rôshi über einen Mitschüler. Ich sagte: »Ich glaube, dieser Schüler neigt zum Perfektionismus«, und er antwortete: »Ich finde, es ist wunderbar, wenn jemand Perfektion anstrebt.« Ich habe lange darüber nachgedacht und seine Worte im Licht der sechs buddhistischen Vervollkommnungen, der *Pâramitâs* – Gebefreudigkeit, Sittlichkeit, Geduld, Energie in der moralischen Entfaltung, Meditation und Weisheit – betrachtet. Die Vervollkommnung einer dieser Tugenden ist die Vervollkommnung aller Tugenden.

Interessanterweise bezieht sich *Vervollkommnung* auf einen Prozeß, beispielsweise wenn man das Spielen eines Musikstücks vervollkommnet oder einen bestimmten Schlag beim Tennis. In diesem Sinn bedeutet es, etwas immer besser zu machen und nicht, einen absoluten Zustand der Vollkommenheit zu erreichen. Ähnlich das Wort *praktizieren*: Ein Anwalt praktiziert die Jurisprudenz, ein Arzt praktiziert Medizin. Das bedeutet, daß der Anwalt oder Arzt das einfach tut,

nicht, um irgendwohin zu gelangen, sondern er tut es einfach. Wenn wir diesen Sinn des Wortes begreifen, können wir uns weiterhin vervollkommen.

BD: Das ist sehr hilfreich. Das würde dann beispielsweise bedeuten, daß ich mir als Perfektionist sagen könnte: »Konzentriere dich nicht darauf, die Vollkommenheit zu erlangen. Konzentriere dich darauf, vollkommen danach zu *streben*.«

AR: Das ist die Lektion, die wir alle zu lernen haben. Als Kind neigen wir zum Perfektionismus: »Ich will es aber richtig machen.« Es liegt dann an den Eltern, dem Kind zu versichern, daß seine Bemühungen bestens sind, daß es Oma nicht stört, wenn die Zeilen im Brief krumm sind. Wir sind dabei, es ständig besser zu machen. Wenn Eltern ihren Kinder nicht helfen, das zu verstehen, wächst das Kind mit dem Gefühl auf: »Das ist zu schwierig für mich, also versuche ich es besser gar nicht. Ich kann's nicht richtig machen, also mache ich es gar nicht.«

BD: Wahrscheinlich haben die meisten zweierlei erlebt: Eltern und Lehrer, die Perfektion verlangten, und das ist sehr entmutigend, und andere, die einem dadurch, daß sie nicht mehr Perfektion als nur ein perfektes Streben verlangten, viel mehr Mut machten. Letztere helfen eigentlich am meisten, denn wir können kaum verleugnen, daß wir auf Schritt und Tritt den Unvollkommenheiten der Realität begegnen.

Ich gehe mit den Unvollkommenheiten der Realität jeweils so um, daß es zu einem Durchbruch kommt, den ich nur so formulieren kann: Die Realität muß einfach vollkommen sein. Darunter geht es nicht. Und wenn sie wenigstens vollkommen *unvollkommen* ist, kann ich es akzeptieren. Es ist kein Wortspiel, und ich trickse mich da auch nicht aus. So kann ich die Beklemmung und Angst, mit der ich es jeden Tag zu tun habe, und auch den Durchbruch, der mich davon befreit, ausdrücken.

AR: Dieser Durchbruch, wie du ihn nennst, ist für die Erkenntnis eminent wichtig: Alles ist genauso, wie es ist, grundsätzlich in Ordnung. Damit verleugnen wir keineswegs eigene Fehler oder Armut, Krieg und andere Greuel der Welt, auch wenn man es, wörtlich genommen, wahrscheinlich so verstehen kann.

BD: Wir müssen gewissermaßen lernen, uns »mit uns selbst wohl zu fühlen«, aber in welchem Maß? Ein zu großes Wohlfühl mit sich selbst führt zu Selbstzufriedenheit. Wo würdest du hier die Grenze ziehen?

AR: Ich würde folgendes sagen: Ich bin noch nicht so, wie ich meiner eigenen Auffassung nach sein sollte. Wenn ich mich damit wohl fühle, habe ich den Weg – den Mittelweg – gefunden.

BD: Was du sagst, beinhaltet zweierlei: Erstens erkennst du die Unvollkommenheit so an, wie sie ist, und setzt voraus, daß du sie überwinden kannst, und zweitens akzeptierst du sie momentan als den Ort, an dem du stehst.

AR: Es beinhaltet auch, daß ich mein Leben als Leben der Übung akzeptiere und es mir wohl dabei ist. Übung beinhaltet immer auch ein Element des »Noch nicht, es genügt noch nicht«.

BD: Prozeß ist das Schlüsselwort, wie du vorhin erwähntest – Perfektionieren, Vervollkommen als Prozeß. Im Christentum haben wir lange den Fehler gemacht, die Vollkommenheit als etwas Statisches anzusehen und gedacht, nur das Unveränderbare sei wirklich vollkommen und Veränderung lasse sich nicht mit Vollkommenheit vereinbaren. Aber das stimmt gar nicht. In der Musik, im Tanz, in unserem eigenen Reifungsprozeß liegt die Vollkommenheit in der Veränderung, im Prozeß. Im täglichen Leben und in der täglichen Übung müssen wir das Noch-Nicht als eine Seite der Vollkommenheit schätzen lernen.

WETTBEWERBSGEIST

BRUDER DAVID: Mir fehlt jeder Wettbewerbsgeist. Es war sogar so, daß die Lehrer mir als Junge ins Zeugnis schrieben, mehr Wettbewerbsgeist wäre äußerst wünschenswert. Es gibt allerdings eine Eigenschaft, die man gewöhnlich mit Wettbewerbsgeist assoziiert und die ich sehr schätze: das Streben nach Vortrefflichkeit. Als Perfektionist schätze ich Vortrefflichkeit natürlich. Das ist die Lichtseite meines Schattens, die Tugend meines Lasters.

Mir schwebt vor, daß man vielleicht im Erziehungswesen und in der eigenen spirituellen Suche das Gute daran – das Streben nach Vortrefflichkeit – nehmen und den Rest beiseite lassen könnte. Wenn man das Streben nach Vortrefflichkeit nicht so versteht, daß man jemanden übertreffen muß, sondern sich selbst übertrifft, dann könnte ein wenig Wettbewerbsgeist ja nur gut sein.

AITKEN RÔSHI: Im religiösen Bereich kann ein scheinbarer Wettstreit tatsächlich dazu führen, daß man sich selbst übertrifft. Bei meinem ersten Besuch im Ryutakuji fragte mich ein Mönch auf japanisch: »Bist du schon hineingegangen, um mit dem Rôshi zu kämpfen?« Das ist Tempeljargon für ein Gespräch mit dem Meister; tatsächlich sieht ein solcher Dialog zwischen Zen-Meister und Zen-Schüler – oder zwischen zwei Zen-Schülern oder Zen-Meistern – oberflächlich wohl wie ein Wettstreit aus, in Wahrheit aber werden die Schwerter des Verständnisses gewetzt, was nicht möglich wäre, wenn es nur einen allein gäbe oder diese intensive Zweierbegegnung nicht stattfände.

Jeder hat den Gipfel seiner Vortrefflichkeit erreicht und fordert den anderen heraus, es besser zu machen, und das kann einen der beiden zu einer Erkenntnis verhelfen, die allein nicht zu erlangen wäre.

BD: Das nennt man doch gemeinhin »Dharma-Gefecht«. Ist das nicht ein mißverständlicher Begriff?

AR: Er ist nur so mißverständlich wie die Frage meines Freundes über den Kampf mit dem Rôshi. Eine genaue Übersetzung des japanischen Wortes *hossen* lautet sogar »Dharma-Kampf« oder »Dharma-Krieg«. Wörtlich verstanden ist es natürlich mißverständlich, aber hier wird *sen* (Krieg, Kampf, Gefecht) in einem besonderen Sinn verwendet, wie so viele Wörter im Buddhismus und Christentum auch.

BD: Ja, wir haben auch solche Begriffe im Christentum, etwa *Religionskrieg*, und ich würde sie gerne nicht mehr verwenden. Es sind nicht nur Worte. Ein Bild wird heraufbeschworen, und dieses Bild ist zerstörerisch und in unserer Gesellschaft ohnehin schon weit verbreitet. Hier und jetzt, in diesem Augenblick, sind wir dazu aufgefordert, ein Bild zu finden, mit dem das Bild des Kampfes ersetzt und deutlicher ausgedrückt werden kann, worum es geht. Was mir dabei einfällt – und es ist noch nicht genau das, wonach ich suche –, ist das Bild eines Trainingspartners. Beim Lauftraining läuft manchmal jemand mit, nicht als Konkurrent, sondern um einen anzufeuernd und zu ermutigen.

AR: Ja, aber die Beziehung ist hier nicht ausgewogen. Die Beziehung im Dokusan-Raum oder der Situation, in der ein sogenanntes Dharma-Gefecht öffentlich ausgetragen wird, ist meistens nur äußerlich unausgeglichen (weil in der Regel Meister und Schüler daran beteiligt sind), aber was das Gespräch angeht, ist sie ausgeglichen. Beide kämpfen darum, direkt und feinsinnig auszudrücken, wie die Dinge sind.

Aber ich glaube auch, daß solche Begriffe und Bilder, und sogar der öffentliche Dialog, eine Gefahr enthalten. Ich verwende den Begriff Dharma-Gefecht selber nicht, sondern brauche lieber das weniger vorbelastete *shôsan*, was wörtlich »kleine Arbeit« bedeutet, im Gegensatz zu *daisan*, der

»großen Arbeit« in der Einzelunterredung von Meister und Schüler. Ich habe auch meine Zweifel der Veranstaltung gegenüber, weil sie leicht den krankhaften Wettbewerbsgeist weckt, auf den du angespielt hast und den auch ich vermeiden möchte. Die Teilnehmer bedauern es dann, wenn sie in diesem öffentlichen Rahmen vor ihren Freunden und Mitschülern nicht besser abgeschnitten haben. Oder sie sind stolz, daß sie es gut gemacht haben, oder eifersüchtig, weil ein anderer gut war, oder sauer auf sich, weil sie den Mut nicht hatten, aufzustehen und es selber zu versuchen. Wenn es gutgeht, sehe ich die Vorteile schon, aber oft geht es nicht gut.

BD: Ich frage mich immer noch, ob dieser krankhafte Wettbewerbsgeist, wie du es nennst, mit einem anderen Bild nicht weniger oder gar nicht geweckt würde. Wenn beispielsweise Musiker ein Duett spielen, versuchen sie nicht, einander zu übertönen, sondern jeder versucht, ständig besser zu spielen, und inspiriert und feuert den andern damit an, auch immer besser zu werden, damit sie gemeinsam schöne Musik machen können. Wir könnten auch ein Bild aus dem Theater nehmen. Da sagen wir, daß jemand einem andern die Schau stiehlt – das ist die Art Wettbewerbsgeist, die wir vermeiden wollen. Aber wenn zwei ausgezeichnete Schauspieler wirklich miteinander spielen, spornen sie einander an, und beide spielen besser.

AR: Richtig. Und sie spornen einander nicht nur an, sie bauen auch Spannung auf. Genau darum geht es. Das passiert in einer wirklichen Begegnung der Zen-Praxis, ob sie nun öffentlich oder in der Intimität des Dokusan-Raumes stattfindet: Das *Dharma*¹ wird aufgebaut. Die beiden Ausführenden verschwinden.

¹ *Dharma* ist ein Sanskritbegriff, der (natürliches, staatliches oder religiöses) »Gesetz« bedeutet. In diesem Fall bezieht er sich auf das buddhistische Gesetz, d.h. auf die Weisheit der Buddhas.

BD: Mit anderen Worten, auf die Herausforderung kommt es an. Nicht in dem Sinn, daß ein Ritter einen anderen zum Duell herausfordert, sondern in einem Sinn, in dem jeder dazu herausgefordert wird, in der gegebenen Situation Vortrefflichkeit zu beweisen.

AR: Die Herausforderung ist das Zündungsmoment, aber worum es eigentlich geht, ist die Begegnung.

BD: Und die Begegnung besteht darin, mit einer Situation so gut wie möglich umzugehen.

AR: Genau. Dazu muß man auf seinen eigenen Füßen stehen und sich nicht vom andern umwerfen lassen.

BD: Gibt es hierbei etwas, was den Wettstreit adelt oder rettet? Oder ist es das Gegenteil von Wettstreit? Vielleicht könnten wir sagen, daß Wettstreit Kräfte weckt, die an sich wünschenswert sind wie der Impuls, sich selbst zu übertreffen. Die sollten gefördert werden, ohne daß der Wettstreit als solcher gutgeheißen wird.

Wenn ich mit einer kleinen Gruppe an einem Projekt arbeite und sehe, daß Wettbewerbsgeist entsteht, sage ich: »Moment mal. Wir sind doch nicht wie Kinder, die mit Murmeln spielen, und einer muß Murmeln verlieren, damit der andere welche gewinnen kann. Dies ist ein anderes Spiel. Wir sind wie Kinder, die ein Sandschloß bauen, und die Murmeln rollen wie in einer Berg-und-Tal-Bahn in kleinen Bahnen von zuoberst hinunter. Bauen wir gemeinsam.« So versuche ich, den Wettbewerbsaspekt zu vermeiden.

AR: Und was geschieht in einer Situation, in der zwei Menschen ganz selbstlos völlig verschiedene, aber widersprüchliche Gedanken zum allgemeinen Nutzen einer Institution vorbringen? Ich weiß nicht, ob ich das Wettstreit oder Auseinandersetzung oder was sonst nennen soll, aber sicherlich kann ein solcher Prozeß von These und Antithese auch zu einer guten Synthese führen.

BD: Ja, sicherlich. Wettbewerbsgeist entsteht nur, wenn man selbstsüchtig an Einfällen festhält: »Das ist *seine* Idee, und das ist *meine* Idee.« Dann gewinnt einer, und der andere verliert. Ich würde mir also die Mühe machen, die Idee von der Person zu trennen und zu sagen: »Wir haben hier verschiedene Ideen, wie wir am besten vorgehen könnten. Jeder gibt sein Bestes und achtet die Beiträge der andern.« Wir wollen eine Situation, in der jeder zum Besten des Projekts oder der Institution gewinnt, und keine, in der es Gewinner und Verlierer gibt und die nur einzelnen dient.

DIE FÄHIGKEIT ZU SAGEN:

»ICH WEISS ES NICHT.«

BRUDER DAVID: Unter den vielen Dingen, die mich beim Dalai Lama so beeindruckten, steht ganz oben auf der Liste seine Fähigkeit zu sagen: »Ich weiß es einfach nicht.« Ich habe mir oft gewünscht, daß andere prominente Persönlichkeiten nicht wie unter dem Zwang stehen würden, eine Antwort auf alles zu haben, sondern genauso freimütig sagen könnten: »Ich weiß es nicht.«

Zu wissen, daß man nicht weiß, zeugt von Weisheit, und zu glauben, man müsse alles wissen, zeugt von Dummheit. Das bewundere ich sehr an ihm, und ich frage mich manchmal, weshalb so wenige in leitenden Stellungen einen solchen Stand erreichen.

AITKEN RÔSHI: Mir scheint, die Besorgnis, eine Antwort parat zu haben, habe zwei Seiten. Die eine ist: »Ich will dieser Frage gewachsen sein.« Besonders bei jemandem in einer leitenden Stellung, von dem erwartet wird, daß er auf alles eine Antwort hat, wird es als Mißerfolg gewertet, wenn er keine Antwort oder Lösung hat. Wir möchten, daß das, was wir über

die Welt wissen und empfinden, ein einigermaßen kohärentes Netz bildet, das Fragen standhält. Auf der anderen Seite besteht das Problem darin, daß es den meisten sehr schwer fällt, jene Stille zu erlangen, in der der Geist des »Ich weiß nicht« angesiedelt ist. Der innere Monolog geht ständig und unablässig weiter, und wenn jemand eine Frage stellt, sprudelt einfach nur dieser innere Monolog heraus und wird in das Gespräch geworfen.

Im chinesischen *Buch des Gleichmuts* kommt die berühmte Geschichte des Mönchs Fa-yen vor, der seinem Dharma-Onkel Ti-ts'ang einen Besuch abstattet.¹ Ti-ts'ang fragte: »Was für eine Reise hast du vor?«

Fa-yen sagte: »Ich will auf Pilgerschaft gehen.«

»Was erhoffst du dir von der Pilgerschaft?« fragte Ti-ts'ang.

»Ich weiß nicht«, sagte Fa-yen.

Ti-ts'ang sagte: »Nichtwissen ist ganz intim.« Und damit erfuhr Fa-yen seine große Erkenntnis.

Nichtwissen ist äußerst intim. Intimität ist die Erkenntnis selbst, wie ich schon sagte. Wenn du mit etwas ganz intim, ganz vertraut bist, dann bist du damit eins. Wenn der Dalai Lama sagt: »Ich weiß es nicht«, zeigt er sich und zeigt die Wahrheit.

BD: Das ist hilfreich. Die eigentliche Erfahrung der Einheit, des Einsseins mit einem Objekt, einer Handlung oder einem Menschen, ist gleichsam ein inneres Wissen. Das ist etwas ganz anderes als die Art, wie wir gewöhnlich wissen, nämlich durch Nachdenken. Durch Nachdenken weiß man erst dann,

¹ Das 20. Beispiel im *Tsung-jung-lu* (»Buch des Gleichmuts«), einem Klassiker des chinesischen Zen aus dem 12. Jh. Engl. Übersetzung von Thomas Cleary, *The Book of Equanimity*, New York 1985.
»Dharma-Onkel« bedeutet, daß Fa-yens Lehrer und Ti-ts'ang beide die Lehrerlaubnis vom selben Lehrer erhielten.

wenn ein Teil beiseite tritt und über eine Erfahrung nachdenkt.

AR: Nachdem sie geschehen ist.

BD: In der Dynamik des Tuns gibt es kein Wissen durch Nachdenken.

AR: Als der Buddha seine große Erfahrung unter dem Bodhi-Baum hatte, blickte er einfach auf und sah den Morgenstern. Da hatte er seine große Erkenntnis, und *dann* sagte er: »Jetzt sehe ich, daß alle Wesen der Buddha sind.« Zuerst kommt die Erfahrung, dann das Nachdenken über die Erfahrung in Gedanken, Worten und Taten.

BD: Zu sagen: »Ich weiß nicht« kann also sehr viel mehr sein als die Feststellung, nicht zu wissen. Es kann die Äußerung sein, daß man im Leben ist, Teil davon und eins mit ihm ist.

AR: Das kann sein, muß es aber nicht. Jedenfalls erfordert es schon wirkliches Vertrauen, offen zuzugeben, daß wir etwas nicht wissen – jenes Wohlfühlen mit sich und der eigenen Unvollkommenheit, von der wir vorhin sprachen.

EITELKEIT UND SELBSTACHTUNG

BRUDER DAVID: Und wie steht es mit der Eitelkeit? Ist denn ein bißchen Eitelkeit so schlimm? Ich denke gerade an einen Jugendlichen, bei dem gewöhnlich ein Kamm aus der Tasche guckt und der ständig die Locke auf seiner Stirn zurechtzupft oder so was, solche kleinen Eitelkeiten. Vielleicht sollte man sie als Teil eines notwendigen Zustands oder Stadiums auf dem Weg zur Reife betrachten, etwas, was Menschen in verschiedenen Altersstufen erleben. Was den meisten als Teenager passiert, erleben andere – vielleicht als eine Art Wiederholung – in den Dreißigern, Vierzigern oder Fünfzi-

gern. Wenn man es so sehen kann, ist es ganz wichtig, viel Geduld mit ihnen und ihren Eitelkeiten zu haben.

AITKEN RÔSHI: Als ich vor langer Zeit einmal Berater in einer Strafanstalt für Jugendliche war, fiel mir auf, wieviel die Jungs auf ihr Äußeres gaben. Sie putzten ständig ihre Schuhe, bügelten ewig ihre Jeans und blauen Gefängnisarbeitshemden. Aber ich hatte nicht den Eindruck, daß diese Jugendlichen eitel waren. Das, was ich da sah, kam mir so vor wie ein Kampf um die Selbstachtung. Ich denke, daß wir Eitelkeit in diesem Licht mit Nachsicht betrachten sollten, als möglicherweise fehlgeleitete Bemühung um Selbstachtung. Wenn jemand völlig ungepflegt herumläuft, hat er sicherlich nicht viel Selbstachtung.

BD: Hier ergibt sich, wie ich meine, eine Parallele zum Wettbewerbsgeist: Die helle Seite des Wettbewerbsgeistes ist das Streben nach Vortrefflichkeit. Die dunkle Seite des Wettbewerbsgeistes ist, andere herabzusetzen. Die dunkle Seite der Eitelkeit oder des Stolzes ist ebenfalls, andere herabzusetzen. So lange man niemanden herabsetzt, kann es nicht schlecht sein, sich in ein gutes Licht zu setzen.

AR: Oder sich in ein präsentables Licht zu setzen. Natürlich kann etwas, was wie Eitelkeit aussieht, auch einfach ein Zeichen von Verlegenheit sein.

BD: Stimmt. Und was sagst du jemandem, der unter Verlegenheit leidet? Wenn man jemandem sagt, er solle nicht verlegen sein, wird er höchstens noch verlegener.

AR: Selbstverständlich sagt man niemandem, er solle nicht verlegen sein. Das ist wie die alte Geschichte, in der jemand gesagt bekommt, er solle nicht an ein Nilpferd denken: Der Betreffende wird die größten Schwierigkeiten haben, an etwas anderes zu denken als: Nilpferd, Nilpferd und noch einmal Nilpferd. Nein. Wenn jemand unter Verlegenheit leidet, zeigt man ihm oder ihr Übungen, die die Verlegenheit ver-

mindern, ohne jemals direkt darauf einzugehen. Man legt ihnen nahe, sich jeder Aufgabe ganz hinzugeben, ganz darin aufzugehen. Yamada Rôshi sagte: »Die Praxis des Zen besteht darin, das Selbst im Akt der Vereinigung mit etwas zu vergessen.« In der wahren Übung gibt es keine Verlegenheit oder Befangenheit.

Gleichzeitig sollten wir anerkennen, daß Verlegenheit oder Befangenheit nicht schlecht ist. Am rechten Ort ist sie eigentlich sehr gut. Aber wenn die Befangenheit überwiegt, lähmt sie.

BD: Ja, dann ist sie hinderlich. Genau das nennen wir gewöhnlich Befangenheit.

AR: Psychoanalytisch ausgedrückt ist sie eine abnorme Unterwerfung unter das Über-Ich. Und diese hängt mit dem Bedürfnis nach einem starken Ich-Gefühl zusammen.

BD: Inwiefern?

AR: Wir brauchen ein starkes Gefühl dessen, was »ich bin«, bevor wir uns selbst, unsere Selbstbilder und die Beschäftigung mit uns fallenlassen können. Ein Beispiel für jemanden mit einem schwachen Ego wäre: Ein Mann geht in eine Bar, und der Barmann begrüßt ihn: »Na, und wie geht's dir heute?«, worauf der Mann antwortet: »Warum fragst du mich so was? Sehe ich krank aus oder was?« Wenn man nicht sagen kann: »Mir geht's gut, und dir?«, ist man noch nicht bereit, mit dem Üben zu beginnen. Man muß bis zu einem gewissen Grad das Gefühl haben, eigentlich ganz in Ordnung zu sein.

BD: Ich erinnere mich, daß ich mich einst mit einem jungen Mann anfreundete, der mir plötzlich ziemlich schockiert über eine Entdeckung, die er gerade gemacht hatte, sagte: »Was tust du denn da? Du baust mein Ego auf! Ich versuche doch gerade, mein Ego loszuwerden.« Worauf ich antwortete: »Ich muß es aber zuerst aufbauen, weil du kein Ego hast, das du loslassen kannst.« Das ist schon viele Jahre her, aber ich kann

mich noch gut daran erinnern. Das entspricht mehr oder weniger dem, was du gerade sagtest.

AR: Genau. Es ist allerdings keine Schwarzweißgleichung und nicht der einzige Faktor für die Praxis, aber ich stelle jedenfalls fest, daß es Menschen mit einem starken Selbstgefühl oft ganz leicht fällt, eine Erfahrung der Erkenntnis oder Verwirklichung zu machen. Danach müssen sie daran arbeiten, dieses Ego-Gefühl zu bändigen, weil es sich allzu leicht zum spirituellen Stolz auswächst oder zu etwas, was Chögyam Trungpa¹ »spirituellen Materialismus« nennt.

BD: Spiritueller Stolz kann natürlich vielerlei und manchmal ganz subtile Formen annehmen; der Umgang damit ist sehr heikel, besonders wenn es einfach stimmt, daß jemand etwas Bestimmtes besser kann als andere. Sagen wir mal, jemand beherrscht die richtige Lebensführung besser als andere. Das zu sehen birgt zumindest die Versuchung der Selbstgefälligkeit in sich. Ich glaube, Menschen, die sehr sensibel in bezug auf ihre Integrität sind, reagieren oft etwas betroffen, wenn sie merken, daß sie in dieser oder jener Hinsicht tatsächlich besser sind als andere.

Das einzige, was ich in einem solchen Fall empfehlen kann, ist Dankbarkeit. Wenn ich der Erfüllung meiner Ideale näherkomme als andere, ist das nicht in erster Linie mein eigenes Verdienst, sondern ein Geschenk. Es wird mir gegeben, und darauf besinne ich mich: Wo wäre ich, wenn ich diesen Lehrer, jene Erziehung, diese Freunde und so weiter nicht gehabt hätte? Ich könnte viel schlechter dran sein.

Ich denke, daß es nur gut ist, sich klar und ehrlich einzuschätzen und selbst dafür anzuerkennen, daß man in einem

¹ Chögyam Trungpa ist ein verstorbener Meister des tibetanischen Buddhismus und Gründer des Naropa-Instituts in Boulder, Colorado. Siehe auch *Spirituellen Materialismus Durchschneiden*, Theseus-Verlag, Berlin, 2. Aufl. 1993.

bestimmten Punkt vielleicht etwas weiter ist als andere. Aber wir sollten uns nicht nur daran erinnern, daß wir es den Umständen verdanken, die uns gegeben wurden, und der Hilfe, die wir bekommen haben, sondern auch, daß wir auf anderen Strecken des Weges oft weit zurückgeblieben sind. Mit anderen Worten: Es ist wichtig, daß wir uns außer unseren Stärken auch die Schwächen eingestehen.

AR: Das Problem beginnt damit, daß man den eigenen Stolz zuerst einmal entdecken muß. Es ist schwer, ihn aufzuspüren, wenn man sich nicht darauf besinnt. Manchmal merke ich, wie mir eine kleine Begebenheit, bei der Stolz im Spiel war, beim Einschlafen einfällt, und dann wird mir klar: »Oh, da habe ich wohl ein wenig geprahlt.«

BD: Wie unterscheiden wir denn zwischen dem negativen Stolz und einem gerechten Stolz, dem Stolz, der uns erfüllt, wenn wir etwas Echtes und Wertvolles erreicht haben? Ich denke da an diese Jugendlichen im Gefängnis, die für ihre Kleidung Sorge trugen, um ihre Selbstachtung zu bewahren. Einerseits kommt Stolz der Selbstachtung sehr nahe, und das ist positiv. Andererseits ist er negativ, wenn dabei jemand herabgesetzt wird und man sich auf Kosten anderer rühmt. Das läßt sich wieder auf einen gewissen Wettbewerbsgeist zurückführen. Ohne Wettbewerbsgeist ist Stolz einfach Selbstachtung oder aber die ehrliche Einschätzung einer gegebenen Situation.

AR: Stolz im negativen Sinn ist ein »scheinheiliges« Gefühl.

BD: Der Kern des Problems ist also nicht nur der Wettbewerbsgeist, sondern eigentlich das Vergleichen. »Vergleichen ist abscheulich«, könnte man sagen. Letztlich kann man nie zwei Menschen oder Situationen wirklich miteinander vergleichen. Wir sind alle verschieden und haben einen völlig verschiedenen Hintergrund. So gesehen, muß ich wenigstens

teilweise zurücknehmen, was ich über die Einsicht sagte, man sei weiter auf dem Weg als andere. Wenn solche Vergleiche wegfallen, fällt der falsche Stolz von selbst ab.

AR: Wenn du dich in dir vollkommen wohl fühlst, fallen alle Vergleiche ab.

9

KERNFRAGEN DER PRAXIS

DIE ANGST EINBEZIEHEN



BRUDER DAVID: Was sagst du deinen Schülern über Angst und Glauben? Ist Angst mit Glauben vereinbar?



AITKEN RÔSHI: Ja, ich denke schon. Angesichts der Angst, besonders jener abgrundtiefen Angst, der wir in der »dunklen Nacht der Seele« begegnen, fürchten wir wohl manchmal auch, den Glauben zu verlieren, aber mit der Ermutigung und der Unterstützung von Freunden auf dem spirituellen Weg einerseits und eines guten Meisters andererseits halten wir durch. Wir halten durch im Vertrauen, daß diese Angst, in der die Angst enthalten ist, den Glauben zu verlieren (die sich aber nicht darauf beschränkt), tatsächlich zum Weg dazugehört. Ich glaube, daß fast jeder echte Schüler eines religiösen Weges eine Glaubenskrise durchmacht. Das gehört einfach dazu, und wenn jemand sich in der religiösen Literatur gut auskennt, kann sie oder er es tatsächlich als Schritt der Ermutigung verstehen: »Jetzt erlebe ich die Krise auch, die meine fortgeschritteneren Vorgänger vor mir durchgemacht haben, also gehe ich weiter, auch wenn es ganz dunkel ist und ich große Angst habe.«

BD: Mit der gewöhnlichen Angst wäre es natürlich etwas anderes. Wenn man auf einer gefährlichen Bergstraße unterwegs ist, ist Angst ganz angezeigt, weil man dann vorsichtiger fährt. Diese Angst ist angemessen, aber davon ist hier nicht die Rede. Wir reden hier über eine existentielle Angst, und

wenn ich dich richtig verstanden habe, sagst du, diese Angst sei mit dem Glauben vereinbar, obwohl sie im Gegensatz dazu steht. Mit anderen Worten gehören die beiden zusammen und werden als Polarität zusammen erfahren; in diesem Sinn gehören sie als Gegensätze zusammen.

Ich erinnere mich, daß Suzuki Rôshi¹ in einem Vortrag einmal ausführlich über diese existentielle Angst und den Glauben im Buddhismus sprach. Was er sagte, läßt sich vollkommen auf den Begriff des Glaubens im Christentum übertragen. »Es ist in Ordnung, diese Angst zu haben, solange der Glaube eine Nasenlänge voraus ist – je größer die Angst ist, desto größer ist dann der Glaube.«

Aber vielleicht sollten wir die Begriffe zuerst klären, bevor wir fortfahren. Unterscheidet sich der Begriff des Glaubens im Buddhismus vom christlichen Begriff? Reden wir vom selben Glauben?

AR: In der Rinzai-Schule gehört ein großer Glaube zu den Voraussetzungen einer guten Zen-Praxis, aber nicht ein Glaube an etwas, und keinesfalls ein Glaube an einen Gott oder an Götter.

BD: Das ist etwas ganz anderes, würden die meisten Christen sagen. Aber ich bin der Frage sorgfältig nachgegangen und habe festgestellt, daß die ursprüngliche Bedeutung von Glauben sowohl im Christentum als auch im Buddhismus Vertrauen ist und nicht Überzeugung. Die meisten Christen sagen *Glauben* und meinen *Überzeugungen*. Sicherlich haben Überzeugungen mit Glauben zu tun, nur sollten wir sie nicht verwechseln. Im Buddhismus werden Überzeugungen kaum erwähnt, nicht wahr?

AR: Überzeugungen sind eindeutig relativ; sie haben keine

¹ Shunryû Suzuki, der verstorbene Abt des Zen-Zentrums in San Francisco, war einer von Bruder Davids Meistern. Siehe auch Vorwort.

grundlegende Basis. Aber grundsätzlich und im ursprünglichen Sinne gibt es auch überhaupt nichts, an das man glauben könnte.

BD: An dieses Nichts zu glauben ist viel schwieriger, als an etwas – an irgend etwas – zu glauben.

AR: »Nichts« klingt wie etwas, wenn du es so sagst! Stellen wir es klar: Ich rede nicht über etwas, was man im Zen einfach »Nichts« oder »Leere« *nennt*. Ich meine wirklich *nichts*.

BD: Kannst du das Gefühl des Glaubens im Buddhismus vermitteln, ohne dich auf Überzeugungen zu beziehen?

AR: Ich habe bereits den Satz von Hakuin Zenji zitiert: »Dieser Körper ist der Buddha.« Welche Wörter du auch benutzt und wie du es auch immer ausdrückst, das ist der Angelpunkt des Glaubens.

BD: Das ist eigentlich eine Überzeugung. Nicht, daß ich etwas dagegen hätte, aber was du gerade gesagt hast, könnte man zu Recht eine Überzeugung nennen.

AR: Wenn ein Schüler die Wahrheit hinter der Tatsache, daß dieser Körper der Buddha ist, nicht erahnt, hast du ganz recht: Es ist eine Überzeugung, und jede Zuversicht ist hohl, die daraus abgeleitet wird. Mit anderen Worten kannst du nicht nur annehmen, daß »dieser Körper der Buddha« ist, weil Hakuin es gesagt hat; du mußt vielmehr irgendwie *erfahren*, daß es so ist.

BD: Ich glaube, daß das Schlüsselwort, das sich in deine letzte Antwort eingeschlichen hat, die *Zuversicht* ist. So verstehst du offensichtlich den Glauben, als Zuversicht, als Vertrauen. Rein sprachlich sind beide eng verwandt: Im Lateinischen heißt *fiducia* Vertrauen, Zuversicht und *fides* Glaube. Der Glaube kann also – wenn er sich nicht direkt auf Überzeugungen bezieht – nur Vertrauen, ein existentielles Vertrauen, oder Zuversicht bedeuten. In diesem Sinn decken sich

die christliche und buddhistische Auffassung des Glaubens. Der Glaube ist die Erfahrung des Vertrauens, eines äußersten Vertrauens; wenn du willst, könnte man sagen, eines mutigen Vertrauens in das Leben.

AR: Vertrauen in gar nichts.

BD: So würde ein Christ es natürlich nicht ausdrücken.

AR: Ein Vertrauen, daß sogar der Abgrund eigentlich in Ordnung ist.

BD: Zu dieser Aussage gibt es immerhin Parallelen im Christentum. So bezeichnet beispielsweise C. S. Lewis¹ Gott im Rahmen des Glaubens als einen Abgrund des Schweigens, in den du deine Gedanken in alle Ewigkeit werfen kannst, und nie hörst du ein Echo. Das ist ein Glaubensakt bei uns: Man wirft sich hinein.

Aber du seufzt, und ich glaube zu wissen weshalb – weil das Bild aus einer ganz anderen Richtung kommt. Das stimmt, aber wir sind uns darin ja schon einig, daß alle Religionen dasselbe existentielle Gebiet erforschen; es ist also nur natürlich, daß die Christen mit ihrer spezifischen Sprache ähnliche Entdeckungen wie die Buddhisten machen. Du siehst nicht sehr überzeugt aus. Ich bin einverstanden, daß der Schüler im Zen-Buddhismus mit einer viel direkteren, unmittelbareren, ausdrucksvolleren und zielgerichteteren Methode diesem Abgrund begegnet als der Christ. Wie wir zu Beginn dieses Gesprächs übereinkamen, sind die verschiedenen religiösen Überlieferungen dennoch nur verschiedene Wege, um ganz Mensch zu werden, und auf der Suche nach der vollen Menschwerdung, denke ich, daß Menschen jeder Glaubensrichtung an diesen Abgrund des Glaubens gelangen und dort mindestens einigermaßen ähnliche Erfahrungen machen.

¹ C. S. Lewis kennt man eher als Romanschriftsteller, aber er war auch ein sehr angesehener Lientheologe.

AR: Mir scheint, daß wir uns jetzt einige Tage lang um einen Kernpunkt bewegt haben: Es ist unvermeidlich, daß die Art und Weise, wie wir das Allerhöchste ausdrücken, auf dieses Allerhöchste abfärbt.

BD: Und es färbt auch auf unsere Übung und Praxis ab, weswegen es uns so wichtig ist.

AR: Ja, es färbt auch auf die Praxis ab. Das sind doch Unterschiede, die wir achten und vielleicht sogar feiern sollten, anstatt sie zu beschönigen.

SCHMERZ UND LEIDEN

BRUDER DAVID: Ich nehme an, daß alle Sucher wünschten, es gäbe eine schmerzlose Erlösung aus dem Leid. Bist du nicht auch der Ansicht, daß es so etwas nicht gibt?

AR: Ja. Yamada Rōshi pflegte zu sagen: »Schmerzen in den Beinen sind ein Vorgeschmack von Zen« – mit anderen Worten sind sie ein natürlicher Bestandteil des Prozesses. Im allgemeinen kann der leichte bis mittlere Schmerz, der sich beim Zazen einstellt, ganz hilfreich sein, wenn die Sitzzeiten im Zazen von vernünftiger Dauer sind (wir empfehlen nicht mehr als 25 Minuten) und bei Beinbeschwerden Zugeständnisse gemacht werden. Es kann die physische Dimension der »dunklen Nacht der Seele« sein, durch die man so oder so gehen muß. Die dunkle Nacht selbst ist eine schmerzhaft psychische und emotionale Erfahrung, und manchmal nimmt sie physische Form an und äußert sich in einer angeschlagenen Gesundheit, die in Extremfällen so angeschlagen sein kann, daß man buchstäblich stirbt.

BD: Oder zumindest eine Krise durchmacht, in der es um Leben und Tod geht.

AR: In vielen westlichen Zen-Zentren wird der Schmerz

richtiggehend geweckt, was in gängigen Sprüchen wie: »Was mich nicht umbringt, macht mich stark« und »Ohne Schweiß, keinen Preis« zum Ausdruck kommt. Allerdings meine ich, daß das im Zen zu weit getrieben wird. Sogar D. T. Suzuki, den ich sehr mag und verehere, vertritt in seinen Schriften die Auffassung, daß beim Zen immer wieder Hindernisse den Weg verstellen müssen, bis man aus purer Verzweiflung die Schranken durchbricht.

Ich halte das für ein ebenso unglückliches Bild wie die Einstellung dahinter. Eigentlich müssen sich alle Hindernisse zuerst *auflösen*, bevor man sich an jenem Ort unter dem Baum niederlassen kann, und diese Hindernisse gehören ganz organisch zur betreffenden Person. Das kriegereische Bild des Durchbruchs und so weiter sollte nur ganz vorsichtig verwendet werden. Es ist – wie alle Metaphern – nützlich, aber man muß darauf achten, die Metapher nicht zu weit zu treiben oder sie zu eng zu deuten. Vielleicht schwingt bei mir das Pendel etwas zu weit in die andere Richtung, aber ich gehe lieber dieses Risiko ein.

BD: Im Christentum sind solche Bilder auch ziemlich platt getreten worden. Da geselle ich mich gerne zu dir und erkläre meine völlige Abneigung gegen künstliche Schmerzerzeugung. Es gibt schon genügend Schmerz in der Welt, ohne daß man noch künstlich welchen herbeizuführen bräuchte.

Was die natürlichen Schranken angeht, denke ich da an das zweite der *Vier Quartette*¹ von T. S. Eliot, an den Abschnitt über den verletzten Arzt, wo Eliot von »jener absoluten Vaterliebe« spricht, »die nimmermehr / Von uns abläßt und uns einpfercht überall«. Er verwendet das englische Wort *prevent* in einem doppelten Sinn – dem gewöhnlichen, heutigen Sinn, nämlich behindern, aber auch im alten, früheren Sinn: vor uns

¹ T. S. Eliot, *Werke* 4, *Gesammelte Gedichte* 1909–1962, a.a.O., S. 301.

dazusein, vor uns zu gehen und anzukommen und uns den Weg zu bereiten. Mir scheint, daß er damit die Frage des Schmerzes auf ganz gesunde Weise behandelt. In der Bibel ist das Bild, das man allgemein mit Schmerz assoziiert, das Bild der Geburtswehen: Es ist ein Sackgassen- und gleichzeitig ein Durchbruchserlebnis.

AR: »Wir wissen ja, daß die gesamte Schöpfung bis zur Stunde seufzt und in Wehen liegt« (Röm 8,22).

BD: Genau. Das ist eine von vielen Stellen, wo dieses Bild aufgegriffen wird. Meine Antwort darauf wäre, daß jeder Schmerz, den wir verspüren, das Signal für eine Herausforderung und eine Gefahr ist. Handelt es sich um einen ernstzunehmenden Schmerz, dann ist es die Aufforderung zur Einsicht, daß uns eine neue Geburt abverlangt wird. Das macht den Schmerz zu einem Wachstumsschmerz, der Reife fördert. Ich denke doch, daß das ein sehr positiver Aspekt des Schmerzes ist.

AR: Das ist sehr aufschlußreich für mich, und ich kann nur bestätigen, wie sehr das zutrifft. Ich nehme an, daß die nächste Frage nun lautet, wie man mit dem Schmerz umgehen soll, wie man mit ihm arbeitet. Wie du sagst, bedeutet der Schmerz eine neue Herausforderung, und das ist positiv, aber vorläufig tut es weh! Nach jedem Schock braucht man Erholung, also sollte man wohl nicht perfektionistisch sein und meinen, daß der Schmerz uns nicht aus dem Gleichgewicht werfen sollte. Möglicherweise muß man sich auch eine Weile lang etwas zurückziehen, um sich damit den Raum für die Heilung zu verschaffen.

BD: Wenn ich dich richtig verstehe, willst du damit sagen, daß manchmal ein gewisser Rückzug notwendig ist, um den Schmerz zu überwinden und um Kraft zu schöpfen, durch ihn hindurchzugehen. Dazu habe ich nichts hinzuzufügen.

AR: Natürlich gibt es auch eine andere Art von Rückzug, die

auf Weglaufen hinausläuft. Das ist etwas anderes und kontraproduktiv.

BD: Das wollen wir auch nicht unterstützen. Wir wollen Menschen Mut machen, sich so viel Raum zu nehmen, wie sie brauchen, um *hindurch*zugehen.

DAS LEID DER WELT

BRUDER DAVID: Ich bin schon vielen begegnet, die den Problemen in ihrer Umgebung gegenüber völlig blind sind. »Alles um mich herum bricht zusammen«, sagen sie dann, »aber ich weiß nicht, woran das liegt.« Wir haben bereits von der fehlenden Bereitschaft gesprochen, dem eigenen Schmerz ins Auge zu blicken, und mir scheint, daß wir es hier mit demselben Problem in einer anderen Form oder Ausdrucksweise zu tun haben. In diesem Fall, meine ich, ist das Nichtsehen einfach die Folge dessen, nicht sehen zu wollen, und wahrscheinlich ist dieses Nichtsehen-Wollen so tief vergraben, daß man sich nicht einmal bewußt ist, daß es das Sehen behindert. Man kann einfach nicht sehen. Hast du es auch mit solchen Menschen zu tun?

AR: Ich gestehe, daß dieses Problem möglicherweise bei Menschen auftaucht, die, wie du sagst, sich selbst daran hindern, andern gegenüber offen zu sein. Aber es gibt auch das umgekehrte Phänomen, nämlich tragische Umstände, die völlig überraschend über die offensten Menschen hereinbrechen, wenn beispielsweise ein Freund sich das Leben nimmt oder ein Geschäft pleitegeht und man nicht im geringsten vermutete, daß so etwas passieren könnte. Es gibt Zeiten, wenn Gefühle wie solche, die du eben erwähntest, gerechtfertigt sind: »Alles bricht zusammen, und ich hatte keine Ahnung, daß das passieren könnte.« Vielleicht kann man es nicht

ändern. Jedenfalls ist es wichtig, alles zu tun, damit sich Menschen des Schmerzes anderer bewußter werden und auch bereiter werden, ihn als ihren eigenen anzusehen.

BD: Während du eben geredet hast, ist mir die Antwort auf meine eigene Frage – wahrscheinlich zum ersten Mal – aufgegangen. Niemand will leiden, weder selber, unmittelbar, noch durch Offenheit dem Leiden anderer gegenüber. Alle wollen sich freuen und leben. Wenn wir nun dazu aufrufen, lebendiger zu sein – herauszufinden, in welchem Bereich jemand begeisterungsfähig ist, und diesen Bereich dann zu pflegen –, dann kann auch die Vitalität größer werden und damit auch die Fähigkeit, mit dem Schmerz und Leid fertig zu werden, die zum Leben gehören.

AR: Auf jeden Fall können wir Menschen, die sich im Schmerz abgekapselt haben, das Gefühl vermitteln, daß sie in Ordnung sind, damit sie sich nicht selber ständig vor ihrem eigenen Schmerz schützen müssen. Wenn ich es mit solchen Schülern zu tun habe, versuche ich ihnen klarzumachen, daß ich an ihrem Leid teilnehme.

BD: Dabei bin ich überzeugt, daß das Beste, was man für einen Schüler tun kann, nicht das ist, was man sagt, sondern einfach die Haltung, die vermittelt: »Du bist in Ordnung.« Wenn ich mit dir zusammen bin, kommt diese Botschaft sehr stark von dir bei mir an, du tust also genau das, was du eben sagtest.

AR: Mit gelegentlichen Unterbrechungen.

BD: Das nehmen wir auch gerne in Kauf! Wie gesagt, ist es sicher gut, anderen mitzuteilen, daß der Schmerz geteilt wird und daß nicht nur unaufgeklärte oder hochgradig gefühlsbetonte Menschen Schmerz empfinden. Hast du übrigens auch schon die T-Shirts mit dem Aufdruck »Leiden ist freiwillig« gesehen?

AR: Das darf ja nicht wahr sein! Nur wenn wir uns irgendwie

betäuben, können wir uns heutzutage vom Leiden abschotten – und das ist nur eine andere Form des Leidens.

Schauen wir uns doch einmal das Wort *leiden* an. Heute wird es meistens in der Bedeutung »Schmerzen leiden« verwendet. Aber es bedeutet auch *zulassen*. An einer Krankheit leiden bedeutet also eigentlich, eine Krankheit zuzulassen, sie zu leiden. Das wird umgedreht, weil niemand krank sein will. Die Krankheit wird abgewehrt, und dadurch geht es einem möglicherweise nur noch schlechter. Leiden ist eigentlich Leben an sich. Wir lassen zu, daß das Leben stattfindet. Wir erlauben es.

BD: Das ist sehr schön. Anders ausgedrückt, gibt es zwei Arten, zu leiden: mit dem Strom des Lebens und gegen den Strom. Mit dem Strom des Lebens ist auch Leiden, ist auch schmerzhaft, aber es ist ein Schmerz, der zum Wachstum beiträgt und somit lebensspendend. Sich gegen den Strom des Lebens zu stellen heißt, gegen den Strom zu leiden, und ist fruchtlos. Es ist wichtig, diesen Unterschied wahrzunehmen und uns aufzumachen, um mit dem Leben zu leiden. Im Lateinischen heißt leiden *sufferre*, das wiederum von *sub-ferre* kommt und unter anderem »darunter halten, emportragen« bedeutet, also im Sinn von unterstützen und tragen.

Ich war einmal in einer Audienz bei seiner Heiligkeit dem Dalai Lama, als man ihn fragte, welcher Unterschied im Umgang mit dem Leiden zwischen dem Buddhismus und dem Westen bestehe. Das war eine von vielen Fragen, die ihm von sehr negativ zu ihrem eigenen Kulturerbe eingestellten Westlern gestellt wurden und die darauf hinausliefen, daß der Buddhismus auf Kosten der christlichen oder im weitesten Sinne biblischen Überlieferung überhöht wurde: »Ihre Heiligkeit, im Buddhismus wird eine wunderbare Art der Überwindung des Leidens gelehrt. Was können Sie zu den westlichen Überlieferungen sagen, die zweitausend Jahre lang im

Schmerz gewatet haben?« Diese Frage konnte ich noch nachempfinden, weil ich, wie gesagt, selbst auch denke, daß Schmerz und Leiden im Christentum übermäßig betont werden, und das für einen ziemlich ungesunden Zug halte.

Wie der Dalai Lama diese Frage und andere herabsetzende Fragen beantwortete, hat mich tief berührt; er hat sorgfältig darauf geachtet, keine überlegene Stellung des Ostens zu beanspruchen. Ich kann seine Antwort nicht wörtlich wiedergeben, aber sie war für mich so wichtig, daß ich sie dem Sinne nach auswendig kenne. Zuerst sagte er etwas wie: »Moment mal, Augenblick mal!«, um die Frage zu mildern. Dann sagte er: »Im Buddhismus wird das Leiden nicht dadurch überwunden, daß man es hinter sich läßt. Das Leiden wird dadurch überwunden, daß der Schmerz um der anderen willen ertragen wird.« Das ist das Ideal des Bodhisattvas, und meiner Meinung nach ist das auch das letzte Wort, das Christen oder sonst jemand über den Schmerz sagen könnten.

AR: Den Schmerz um der anderen willen ertragen. Und wie wäre »den Schmerz *mit* den anderen tragen?«

BD: Mit den anderen. Den anderen, die nicht einmal »andere« sind.

AR: Eben!

ENTMUTIGUNG UND GEDULD

BRUDER DAVID: Man kann sich leicht sowohl in unserer Übung als auch durch den Zustand der Welt entmutigen lassen. Und manchmal entmutigt es uns sogar, daß wir entmutigt sind.

AITKEN RÔSHI: Ja, dieses schreckliche Gefühl des Fallens: »Ach Gott, schon wieder. Jetzt hab ich's vermässelt. Ich habe wieder zu scharf reagiert.« Schlimmstenfalls, denke ich, regt

sich die Entmutigung, wenn man eine krankhafte oder zumindest negative Neigung in sich erkennt und nicht weiß, wie man davon loskommen soll. Es ist ein Gefühl, in sich festzustecken oder von sich selbst begrenzt zu werden: »Wie kann ich nicht wütend sein? Wie kann ich nicht deprimiert sein?«

G. K. Chesterton sagte einmal, daß die Engel deswegen fliegen können, weil sie sich selbst so leicht nehmen; sicher kann eine Lachtherapie dabei helfen; Norman Cousins hat uns ja schließlich bewiesen, daß Lachen tatsächlich Krebs heilen kann. Aber ich glaube, daß es sehr schwer ist, den Teufelskreis der Entmutigung allein zu durchbrechen. Ich glaube, daß man dann nicht so sehr eine Schulter braucht, an der man sich einmal ausweinen kann, als vielmehr einen guten Freund, der mit einer Nadel die eigene Blase der Verzweiflung zum Platzen bringt.

BD: Oder einen zumindest in den Hintern sticht! Ich denke auch, daß es sehr hilfreich sein kann, aus sich selbst herausgeholt zu werden, um aus der Entmutigung herauszukommen, wie du sagst. Aber ich glaube, daß wir auch Geduld als Haltung pflegen sollten. Und wie lernt man Geduld?

AR: Tja, das ist eine interessante Frage. Das chinesische Schriftzeichen für *Geduld* besteht aus zwei Teilen. Der eine bedeutet *Schwert*, der andere *Herz*. Das Schwert über dem Herzen. Wie verhältst du dich mit einem Schwert über dem Herzen?

Kommentare über die *Pâramitâ* (Vollkommenheit) der Geduld (oder Ausdauer) erwähnen zehn Arten von Geduld, die von der qualvollen Ausdauer, die in der Etymologie des chinesischen Wortes enthalten ist, bis zur innerern Geduld reichen, die auf der Erkenntnis beruht, daß alles leer ist. Um diese tiefste Form der Geduld persönlicher auszudrücken: Es ist eine Geduld, die ihre Wurzeln an dem Ort hat, der sich nicht bewegt, am Ort des wahren Gleichmuts. Von diesem

Ort aus können wir sagen: »Es macht nichts. In hundert Jahren spielt das keine Rolle mehr.«

BD: Ich behelfe mir mit kleinen Andachtsobjekten, um die Geduld zu fördern, genauso, wie die Perlen am Rosenkranz Hilfsmittel zur Förderung der Achtsamkeit sind. Meine Hilfsmittel zum Üben von Geduld sind Versteinerungen, die ich von Freunden geschenkt bekommen habe. Ich habe einen kleinen Trilobiten, einen fossilen Gliederfüßler aus dem Meer, und einen anderen, der eine Frühform der Nautilusmuschel sein könnte, und neulich habe ich einen winzigen Fisch bekommen, der 600000 Jahre alt ist. Ich schaue sie einfach an und halte sie in der Hand, und das hilft mir. Du hast gerade »in hundert Jahren« gesagt. Stell dir mal 600000 Jahre vor!

Ich denke da auch an ein Sonett von Hopkins über die Geduld, das mit den Worten endet: »Er ist geduldig. Gedulden füllt ihm / Die spröden Waben, und dies geschieht auf jene Weise, die wir kennen.«¹

AR: Die Waben sind natürlich Bienenwaben, und wir wissen, wie eine Bienenwabe sich füllt – ganz, ganz langsam, und Tausende von Bienen tragen dazu bei.

BD: Das ist Praxis, das ist Übung. Bei Rilke gibt es auch eine Stelle, die genau darauf zutrifft und eine andere Seite der Geduld beleuchtet. Er spricht vom Menschsein im allgemeinen, und dann sagt er: »Wir sind die Bienen des Unsichtbaren. Nous butinons éperdument le miel du visible, pour l'accumuler dans la grande ruche de l'Invisible.«² Wir sammeln die

¹ Gerard Manley Hopkins, *a.a.O.*, S. 153.

² Im Original z.T. französisch. Übers.: »Wir tragen leidenschaftlich den Honig des Sichtbaren ein, um ihn im großen goldenen Bienenstock des Unsichtbaren anzuhäufen.« Aus *R. M. Rilke. Briefe in 2 Bänden*, hrsg. V. Horst Nalewski, 2. Bd., 1919–1926, Insel-Verlag, Frankfurt/Main und Leipzig 1991, S. 128.

vielgestaltige Welt in die Leere ein. Die Waben müssen leer sein, bevor Honig darin gesammelt werden kann. So besteht also unsere Aufgabe darin, von der Fülle in die Leere zu gehen, um diese Süße einzusammeln. Da gibt es nur noch eins hinzuzufügen, nämlich daß dieser Prozeß ein genauso langsamer und tropfenweiser ist wie das Nektarsammeln der Bienen.

IO EROS, VORSTELLUNGSKRAFT UND SENTIMENTALITÄT

DIE SEXUALITÄT IN DER PRAXIS



BRUDER DAVID: Ich glaube, daß in der Kirche und ganz allgemein bei den Gläubigen eine ziemliche Verwirrung in bezug auf Sexualität herrscht. Ich hoffe, daß wir diese Frage als eine Frage der Praxis betrachten können – wie lenkt man die sexuelle Energie, damit sie der Übung förderlich ist? Aber am Ende ist es immer eine persönliche Frage, also will ich mit meiner persönlichen Ansicht als Zölibatär beginnen.

Im gegenwärtigen Zustand des christlichen religiösen Lebens beklage ich es besonders, daß bei der religiösen Ausbildung so wenig darauf eingegangen wird, wie man als Zölibatär mit seiner Sexualität umgehen soll. Es gibt keine Gebote und keine Verbote. Dieses Problem ist auch nicht erst in jüngster Zeit entstanden. In der Klostergeschichte des Christentums gibt es sehr wenige Unterweisungen über die Sexualität. So gibt es beispielsweise unter den Hunderten von Aussprüchen der Wüstenväter nur ganz wenige, die sich direkt mit sexuellen Fragen auseinandersetzen. Die Sexualität wird mehr oder weniger übergangen, und wenn sie nicht übergangen wird, wird sie doch fast immer nur mit einem negativen Unterton behandelt. In den letzten zweihundert Jahren galt wahrscheinlich allgemein, was ein älterer Mönch mir einmal sagte: »Wenn wir ins Kloster gingen, sagte man uns einfach, daß wir dem Sex den Rücken kehren sollten.« Das war alles. Damit war das Thema abgeschlossen. Von

da an sollte Sex keinen Platz mehr im Leben der Mönche haben.

Glücklicherweise hat in den letzten zwei Jahrzehnten eine Wiederentdeckung des Körpers und der Körperlichkeit im Kloster stattgefunden. Dem stimme ich hundertprozentig zu. Selbstverständlich bedeutet ein Leben als Zölibatär nicht, daß man sich von der Sexualität abschneidet, sie einfriert oder hinter sich läßt. Als ich noch Kind war, gab es bei uns ein Rätsel: »Welcher Hund bellt mit seinem Schwanz?« Die Antwort war: »Alle Hunde«, weil kein Hund seinen Schwanz abnimmt, um zu bellen. Genauso nimmt auch keiner seine Sexualität ab, um im Chor mitzusingen oder zu meditieren. Alles, was wir tun, tun wir immer als ganzer Mann und als ganze Frau.

Ich verstehe die Sexualität als eine Form von Lebenskraft, der Kraft, die einfach da ist, und ich meine, daß sie in allem mitspielt, was wir tun, und besonders in jeder zwischenmenschlichen Beziehung. Sie ist der körperliche Ausdruck des Bezogenseins auf andere. Das will nicht heißen, daß wir uns in den meisten Interaktionen wirklich bewußt sind, daß etwas Sexuelles mitspielt. Es ist einfach da wie der Schwanz eines bellenden Hundes, aber der Hund ist sich dessen nicht besonders bewußt. Die Sexualität drückt auch aus, daß man eine Beziehung zu sich selbst hat, was mir außerordentlich wichtig erscheint, aber in der Gesellschaft gewöhnlich übersehen wird.

Deshalb stellt die Frage, wie man im Zölibat mit der Sexualität umgehen soll, jetzt eine gewaltige Herausforderung für die christlichen Klostersgemeinschaften dar. Die meisten Lehrer, die ich kenne und hochachte, wären mit mir einig, daß es unverantwortlich ist, Mönche in unserem Klima und unserer Gesellschaft ins Kloster aufzunehmen und sie angeblich auf ein zölibatäres Leben vorzubereiten, ohne ihnen Anleitung

gen zu geben, wie sie ihre Sexualität zum spirituellen Fortschritt nutzen sollen.



AITKEN RÔSHI: Oder sie überhaupt erst einmal anzu-erkennen.

BD: Das ist natürlich der erste Schritt, und ich denke, daß er inzwischen allgemein doch getan wird. Aber nur Meister mit dem größten Weitblick sagen auch, daß wir den nächsten Schritt tun und methodisch lehren müssen, Sex so einzusetzen, daß er mit dem zölibatären Leben vereinbar ist oder vielmehr ein zölibatäres Leben überhaupt ermöglicht.

Durch die Begegnung mit den östlichen Religionen stehen wir nun an einer Schwelle, an der wir Nutzen aus einer jahrhunderte-, ja vielleicht jahrtausendealten Überlieferung ziehen können, die in einem religiösen Rahmen direkt und positiv mit der sexuellen Energie umgeht. Manche haben schon begonnen, mit diesem östlichen Kulturerbe zu arbeiten, darunter besonders mit Tantra.¹ In einem Gespräch, das ich neulich mit Bede Griffiths² hatte, einem hervorragenden Vertreter des Ost-West-Dialogs, fragte ich ihn, wie er bei seinen Novizen mit Sexualität umgehe, und er sagte: » Wir geben natürlich Anleitungen, wie man mit Kundalini³ umgeht. Selbstverständlich tun wir das ganz systematisch.« Es war nicht möglich, weitere Einzelheiten zu besprechen, aber er

¹ *Tantra* ist ein Sanskritbegriff und heißt wörtlich »Gewebe«, was sich auf den hochentwickelten sexuellen Symbolismus und die vielfältigen Praktiken, die sich in der buddhistischen Vajrayāna-Schule entwickelt haben, bezieht.

² Bede Griffiths, der inzwischen gestorben ist, war ein katholischer Mönch aus England, der 38 Jahre lang in Indien gelebt und in der dortigen Religion »die andere Hälfte seiner Seele« gefunden hatte.

³ *Kundalini* ist ein Sanskritbegriff für die Energie, die gewöhnlich an der Wirbelsäulenbasis ruht. Im Kundalini-Yoga lernt man, diese Energie zu meistern und zu spirituellen Zwecken zu verwenden.

sagte, die östlichen Meister, die jetzt in den Westen kommen, arbeiteten meistens mit dem Aufsteigen der Kundalini. Er meinte, das sei für westliche Menschen als Ausgangspunkt nicht besonders hilfreich: »Ich glaube, daß man dem Menschen im Westen zuerst helfen muß, nach unten zu gehen, um dann die Energie hochzubringen.«

AR: Etwas weniger konkret ausgedrückt, denke ich, daß das auch der Weg des Zen ist: sich in dieser Energie niederzulassen und sie zu sammeln, damit sie ausgerichtet und konzentriert und nicht dem Zufall überlassen wird.

BD: Ich bin ziemlich sicher, daß er das gemeint hat.

AR: Beim Gedanken an das Aufsteigen der Kundalini ist es mir noch nie so ganz wohl gewesen. Ich habe schon immer das Gefühl gehabt, es könnte in den Wahnsinn führen, wenn nicht jemand dabei ist, der wirklich Bescheid weiß.

BD: Aber wenn jemand dabei ist, der Bescheid weiß, kann die Übung sehr wertvoll sein.

AR: Sicherlich befreiend. Manche fühlen sich besonders zur Kundalini hingezogen. Einige meiner Schüler, die irgendwie im Zen-Milieu ihr Zuhause gefunden haben, waren es auch, aber ich weiß darüber nicht Bescheid.

BD: Was würdest du denn ganz allgemein jemandem auf die Frage raten: »Wie soll ich mit meiner sexuellen Energie umgehen?«

AR: Es ist sicher wichtig, einen Kanal für die sexuelle Energie zu finden. Das kann bedeuten, daß man einen Partner hat, aber es kann auch bedeuten, daß man in der Sublimierung ein erfüllendes Mittel findet. Sublimierung hat in unserer Gesellschaft zu Unrecht einen eher negativen Beigeschmack bekommen, als sei es eine Art Verleugnung. Sicherlich gibt es außerhalb der Klöster und auch darin ganz glückliche Menschen, die sich für den Zölibat entschieden haben. Es gibt sogar eine Art Bewegung in unserer modernen Kultur, eine Bewegung

von Singles, die ganz bewußt beschließen, zölibatär zu bleiben.

BD: Wir begegnen ihnen ständig. Einige kommen zu uns, um Mönch zu werden, aber viele kommen, um einfach einige Zeit im Kloster zu verbringen. Oft sind es sehr anregende Menschen.

AR: Ihre Energie ist befreit. Ich denke, daß ältere Menschen im Lauf einer Ehe ganz selbstverständlich auch dahin gelangen; mit der Zeit wird ihre Liebe sozusagen befreit.

BD: Sublimierung bedeutet wörtlich »über die Schwelle heben«, etwas auf die nächste Ebene heben, und vielleicht wieder auf die nächste, und wieder die nächste. Sie kann als ein Aspekt der Kultivierung des Lebens angesehen werden, den wir bereits erörterten. Eigentlich fordert ein spiritueller Weg dazu auf, die eigene Lebensweise in jeder Hinsicht zu kultivieren.

Es gibt noch etwas hinsichtlich der Sexualität im Zölibat, das ich noch nicht erwähnt habe, und zwar, daß es viel leichter ist, die rohe Sexualität (roh nicht negativ gemeint, sondern einfach wie nicht raffiniertes Rohöl) in einer warmherzigen, liebevollen Gemeinschaft anzuheben und zu sublimieren als in einer kalten Atmosphäre. In einer Gemeinschaft mit einer kalten Atmosphäre ist es praktisch unmöglich, weil die natürliche Sehnsucht des menschlichen Herzens nach Wärme und Intimität sich mit einem Bedürfnis nach physischer Intimität vermischt, und das ist völlig verwirrend, besonders für jüngere Mitglieder.

Wenn unter den Mitgliedern einer klösterlichen oder anderen Gemeinschaft wirklich Wärme und Zusammengehörigkeit da sind, läßt sich die Sexualität viel leichter sublimieren. Wir, die wir zu Klostergemeinschaften gehören, müssen uns unserer Verantwortung, einander wirkliche Herzenswärme entgegenzubringen, bewußt sein, einer Herzenswärme,

die sich von einer burschikosen Kumpelhaftigkeit, wie man sie manchmal findet, ganz und gar unterscheidet.

Sehen wir uns noch eine andere Seite dieser Frage an: An welchen Symptomen zeigt sich, daß Sex der Übung in die Quere kommt?

AR: Die Gedanken sagen es einem. Die spontanen Phantasien, Träume und kleinen Verhaltensänderungen – und das nicht nur während der Meditation. Ich habe einmal im Büro eines Psychologen zwei Karikaturen gesehen. Beide stellten einen Psychologen dar, der die Anleitungen zu einem Test vorlas; in der ersten war der Kandidat ein Mann und in der zweiten eine Frau. Der Psychologe war so dargestellt, daß er die Anleitungen dem Mann mit bewegungsloser Miene vorlas, der Frau aber mit einem breiten Lächeln. Die Karikatur hing im Büro des Psychologen zur Erinnerung an diesen kleinen Verhaltensunterschied, als einen von vielen Unterschieden, der die gesamte Situation in ein anderes Licht rücken kann. Um unserer selbst gewahr zu sein, müssen wir diese kleinen Hinweise beachten lernen, und das lernen wir, indem wir anderen zusehen und über unser Verhalten nachdenken: Behandle ich meine männlichen und weiblichen Schüler unterschiedlich?

BD: Wenn du Träume, Phantasien und ähnliches sagst, meinst du damit – wenn ich dich recht verstanden habe –, daß alles darauf hinweist, daß die Sexualität der Übung in die Quere kommt, wenn wir uns innerlich damit beschäftigen und nicht nur, wenn wir sexuelle Träume haben. Ein wiederkehrendes Muster, etwas, was uns innerlich beschäftigt, das sind die Dinge, auf die wir achten sollten.

AR: Genau. Was kommt dir in den Sinn, wenn du dich zum Meditieren hinsetzt? Wenn du an die Übung denkst und nur zufällige Ablenkungen dich während des Sitzens stören und wenn du nach und nach an den Ort gelangst, wo eher Traum-

bilder kommen und gehen als Pläne und Erinnerungen, dann bist du auf dem richtigen Weg. Aber wenn du von irgendwelchen sexuellen Geschichten fortgerissen wirst, weißt du, daß du in die Falle gegangen bist.

BD: Wenn wir das, was du eben gesagt hast, auf die Übung im weiteren Sinn ausdehnen, um die es uns geht, könnten wir sagen, daß es noch kein großes Problem ist, wenn eine sexuelle Anziehung, sexuelle Bilder und so fort hier und da ins Bewußtsein dringen, aber wenn jemand anfängt, nur noch aus einem sexuellen Blickwinkel an andere zu denken, dann ist etwas krumm an der Sache.

Um diesen Punkt etwas auszuweiten, wie steht es denn mit der Sinnlichkeit im allgemeinen? Würdest du sagen, daß Sinnlichkeit der Übung immer abträglich ist? Oder sollte ich vielmehr *Sinnenfreude* sagen, da *Sinnlichkeit* doch etwas negativ gefärbt ist? Ist also Sinnenfreude der Übung abträglich?

AR: Nein, bestimmt nicht. Sinnenfreude durchdringt die menschliche Psyche genauso wie die Sexualität. Wenn wir nicht sinnlich veranlagt wären, würde uns die Liebesfähigkeit abgehen, so wie ich das Wort *sinnlich* jedenfalls verstehe.

BD: Ich glaube, es ist legitim, das Wort so zu verstehen, nur hat es meistens einen zumindest leicht abwertenden Beigeschmack im Sinn eines maßlosen Genusses von Sinnenfreuden.

AR: Maßlosigkeit in bezug auf Sinnenfreuden kann natürlich wie jede andere Maßlosigkeit der Übung hinderlich sein.

BD: Das, was ich Sinnlichkeit nenne, beinhaltet eine Maßlosigkeit. Wir sind uns einig, daß eine solche nicht mit einer gesunden Übung vereinbar ist. Aber läßt sich diese Energie nicht in etwas Positives für die Übung umwandeln?

AR: Ich denke, daß sich jede menschliche Eigenschaft in einen Gewinn für die Übung umwandeln läßt.

BD: Und ich meine, daß es um so besser ist, je mehr Energie

vorhanden ist. Manchmal habe ich den Eindruck, daß manche Klosterleute bei der Wahl von Kandidaten für das Klosterleben die langweiligsten Kandidaten für die vielversprechendsten halten, einfach nur, weil sie keine Fehler machen. Aber sie tun auch nichts besonders Positives. Ich würde viel lieber jemanden aufnehmen, der jede Menge Fehler macht, aber auch viel Energie hat, die sich in die richtige Richtung lenken läßt.

AR: Und was sonst als Energie ist Sinnenfreude?

DER STELLENWERT DER PHANTASIE UND VORSTELLUNGSKRAFT

BRUDER DAVID: Wir haben bereits erwähnt, daß Phantasien, besonders sexuelle Phantasien, ein normale Seite der Psyche darstellen, aber spirituelle Führer scheinen Phantasie und Vorstellungskraft nicht genügend zu würdigen, nicht wahr?

AITKEN RÔSHI: Stimmt.

BD: Aber du tust es.

AR: Ja, und ich kenne andere, die es auch tun. Sicherlich war Sôen Rôshi außergewöhnlich in dieser Hinsicht. Leider sagen einige Zen-Meister unserer Zeit ihren Schülern sogar, sie sollten das Lesen bleiben lassen!

BD: Und was würdest du ihnen sagen?

AR: Wenn ich es mit Menschen zu tun habe, die solchen Meistern sozusagen entronnen sind, lege ich ihnen nahe, alles zu lesen, was sie versäumt haben; wieder anzufangen, ihre Instrumente zu spielen und so weiter. Ich arbeite mit diesen Schülern und empfehle ihnen, ihre Talente und Interessen so gut wie möglich zu verwirklichen. Jeder Mensch ist eine Ganzheit. Wenn eine Seite des Menschen verstümmelt wird, ist der ganze Mensch verstümmelt.

BD: Ich gehe davon aus, daß der Zweck der Praxis darin besteht, voll und ganz lebendig zu werden, im Sinne des 10. Kapitels des Johannesevangeliums, wo Jesus sagt: »Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben« (Joh 10,10). Wenn man das akzeptiert, muß man alle Lebensbereiche pflegen. Dabei kann es allerdings unter bestimmten Umständen nötig sein, eine Zeitlang kein Instrument zu spielen oder sogar das Lesen der gewohnten Bücher zu unterlassen.

AR: Man kann natürlich im Kloster nicht Trompete spielen, nehme ich an.

BD: Genau. Im Interesse eines höheren Zieles werden einem gewisse Beschränkungen auferlegt. Aber grundsätzlich meine ich, daß wir alle unsere vielfältigen Begabungen pflegen sollten.

AR: Denken wir nochmals an den Fall von Hopkins: Er studierte englische Literatur in Oxford, insbesondere Lyrik, und war mit Robert Bridges und anderen Dichtern und Schriftstellern befreundet. Dann wurde er katholisch, trat dem Jesuitenorden bei und traf selbst die Entscheidung, auf das Dichten zu verzichten. In sieben Jahren schrieb er nur zwei unwichtige Gedichte für spezielle Anlässe. Dann kam die Nachricht vom Untergang der *Deutschland*. An Bord waren sieben Nonnen, die vor der Unterdrückung in Deutschland geflohen waren. Hopkins wurde bei dieser Nachricht von tiefer Trauer ergriffen, ebenso wie die gesamte Klostergemeinschaft. Sein Abt sagte darauf: »Ich wünschte, jemand würde ein Gedicht darüber schreiben«, und Hopkins fühlte sich plötzlich wie befreit, zum Schreiben befreit. Das daraufhin entstandene Gedicht »Der Untergang der *Deutschland*« ist nicht sein bestes Gedicht, aber fortan schrieb er für den Rest seines kurzen Lebens Gedichte voller Überschwang und Schönheit.

BD: Es ist vielleicht nicht sein bestes Gedicht, aber ich finde es ein wunderbares Gedicht. Darin kommen viele wichtige Dinge vor, einschließlich des Ausdrucks »Grund des Seins«, den Paul Tillich später als Alternative zum theistischen Begriff *Gott* in die theologische Sprache einführte. Dieser Ausdruck stammt aus dem »Untergang der *Deutschland*«, und darin bezeichnet Hopkins Gott auch als »Granit«.¹

AR: Es sieht so aus, als hätte Hopkins in diesen sieben Jahren unbewußt seine Begabung weiterentwickelt und als seien es in diesem Sinn sehr produktive Jahre gewesen.

BD: Genauso, wie du als Zen-Meister im Zazen bei deinen Schülern die vollständige Reinigung des Geistes von jeglicher Vorstellung anstrebst und ein andermal zur vollen Ausschöpfung der Vorstellungskraft aufrufst.

AR: Es ist eigentlich nicht möglich, den Geist, wie du es ausdrückst, zu reinigen, wenn es in deinem Kopf und Herzen viel Aufgestautes und Unerfülltes gibt. Es wird in deinem Zazen immer an die Oberfläche kommen. Wenn also beispielsweise Musiker in unser Zendo kommen, um eine Weile zu üben, empfehle ich ihnen, zur Musikschule der Universität von Hawaii zu gehen und dort zu fragen, ob sie einen Musikraum zum Üben bekommen. Einige packen die Gelegenheit beim Schopf, aber andere fühlen wohl ähnlich wie Hopkins und beschließen, die Musik eine Weile beiseite zu lassen.

BD: Genau hierhin paßt auch die Frage der Schönheit. Wie wichtig ist Schönheit für ein Leben der Übung? Wir haben es schon bei der Betrachtung der Askese erwähnt, und wenn du hier Blumen aufgestellt hast, hast du die Frage auch erwartet und aufs lebendigste beantwortet. Möchtest du noch etwas dazu sagen?

AR: Ich erinnere mich, wie Sôen Rôshi mich in den Raum

im Kloster führte, in dem ich die nächsten Monate verbringen sollte. Als wir hineinkamen, wies er um sich und sagte in seinem gebrochenen Englisch: »Du kannst dekorieren.« Ich meine, daß es sehr wichtig ist, sich zu Hause mit Erinnerungen an die Schönheiten der Welt und mit Schönheiten zu umgeben, die Mitmenschen geschaffen haben.

BD: Eine Art von Schönheit, deren Pflege mir heutzutage besonders wichtig erscheint, ist die Einfachheit – die Dinge bis auf ihre Schönheit freizulegen, anstatt sie herauszuputzen und immer mehr hinzuzufügen. Es wird viel zuviel dekoriert. Manchmal habe ich Leute in irgendwelchen Institutionen richtiggehend schockiert, wenn ich sagte: »Was könnte man wohl aus dem Raum herausnehmen, damit er schöner wird?« anstatt: »Was könnte man dazutun?« Oberflächlich gesehen wäre das das Gegenteil dessen, was Sôen Rôshi sagte, aber dahinter steckt genau dieselbe Absicht. Wir haben größtenteils das Gefühl für die Schönheit einer Sache an sich, ungeschmückt und ohne Zusätze, verloren. Beispielsweise nacktes Holz. Die Japaner haben die Ästhetik des unbemalten Holzes gepflegt, wie übrigens auch die Skandinavier. Die Dinge einfach sein lassen, wie sie sind.

AR: Es gibt auch die Schönheit, mit der etwas offenbart wird, was in den Dingen verborgen liegt, wie John Donne in seinem Gedicht "The Crosse" beschreibt. Die wichtigen Zeilen sind: »Die Schnitzer machen kein Gesicht, / sie nehmen nur das weg, was es verborgen hielt.«

BD: Das erinnert mich an einen kleinen Jungen, der zusah, wie ein Holzschnitzer ein Stück Holz mit Hammer und Beitel bearbeitete; voller Bewunderung sagte er: »Wie hast du gewußt, daß das Pferd da drin war?« Auch die Inuit betrachten ihre Bildhauer als die Befreier dessen, was sie formen, also nicht so, als würden sie etwas machen, sondern sie befreien es und lassen einen Seehund, Wal oder sonst etwas aus dem Stein

¹ Hopkins, *a.a.O.*, S. 31 ff.

hervortreten. Das hat viel mit spirituellem Wachstum zu tun. Wenn jemand so über die Schönheit denkt, erleichtert es die Befreiung seines oder ihres wahren Selbst. Es ist alles eine Ganzheit.

AR: Ja, und dazu gehört, daß alle unnötigen Dekorationen entfernt werden.

DAS PROBLEM DER SENTIMENTALITÄT

BRUDER DAVID: Wie definierst du Sentimentalität, und wie vermeidest du sie? Ich würde mich freuen, zu hören, was du darüber nicht nur als Zen-Meister, sondern auch als Dichter zu sagen hast.

AITKEN RÔSHI: Das erste, was mir dabei in den Sinn kommt, ist ein Gespräch, das ich einst mit dem Dichter W. S. Merwin¹ über die Verwendung des englischen Wortes *blossoms* hatte. Die normale Übersetzung für das japanische Wort *hana* ist *blossoms*, aber er meinte: »Sage nie *blossoms*. Sage lieber *flowers* oder etwas anderes.« Dieser Hinweis sollte nicht absolut verstanden werden, aber er war mir als Beispiel eine große Hilfe. Wenn man etwa die Begriffe »Kirschblüten« und »blühende Kirschzweige« betrachtet, merkt man, daß sie einen ganz anderen Eindruck hervorrufen.

Das Sentimentale ist ein Wort über ein Wort. Es ist ein Entgegenkommen denen gegenüber, die das Wort selbst scheuen und sich mit dem Wort über das Wort zufriedengeben. Das Wort *Blüten* mag einst ein direktes und wahres Wort gewesen sein, aber es ist zu etwas geworden, was man falsche oder leblose Dichtkunst nennen könnte.

¹ W. S. Merwin ist einer der hervorragendsten zeitgenössischen Dichter Amerikas und ein ausgezeichnete Übersetzer vieler Zen-Texte. Er war mehrere Jahre lang Aitken Rôshis Schüler.

BD: Etwas Ausgedachtes statt Erfühltes. Wie ein kleiner Text, der sich reimt.

AR: Ja, ein Text, der eine bestimmte Empfindung, ein bestimmtes Gefühl hervorrufen soll. Der Autor wärmt dabei einfach Dinge wieder auf, die vor ihm mit einer größeren Tiefe gesagt worden sind. Er nimmt Teile aus diesen tiefen Aussagen, macht eine Art Collage daraus und spricht nicht aus seiner eigenen Erfahrung.

BD: Das ist meiner Ansicht nach der springende Punkt: In der Sentimentalität versuchen wir, die Gefühle aufzupeitschen, aber die Worte stehen in keinerlei Verbindung zu einer inneren Erfahrung. In einer echten Äußerung fließt Erfahrung in den Augenblick mit ein.

AR: Man kann auch nicht sagen, jede volkstümliche Kunst sei sentimental. Auch in der volkstümlichen Kunst oder Musik gibt es echt Empfundenes, während akademische Kunst und Orchestermusik sehr wohl sentimental sein können.

BD: Bestimmt. Sich nach einem äußeren Rahmen oder Erwartungen zu richten statt nach dem eigenen authentischen Selbst, das ist Sentimentalität.

AR: Und doch spielt Konformität in dem Sinn, daß man von anderen lernt, vielleicht eine wichtige Rolle bei der echten Kreativität. Hier trifft wieder die schon erwähnte Bemerkung von Hopkins zu: »Die Wirkung, die Meisterwerke auf mich haben, ist nämlich derart, daß ich sie aufs höchste bewundere und dann ganz andere Wege einschlage.« Wir brauchen die Inspiration anderer. Aus der Geschichte der Malerei des frühen 19. Jahrhunderts wird ersichtlich, daß die Impressionisten einander beeinflussten, aber wenn wir ihre Werke betrachten, unterscheiden sie sich deutlich voneinander, wenigstens diejenigen der großen Meister. Später haben deren sentimentale Nachahmer in impressionistischer Manier gemalt, aber die großen Impressionisten waren eigentlich kein bißchen kon-

form. Vielmehr liefern sie ein Beispiel gegenseitiger Inspiration. Es wäre unmöglich gewesen, daß einer der Impressionisten ganz allein für sich aufgetreten wäre.

BD: So ist es. Und die Äußerung »die Meister bewundern und dann ganz andere Wege einschlagen« läßt sich ebenfalls auf die spirituelle Praxis übertragen, nicht wahr?

AR: Genau. Wenn wir schauen, wer aus ein und derselben Linie von Zen-Meistern hervorgegangen ist, finden wir die unterschiedlichsten Persönlichkeiten mit einem völlig verschiedenen Lebensstil und anderen Lebensaufgaben.

BD: Eben ist mir noch eine andere Möglichkeit eingefallen, wie man Sentimentalität erkennen und von einem echten Gefühl unterscheiden kann. Ein echtes Gefühl ist um so mehrdeutiger, je tiefer es ist. In der echten Kunst sind die Mehrdeutigkeiten um so tiefsinniger, je tiefer sie ist. Ich glaube, daß es Leonard Bernstein war, der sagte, er schätze im Jazz ganz besonders, daß sich sogar im größten Überschwang eine traurige Note findet. Und wenn es am traurigsten tönt, klingt eine hoffnungsvolle Note an. Das ist die Art von Mehrdeutigkeit, die ich meine. Sentimentale Musik ist entweder ganz glücklich oder ganz trübsinnig; ihr fehlt diese Zweideutigkeit.

Wenn wir die eigenen Gefühle nach dieser Mehrdeutigkeit erforschen, könnte uns das vielleicht als Hinweis dienen, wie sehr wir eigentlich mit unserer tiefsten Quelle verbunden sind. Mich interessiert die Sentimentalität deshalb, weil sie in der Praxis – vielleicht weniger im Rahmen des Zen als im Christentum – ziemlich oft vorkommt.

AR: Vielleicht nimmt sich der sentimentale Mensch auch zu ernst.

BD: Und daher entgeht ihm die Mehrdeutigkeit.

AR: Oder ihm entgeht die Möglichkeit, wirklich kreativ zu sein, was aus dem Unerwarteten kommt. Eine der Freuden bei

Mozart zum Beispiel ist doch die, daß er genau dann, wenn man erwartet, daß er eine Terz höher geht, eine Oktave und eine Terz höher geht oder eine Oktave und eine Terz tiefer oder möglicherweise nicht einmal eine Terz, sondern statt dessen eine Septime.

BD: Und genau das macht es aus, daß die Musik so lebensnah ist – weil das Leben eine Überraschung *ist*.

I I

DIE BITTEREN GEFÜHLE

DAS FEUER DES ZORNS



BRUDER DAVID: Kann man konstruktiv mit einer heftigen Wut umgehen?



AITKEN RÔSHI: Selbstverständlich, aber es ist keinesfalls einfach. Unter den Zehn Grundregeln des Mahâyâna-Buddhismus befaßt sich eine einzige ausdrücklich mit einer Emotion, und zwar mit dem Zorn. Sogar Sex wird nicht von der emotionellen Seite her betrachtet, sondern nur vom Verhalten her. Bei der Übersetzung der Grundregel über den Zorn habe ich sie etwas umformuliert und als »Nicht-im-Zorn-Schwelgen« wiedergegeben. Ich bin davon überzeugt, daß Zorn an sich eine Tugend ist und daß es nur dann zu Schwierigkeiten kommt, wenn man im Zorn *schwelgt*.

BD: Ich bin froh, daß du das sagst!

AR: In seiner reinen Form ist Zorn eine Lehre. Im Neuen Testament gibt es mindestens zwei Fälle, in denen Jesus in Zorn geriet, und beide sind sehr lehrreich. Als er beispielsweise die Geldwechsler aus dem Tempel verjagte, kann man ziemlich sicher sein, daß er vor Zorn bebte, wahrscheinlich war er in Weißglut vor Zorn, reinem Zorn.

Ich muß im Zusammenhang mit Zorn oft an meinen alten Meister Yasutani Rôshi denken. Er war eines von viel zu vielen Kindern einer sehr armen Familie, und seine Mutter brachte ihn zu einem Tempel, damit die Priester ihn aufzögen, wie es in Japan Brauch war. Er war damals fünf Jahre alt, und du

kannst dir vorstellen, wie das auf ihn gewirkt hat. Er wuchs zu einem sehr zornigen Jungen und einem äußerst zornigen Mann heran, der bis zu seinem Tod streitsüchtig war. Aber in den Jahren seiner Reife, als ich ihn kannte, war sein Zorn ein reiner Zorn geworden. Er scherte sich keinen Deut um persönliche Kritik; er regte sich überhaupt nicht auf, wenn man ihm beispielsweise sagte, sein Hemdkragen sei schmutzig. Aber wenn man ein falsches Wort über das Dharma sagte, geriet er in Rage, und wenn man etwas wirklich Falsches sagte, erteilte er einem eine äußerst erregte und heftige Lektion. In meinem Buch *A Zen Wave*¹ ist ein Foto von ihm, wo er gerade lehrt und wo die Hitze seiner Leidenschaft deutlich sichtbar ist.

In *Zen in English Literature* erzählt R. H. Blyth² eine herrliche Geschichte aus dem Leben von Robert Louis Stevenson. Eines Tages begegnete Stevenson einem Mann, der seinen Hund schlug, und er mischte sich ein, damit er aufhöre. »Es ist nicht dein Hund«, sagte der andere und wollte weiterschlagen, aber Stevenson sagte: »Es ist *Gottes* Hund, und ich bin hier, um ihn zu beschützen!« So ein kosmischer Zorn verändert die Welt. Gandhi war ein zorniger Mann. Martin Luther King war ein zorniger Mann.

BD: Viele Reformatoren sind in diesem Sinne zornige Männer. Ich möchte dich aber bitten, noch einmal darauf zurückzukommen, wie wir von dem Punkt, an dem Yasutani Rôshi wütend war, weil er sich persönlich verraten fühlte, zum Zorn seiner späten Jahre kommen können, der sich gegen Ungerechtigkeit und Unwissen richtete. Ich kann deiner Unter-

¹ Robert Aitken, *A Zen Wave: Bashô's Haiku and Zen*, Weatherhill, New York 1978.

² Blyth war Aitken Rôshis Mentor und dieses Buch seine Einführung in den Zen. Siehe Vorwort.

scheidung zwischen einem unreinen und einem reinen Zorn folgen, aber was wird im Prozeß der Läuterung wohl ausgesiebt?

AR: Laß mich das *Ts'ai-ken t'an*¹ zitieren: »Wenn der Wind durch den Bambushain weht, klappern die Stämme gegeneinander. Wenn er vorbei ist, ist es im Hain wieder still.« Wenn dein Geist grundsätzlich ruhig ist, kommt der Zorn zur geeigneten Zeit auf und erstirbt genauso. Es scheint mir, daß Eltern, die einem Kind sagen: »Komm da herunter! Du darfst nicht auf dem Tisch stehen«, dem Kind eine unmißverständliche Lehre erteilen, und das Kind denkt dann: »Nanu! Also *das* werde ich bestimmt nie mehr tun!«, und dann ist es vorbei. Es ist weg. Es ist wie ein Schnitt, der sofort heilt.

BD: Jetzt verstehe ich, was du meinst. Wie du weißt, hatte auch ich die große Ehre, Yasutani Rôshi zum Meister zu haben, und ich glaube, ich verstehe seine Fähigkeit, es überhaupt nicht persönlich zu nehmen, wenn jemand sich über seinen schmutzigen Hemdkragen oder andere kleine Mängel aufhielt. Als ausgesprochener Perfektionist hörte er so viele Stimmen, die ihn ständig von innen her kritisierten, daß die kleine Stimme da draußen, die ihn ebenfalls kritisierte, völlig belanglos war; er war Kritik so gewohnt, daß sie ihn überhaupt nicht mehr aus dem Gleis warf.

AR: Ich glaube nicht, daß Yasutani Rôshi ständig solche Stimmen hörte. Ich denke, daß sein Geist zu jenem Zeitpunkt seines Lebens ruhig war.

BD: Es ist eigentlich gar nicht so wichtig, ob das auf Yasutani Rôshi zutrifft oder nicht, aber macht es denn nicht Sinn, daß der Umgang mit dem Zorn etwas damit zu tun hat, über diese

¹ Das *Ts'ai-ken t'an* ist eine Sammlung von Aphorismen, kurzen Predigten und Fabeln des chinesischen Dichters Hung Ying-Ming aus dem 16. Jahrhundert.

inneren Stimmen hinauszugehen, um die Stille zu erlangen, von der du sprichst?

AR: Das Darüberhinausgehen oder Transzendieren hängt damit zusammen, ob man jenen Ort im tiefsten Inneren findet, wo sich nichts bewegt, wo alles Ruhe ist.

BD: In den Briefen des hl. Paulus gibt es eine passende Stelle: »Wenn ihr zürnt, so sündigt nicht. Die Sonne soll nicht untergehen über eurem Zorn« (Eph 4,26). Sünde bedeutet Entfremdung; er sagt also: Geht hin und seid zornig, aber laßt nicht zu, daß es euch von den andern entfremdet. Seid zornig von einem nicht entfremdeten Ort aus.

Außerdem kann die Ermahnung, die Sonne nicht über dem Zorn untergehen zu lassen, entweder bedeuten, daß man sich vor dem Abend versöhnt, oder auf einer tieferen Ebene, daß der Zorn vom Licht der Sonne erhellt werden soll. Seht zu, daß es kein schwarzer Zorn ist; seht zu, daß es ein heller Zorn ist.

Thomas von Aquin sagt, Zorn sei die zusätzliche Energie, die man zum Überwinden von Hindernissen brauche. Es ist wie die zusätzliche Beschleunigung, wenn man beim Aufwärtsfahren aufs Gaspedal drückt. Das ist das Beste, was es im Christentum über diese Frage gibt, und es stimmt völlig damit überein, was du über den Zorn als etwas Positives und Wünschenswertes gesagt hast.

AR: Es klingt für mich so, als würde Paulus eine Grenze zwischen Zornigsein und Im-Zorn-Schwelgen ziehen. Das führt zur nächsten Frage: Unterscheidest du zwischen Zorn und Haß?

BD: Es ist schwierig, in unserer Sprache darüber zu sprechen, weil es beinahe unvermeidlich ist, daß im Wort selbst Untertöne von Haß mitschwingen. Ein positiver Zorn müßte ein Zorn völlig ohne Haß sein.

AR: Glaubst du, daß Haß je eine Tugend sein kann?

BD: Das ist noch heikler. Ich würde es bejahen, wenn es ein Haß ohne Böswilligkeit ist.

AR: Beispielsweise ein Haß gegen den Faschismus.

BD: Ein Haß im Sinn einer vollständigen Opposition, ein Haß, der implizit in der Aufforderung enthalten ist, seine Feinde zu lieben. Um ihr nachzukommen, müssen wir Feinde haben. Aber Feinde zu haben bedeutet, sich ändern mit einem Haß zu widersetzen, der weder entfremdet noch böswillig, noch haßerfüllt im gewöhnlichen Sinn des Wortes ist. Es wäre ein liebevoller Haß. In unserer Sprache läßt sich das nicht eben leicht ausdrücken.

AR: Geht es in anderen Sprachen?

BD: Nein; ich kenne auch keine Sprache, in der das möglich wäre. Vielleicht müssen wir sie entwickeln oder erfinden. Aber ich denke schon, daß wir darüber einer Meinung sind.

In diesem Zusammenhang fällt mir noch etwas ein. Glaubst du, daß ein konstruktiver Umgang mit einem heftigen Zorn bedeutet, ihn noch zu vertiefen? Auf der tiefsten Ebene ist der Zorn reine Energie, die zum Guten verwendet werden kann. Aber oberflächlich gesehen wird der Zorn auf negative Weise ichbezogen und damit unrein.

AR: Ein aus den Tiefen steigender Zorn in diesem Sinn wäre ein Zorn, der aus der Wahrnehmung entsteht, daß eine Situation oder eine Handlung nicht mit meiner reinsten Sicht übereinstimmt, mit der Sicht, in der die Dinge sich in ihrem innersten Wesen zeigen.

BD: Wenn er aus dieser tiefsten Mitte kommt, ist der Zorn Ausdruck eines Wunsches, die Welt wieder in Ordnung zu bringen. Er ist Äußerung der Praxis, weil er aus einer Quelle kommt, wo ich eins bin mit dem Ding oder demjenigen, der Gegenstand meines Zornes ist.

AR: Mit anderen Worten: *Ich* mache es nicht richtig, und nicht: Du »da draußen« machst etwas falsch.

BD: Genau. Konstruktiv mit Zorn umzugehen kann bedeuten, daß man zur Quelle des reinsten Zornes hinabsteigt und diesen hervorströmen läßt, um den oberflächlicheren Zorn zu läutern. So ungefähr. Und das ist sehr schwer umzusetzen.

AR: Allerdings. Fast immer hat mein lehrreicher Zorn eine leichte Färbung von Rechtfertigung. Manchmal auch mehr als eine leichte.

BD: Wenn die Mönche darüber redeten, daß wir unsere Beweggründe läutern sollten, pflegte Pater Damasus etwas zu sagen, was mir sehr geholfen hat. Scherzhaft, aber mit großem Ernst, sagte er dann: »Macht euch keine Sorgen über die Läuterung eurer Beweggründe; erkennt einfach, daß sie nicht rein sind, und dann macht weiter.«

SCHAM

BRUDER DAVID: Wie gehst du mit dem um, was T. S. Eliot »die Schmach von spät erkannten Beweggründen« nannte?

AITKEN RÔSHI: Erstens tut Zugaben der Seele gut. Wenn dann die eigenen Beweggründe wirklich so, wie sie sind, zutage treten, gibt es nur noch eins: dieses Versagen dem anderen einzugestehen. Wenn die eigenen Beweggründe – wie so oft – nur teilweise schlecht sind, dann soll man diesen Teil zugeben und nicht gleich die günstigeren Beweggründe beifügen. Man wartet ab und schaut, ob der andere sie im Laufe des Gesprächs nicht von selbst erwähnt.

BD: Mein Zitat stammt aus dem vierten der *Vier Quartette*, wo Eliot über die Gaben spricht, die dem Alter vorbehalten sind, und ich denke, daß es tatsächlich eine für ältere Menschen äußerst wichtige Frage ist. Er zählt diese Gaben – die viele gar nicht als Gaben betrachten würden – auf, während er Rückschau auf das Leben hält:

*Letztlich die Qual, abermals durchzuleben,
Was man getan und was man war; die Schmach
Von Beweggründen spät erkannt, das Wissen
Von schlechtem Tun, zum Schaden andrer,
Was man sich einst als Tugend angerechnet.*

Man hat es gut gemeint, aber rückblickend sieht man, daß das, was man getan hat, einem anderen geschadet hat. Zwei Zeilen später sagt er:

*Von Unrecht zu Unrecht flieht der entnerote Geist,
Wenn ihn nicht wieder läutert jenes Feuer,
Worin man sich im Rhythmus regt, so wie ein Tänzer.*

Dieser Gedanke des läuternden Feuers hat mich sehr berührt, und auch der der spät erkannten Beweggründe; das läuternde Feuer, das die Beweggründe läutert. Dann findet man im nächsten Abschnitt die folgenden Zeilen, die eigentlich ein Zitat des großen englischen Mystikers Julian of Norwich sind:

*Und alles wird gut sein,
Und jederlei Ding wird gut sein,
Durch die Läuterung des Beweggrunds,
Unserem Beten zugrund.¹*

Das ist die große Aufgabe. Das, was »unserem Beten zugrund« liegt, wäre derselbe Boden, das Innerste des Herzens, auf das wir immer wieder zurückkommen.

AR: Und doch mit einem kleinen Unterschied, oder nicht? Der Ort des großen Friedens und der Einheit ist der Dôjô, die

¹ T. S. Eliot, *Werke 4, Gesammelte Gedichte 1909–1962*, a.a.O., S. 329 und 331.

japanische Übersetzung von Bodhimanda, dem Ort unter dem Bodhi-Baum, wo Buddha die vollkommene Erleuchtung erlangte. Mir scheint, daß das, was »unserem Beten zugrund« liegt, ein Tao ist, ein Weg, also nicht so sehr ein Ort als vielmehr eine Handlung.

BD: Ich denke, daß man sehr gut argumentieren könnte, daß Buddhas Sitzen unter dem Bodhi-Baum der Akt des Betens ist. *Beten* ist ein gutes Wort dafür, was hier vor sich geht: Es ist die äußerste Anstrengung, die äußerste existentielle Anstrengung des ganzen Menschen. Die beiden Dinge fallen also mehr oder weniger zusammen. Das eine ist der statische, das andere der dynamische Aspekt.

AR: Damit bin ich einverstanden.

BD: Ich denke, das, was dem Buddha unter dem Bodhi-Baum geschah, war die Läuterung der Beweggründe, die »seinem Beten zugrund« waren. Es ist in der mythologischen Darstellung der verschiedenen Versuchungen, denen er dort ausgesetzt ist, enthalten. Das ist doch Läuterung der Beweggründe, nicht wahr?

AR: Seine Sicht wurde nicht mehr von den Täuschungen des Selbst versperrt, er wurde nicht mehr von Sorgen und Selbsttäuschungen behindert und konnte somit sehen, daß alle Wesen Buddhas sind.

BD: Aber die Art, wie es in der Mythologie dargestellt wird, wo Mâra und seine Heere kommen, um den Buddha zu versuchen und von seiner Suche abzulenken, könnte wohl als die eigentliche Übung verstanden werden. Es sollte nicht aufzeigen, daß er das alles bereits überwunden hatte und gegen Versuchungen immun war, sondern vielmehr, daß die Versucher gewissermaßen er selbst sind.

AR: In einem ganz realen Sinn.

BD: Die Versuchung selbst ist der Läuterungsvorgang. Wenn wir das auf »die Schmach von spät erkannten Beweg-

gründen« anwenden, wie gehen wir dann mit dieser Schmach oder Scham um? Durch »Läuterung des Beweggrunds, unserem Beten zugrund.«

AR: Ich würde sagen, durch die Übung, Körper und Geist auf einen einzigen Punkt auszurichten. Natürlich geht es im Zazen genau darum, aber es ist nicht auf Zazen beschränkt. Bei Simone Weil gibt es eine wunderbare Stelle, die davon handelt, die gesamte Aufmerksamkeit zu sammeln, sich auf etwas, was einem nicht klar ist, zu konzentrieren und alles andere beiseite zu lassen. Als sie sich mit dem Gedicht »Love« von George Herbert befaßte, hatte sie ein Durchbruchserlebnis. Es ist ein recht einfaches Gedicht, aber es entzog sich ihr, weil sie es nicht in ihrer Muttersprache las. Es war auch schwierig, weil es ein zutiefst christliches Gedicht ist und sie selbst Nichtchristin war. Sie mußte sich ihm also voll und ganz widmen, und als sie das tat, gelangte sie an jenen Punkt, der den Kern ihrer existentiellen Zweifel ausmachte. Das ist der Weg der Praxis.

BD: Das ist sicherlich der Weg, um letztlich die Beweggründe zu läutern.

AR: Ja, ich denke, daß sich alles fügt, wenn man es zuläßt. Wenn ich sage, daß man im Zazen »seine Beweggründe läutert«, meine ich, daß man alles andere fallenläßt. »Die eigenen Beweggründe« in der umfassenderen Dimension der Praxis zu läutern heißt sicherlich, sich der anstehenden Aufgabe zu widmen und alles andere beiseite zu lassen. Wenn also, sagen wir mal, ein Gespräch ansteht, dann widmet man sich dem Gesprächspartner ganz und nimmt die Bedeutung dessen auf, was der andere explizit und implizit mitteilt.

BD: Ja, das gehört wohl immer dazu: diese nur auf eines konzentrierte Aufmerksamkeit, die Simone Weil erreichte. Das Bild, das mir dazu in den Sinn kommt, ist eine Lupe, in der Sonnenstrahlen zu einem einzigen Strahl gebündelt wer-

den, so daß sie ein Loch in ein Blatt Papier brennen. Diese brennende Läuterung, dieses verfeinernde Feuer ist das Bild, das zu dem paßt, was du sagtest.

AR: Ja, ich denke auch; das wirft übrigens etwas sehr Wichtiges auf, was damit in Zusammenhang steht: Dieser Prozeß kann zu jedem Zweck verwendet werden. Genauso, wie ein unglücklicher kleiner Junge eine Lupe dazu verwenden kann, um Insekten zu verbrennen, kann ein Geschäftsmann, der auf Ausbeutung aus ist, die Meditation dazu verwenden, seine eigenen geldgierigen Ziele zu verfolgen. Wenn wir also unsere Beweggründe nach und nach läutern, so muß doch von Anfang an ein lauterer Beweggrund unserer Übung zugrunde liegen.

BD: Jetzt, wo ich älter werde, befaße ich mich öfters mit den »spät erkannten Beweggründen« und dem »schlechten Tun, zum Schaden anderer, was man sich einst als Tugend angerechnet«. Eine Fallgrube ist die, daß wir glauben, diese Fehler seien nicht mehr zu ändern. Wir sagen uns: »Das war einmal, es ist vorbei. Wie kann man es jetzt beheben, wo es doch schon passiert ist?« Für mich funktioniert der Vorgang der Läuterung so: Ich erkenne, daß der Fehler in irgendeinem Sinn notwendig war. Er war nötig, damit ich lernen konnte. Er ist nicht an sich gut oder wünschenswert, aber wenn ich diesen Fehler nicht gemacht hätte, wäre ich nicht da, wo ich heute bin. Und *jetzt* verwende ich diese Einsicht ganz konzentriert, um die Beweggründe zu läutern.

AR: Ich würde noch einen Schritt weiter gehen. Sogar wenn der Mensch, dem man etwas Unrechtes angetan hat, tot und nicht mehr da ist, ist es trotzdem möglich, eine Art Gespräch mit ihr oder ihm zu führen. Wenn die- oder derjenige noch lebt, kann man natürlich einen Brief schreiben oder anrufen und etwas mehr als eine rein persönliche Angelegenheit aus dieser Läuterung machen.

BD: Ich freue mich, daß du das gesagt hast. Ich glaube, daß das unbedingt nötig ist.

EIFERSUCHT UND ZURÜCKWEISUNG

BRUDER DAVID: Ein weiteres der bitteren und schwierigen Gefühle ist die Eifersucht. Wie kann man Eifersucht vermeiden, wenn man jemanden wirklich liebt?

AITKEN RÔSHI: Zunächst einmal bin ich mir nicht so sicher, daß man Eifersucht vermeiden sollte. Wenn zwei Menschen heiraten, kreieren sie ein neues Wesen: die Ehe. Aus diesem neuen Wesen können Kinder und eine Familie entstehen. Jeder Ehepartner hat die Verantwortung, zur Gesundheit der Ehe beizutragen und dieses Wesen zu nähren und zu schützen.

BD: Du verwendest das Wort *Wesen* hier auf sehr interessante und ganz ungewöhnliche Weise ...

AR: Alles, was existiert, ist ein Wesen. Sogar vorgestellte Wesenheiten sind Wesen in diesem weitesten Sinn: ein Wasserspeier ist ein Wesen, ein Einhorn ist ein Wesen.

BD: Mit anderen Worten braucht es gar nicht wirklich zu existieren. Es kann ein Wesen in der Vorstellung sein.

AR: Aber ein Wesen in der Vorstellung *ist* wirklich! Es hat eine Geburt, ein Leben und einen Tod wie jedes andere Wesen auch.

BD: In der Vorstellung.

AR: Ja – und die Vorstellung gehört zum Universum.

BD: Sicher, das bestreite ich auch nicht. Die Vorstellung gehört nicht nur zum Universum, sie kann einen unerhörten Einfluß auf die Ereignisse haben. Denken wir bloß an den Einfluß, den das Einhorn auf die Menschen ausgeübt hat!

AR: Um also auf unser Wesen der Ehe zurückzukommen:

Wenn ein Ehepartner das Leben dieses Wesens scheinbar bedroht, wird die Besorgnis des anderen zum Schutz der Ehe geweckt. Wenn wir das Eifersucht nennen, dann finde ich, daß diese Reaktion positiv ist. Wie man damit *umgeht*, ist etwas anderes.

Natürlich ist uns die negative Eifersucht viel geläufiger: Ich fühle mich verletzt, wenn meine Frau offen oder versteckt mit einem anderem flirtet. Zwar glaube ich schon, daß das mit der Besorgnis, die Beziehung zu schützen, zusammenhängt, aber es steht in keinem Verhältnis dazu. Manche greifen wegen jedem kleinen Gespräch ihrer Ehepartner mit andern zu Schutzmaßnahmen.

BD: Die negative Eifersucht zeichnet sich wohl durch Besitzanspruch aus. Und dieser ist offensichtlich zerstörerisch, während die Eifersucht, die du beschrieben hast, konstruktiv ist und von einer Art, die das Wesen Ehe, wie du es nennst, aufbaut. Es kommt mir vor, als geschehe ziemlich dasselbe im Rahmen einer Freundschaft: Eine Freundschaft kann man schützen, damit sie überfließt und alle anderen bereichert, während eine Freundschaft, die zur Cliquenbildung neigt oder sich nur nach innen richtet – also eifersüchtig im negativen Sinn ist –, nicht nur für die Gemeinschaft zerstörerisch ist, innerhalb derer sie stattfindet, sondern auch für die betreffenden Freunde.

AR: Dieses Gefühl einer Ehe als Wesen ist, wie ich meine, ziemlich real und stark, obwohl es gewöhnlich ganz unbewußt ist. Wir feiern die Geburt dieses Wesens bei der Hochzeit, freuen uns, es während seines Wachstums und mit den Kindern, die dazukommen, zu hegen und zu pflegen, und betrauern seinen Tod, wenn es zu einer Scheidung kommt. Ich bin sicher, daß du diese Trauer schon oft erlebt hast.

BD: Ja, je häufiger Scheidungen werden, desto notwendiger wird es, die Scheidung zu einem Ritual zu machen. Ich weiß

nicht, ob du das in deinem Zendo machst, aber ein positiver Abschluß mit einem Ritual – wie man auch für die Ehe ein Ritual feiert – kann eine enorme Hilfe in dieser Trauer sein.

AR: Nein, wir haben keine solche Feier. Ich habe bisher empfohlen, einen Abschluß durch Vermittlung und direkte Gespräche zu suchen, aber mir gefällt der Gedanke eines Rituals.

BD: Und wie gehen wir damit um, wenn wir von denen, die wir lieben, zurückgewiesen werden?

AR: Das verursacht einen tiefen Schmerz, weil es die Zurückweisung einer Neigung ist, die geheimnisvollen Quellen entspringt. Wenn wir eine Neigung zu jemandem entwickeln – sei es in der Vorstellung oder mit der aktiven Teilnahme des anderen – und zurückgewiesen werden, dann ist es wie ein Tod, und wir trauern, wie wir es bei einem Tod tun würden.

BD: Menschen sterben auch tatsächlich manchmal, wenn sie zurückgewiesen werden.

AR: Ja, es ist auch bekannt – wenigstens sagen uns das die Statistiken –, daß Krebs oft nach einem Vertrauensbruch, einer Zurückweisung oder Enttäuschung entsteht.

BD: Eine Zurückweisung ist deshalb so verletzend, weil wir uns denen, die wir lieben, von unserer verletzlichsten Seite zeigen. Außerdem wird unsere Selbstachtung dabei zerstört, weil wir dazu neigen, unsere Selbstachtung vorwiegend auf die Meinung derer zu gründen, die wir achten und schätzen.

Ich frage mich, wie oft es wohl vorkommt, daß zwei Freunde oder Geliebte einander wirklich so lieben, daß man es das gleiche Gefühl nennen könnte. Natürlich ist es überhaupt nicht möglich, Ebenen der Zuneigung zu messen oder zu vergleichen, aber ganz allgemein könnte man vielleicht wenigstens sagen, daß die Zuneigung gleich ist, wenn zwei Menschen ihre Liebe ganz und gar einander widmen. Wie oft

kommt das deiner Meinung nach vor? Oft, selten oder beinahe nie?

AR: Ich weiß es nicht, aber ich erinnere mich an ein *Senryû*, in dem der Vorschlag gemacht wird, wie man das messen kann. Du weißt, was ein *Senryû*, eine Art satirischer Vers, ist?

BD: Es ist wie ein Haiku, aber es handelt von Menschen.

AR: In diesem Fall geht es um ein Paar, das gemeinsam unter einem Schirm geht:

*Der Regenschirm neigt sich
weg von dem,
der am meisten liebt.*

Anders ausgedrückt: Wer mehr liebt als der andere, hält den Regenschirm so geneigt, daß der andere geschützt ist.

BD: Das ist sehr schön. Ich muß einmal darauf achten, wie viele Paare ihren Schirm gerade tragen! Das Paar, das einander mit derselben Liebe liebt, wird in der Literatur viel besungen, aber nach dem zu schließen, was mir meine Freunde anvertrauen, kommt sie relativ selten vor. Wenn wir vier Menschen haben, dann ist es nicht etwa so, daß A nur B liebt und B nur A, während auch C und D nur einander lieben, sondern oft kommt es dann vor, daß A zwar B liebt, B aber C, C dagegen D und D wieder A liebt – so daß alles im Kreis herum geht. Dann gibt es ein Riesendurcheinander, und ich frage mich ständig: »Warum muß das bloß so sein? Ergibt das einen tieferen Sinn?« Und dazu fällt mir nur ein, daß wir vielleicht steckenblieben, wenn die Paare vollkommen zueinander passen würden; die Liebe wäre völlig nach innen gewandt, und wir würden das Gefühl eines multizentrischen Wesens verlieren. Vielleicht soll unsere Liebe dadurch irgendwie weiter werden, damit sie nicht nur an einem Menschen hängenbleibt.

AR: Mir scheint, daß in Fällen wie dem, wo A B liebt, B aber C liebt und so weiter, keine klare Auffassung darüber besteht, was die Ehe ist. Es ist nicht nur wichtig, den anderen zu lieben, sondern sich auch dem zu widmen, was gemeinsam aufgebaut wird. Wenn das Augenmerk darauf gerichtet ist, dann ist die vorübergehende Erfahrung, sich außerhalb der Ehe zu verlieben, gleichsam nicht mehr als eine momentane schwere Erkältung.

BD: Ja, wobei ich auch dieser Erfahrung eine sehr positive Bedeutung geben würde. Ich habe Verheirateten oft gesagt: »Seid um Gottes willen *dankbar*, wenn ihr euch verliebt. Je öfter, desto besser! Achtet einfach darauf, wie ihr mit dieser Energie umgeht. Laßt sie, wenn irgend möglich, in euer Eheleben einfließen, genauso wie Zölibatäre sie in ihr Zölibat einfließen lassen.« Die Verliebtheit produziert Unmengen von Energie, und ich finde es ein großartiges Geschenk, wenn die Natur die Menschen dazu bringt, sich immer wieder zu verlieben – wenn man nur lernt, die Energie positiv zu lenken. Es wäre eine solche Verschwendung, diese Energie nicht für das spirituelle Leben zu nutzen.

Wie gesagt, kann eine solche Energie in einer gesunden Ehe in die Ehe selbst gelenkt werden. Im Idealfall kann der andere Ehepartner seinerseits die dritte Person im Bunde lieben, und auf diese Weise kann die Liebe in einer Ehe oder Freundschaft überfließen. Anders könnte diese Energie so gelenkt werden, daß mehr Fürsorge daraus entsteht, daß man sanfter mit allen umgeht. Ich denke, daß dieser ganze Ansatz, Gefühle der Liebe irgendwohin zu lenken, für Menschen im Zölibat viel offensichtlicher ist als für Eheleute, weil er ein so wichtiger Teil ihrer Praxis ist, aber alle können ihn lernen und anwenden.

VOM UMGANG MIT ANDERN

VON ERWARTUNGEN UNABHÄNGIG SEIN



BRUDER DAVID: Wie können wir davon frei werden, uns von den Erwartungen anderer beherrschen zu lassen?



AITKEN RÔSHI: Mir scheint, daß es bei dieser Befreiung grundsätzlich um etwas geht, was ich spirituelles Selbstvertrauen nennen möchte. In der buddhistischen Mythologie kann man nachlesen, wie der Buddha, nachdem er gerade erst geboren war, sieben Schritte in jede der vier Himmelsrichtungen tat, mit der einen Hand zum Himmel und der anderen zur Erde wies und verkündete: »Über den Himmeln, unter den Himmeln: nur ich allein und heilig.« (In einer anderen Übersetzung heißt es: »... nur ich, der von der Welt Geehrte.«) Es scheint für ein kleines Kind reichlich eingebildet zu sein, so etwas zu sagen, aber das wäre zu wörtlich aufgefaßt. Der springende Punkt ist, daß *das* [und dabei zeigt Aitken Rôshi auf seinen Körper] der einmalige Körper des Buddha ist.

Zu Beginn meiner Zen-Übungen in Japan rätselte ich oft daran herum, weswegen die Mönche Selbstvertrauen und Erkenntnis gleichzusetzen schienen. Ich dachte bei mir: »Gehört Vertrauen nicht zum Ego?« Damals war ich reichlich verwirrt, was das Ego und dergleichen angeht. Die Einsicht, daß man selbst der Buddha ist, ist eine sehr demütigende Erfahrung, aber gleichzeitig verleiht sie einem das Selbstvertrauen, auf eigenen Füßen zu stehen. Sie verleiht einem das

Selbstvertrauen, den Erwartungen anderer gegenüber offen zu sein, aber sich nicht davon beherrschen zu lassen – dem Rat und den Vorschlägen anderer gegenüber offen zu sein, aber eigene Entscheidungen zu treffen.

BD: Und wie gelangen wir dahin?

AR: Aus dieser Erkenntnis des einmaligen Buddhas (oder, in deiner Terminologie, der Erfahrung, daß Gott in mir ist) entsteht die Kraft, etwas Einmaliges und persönlich Kreatives zu tun. Kinder suchen immer so etwas in sich selbst: »Was kann ich tun, das ganz ich bin?« Wir setzen diese Suche unser Leben lang fort – pflegen das »ganz ich«. Was ist es? Auf dem Weg kommen wir an Meilensteinen der Bestätigung vorbei und gelangen an Orte, wo es uns klar wird: »Aha, *das* bin ich!« Und dadurch offenbart sich der Charakter, was der Tatsache überhaupt nicht widerspricht, daß alle Wahrnehmungen grundsätzlich leer sind und daß es nichts Festes oder Konkretes gibt, das wir als Selbst oder als dessen Kraft ausmachen könnten.

Wenn wir so vorangehen und an diesen kleinen Meilensteinen vorbeikommen, entwickeln wir mit der Zeit Selbstvertrauen. Das Problem in der heutigen Gesellschaft besteht darin, daß sie darauf angelegt ist, Menschen mit bestimmten Fähigkeiten – etwa Geld zu verdienen oder andere zu beeinflussen – die besten Chancen zu geben, sich selbst zu verwirklichen. Die Masse aber arbeitet in sehr unbefriedigenden Arbeitsverhältnissen ohne jede Erfüllung und hat relativ geringe Chancen, diese Meilensteine je zu erreichen.

BD: Aber es müßte doch für jemanden, der eine unbefriedigende Stelle hat und dort weiterarbeiten muß – in einer Gesellschaft, die eine sehr beschränkte Sicht davon hat, was sie als Selbstäußerung gelten läßt –, möglich sein, sich innerhalb dieser Stelle und Gesellschaft – wenn die oder der Betreffende wirklich darunter leidet, von den Erwartungen anderer be-

herrscht zu werden – nach und nach und Schritt für Schritt daraus zu befreien.

AR: Ich denke schon.

BD: Wenn ich dich richtig verstehe, würden deine kleinen Meilensteine etwa so aussehen: Jemand würde ganz bescheiden beginnen und vielleicht einmal sagen: »Na schön, was möchte ich heute abend gerne tun, um ganz ich und zufrieden zu sein?« Dann würde sie oder er etwas tun, was ein bißchen anders ist als sonst, würde es einfach tun und merken, daß es funktioniert, daß es etwas Unerwartetes war, und sie oder er wäre stolz darauf und befriedigt.

AR: Ja, und dabei ist es außerordentlich wichtig, sich an einen Ort zu begeben, an dem eine solche Erfahrung möglich ist. Wenn man beispielsweise geistig orientiert ist, dann ist es wichtig, in einer Bibliothek oder einer Buchhandlung zu schmökern, Bücher in die Hand zu nehmen, sie anzuschauen und zurück ins Regal zu stellen, bis man genau das findet, was einen gerade anspricht, es zu kaufen oder auszuleihen, zu lesen und darüber zu reden.

BD: Das ist ein gutes Beispiel. Ich würde mit dir übereinstimmen, daß es wichtig ist, sich eine solche Umgebung zu suchen, nur muß man dazu auch sagen, daß jemand, der in die Falle gegangen ist, von den Erwartungen anderer beherrscht zu werden, nicht so lange warten sollte, bis die Gegebenheiten stimmen. Man sollte sich in ebendieser Gegebenheit umsehen, in der man gerade ist, und schauen, ob es da nicht bereits eine kleine Lücke gibt, in der man etwas Unerwartetes tun kann. Ich denke an ganz kleine Dinge – an eine Frau, die am Morgen eine Blume in ihr Haar steckt, bevor sie ins Büro geht, oder an einen Mann, der jemandem in einer Situation ein Kompliment macht, in der keines erwartet wird. Einfach ganz kleine Dinge.

Du hast mit deinem Hinweis auf das Buddha-Kind, das auf

den Himmel und die Erde zeigte, richtig bemerkt, daß ein solcher Akt in unserer tiefsten Realität verankert ist. Es ist nicht einfach ein zaghafter Versuch, nett zu sein und Freunde zu gewinnen. Aus der christlichen Perspektive ist es im folgenden festgehalten: »Allen aber, die ihn aufnahmen, gab er Macht, Kinder Gottes zu werden«, wie es im Prolog zum Johannesevangelium heißt (Joh 1,12). Oder dann betet Jesus – wiederum bei Johannes –, daß jedes Menschenwesen eins mit der göttlichen Wirklichkeit sein möge, »daß alle eins seien, wie du, Vater, in mir und ich in dir« (Joh 17,21). Wenn wir in dieser tiefsten Erfahrungsebene verankert sind, können wir schöpferisch sein und uns bis in die kleinste Einzelheit der täglichen Übung die Freiheit nehmen, eine Blume hinters Ohr zu stecken, Bücher auszuleihen, die wir mögen, oder etwas Unerwartetes zu tun, sogar auch einmal schöpferisch »nein« zu etwas zu sagen, was von uns erwartet *wird*.

FREUNDLICHKEIT ÜBEN

BRUDER DAVID: Wenn Warmherzigkeit und Nähe nicht-selbstverständlich sind, wie können wir sie dann am besten fördern?

AITKEN RÔSHI: Dazu hat mir eine Episode aus dem Comic strip »Beetle Bailey«, die sich in einem Soldatenlager abspielt, eine Lektion erteilt. In dieser Episode fragt der überaus schüchterne junge Leutnant Fuzz die andern, wie man auf einer Party, die nächstens stattfinden soll, Konversation macht. Sie raten ihm, sich ein paar Zeilen aufzuschreiben, sie auswendig zu lernen und im richtigen Moment zu sagen. Auf der letzten Zeichnung des Comic strips sieht man ihn, wie er auf der Party nervös in seine Notizen blickt und »Hallo« sagt.

Das ist eine wichtige Lektion. Wenn Warmherzigkeit und

Nähe nicht von Herzen kommen, wie soll man sie dann am besten fördern? Durch Übung. Wenn man einen Bekannten trifft und nicht sicher ist, ob man ihn umarmen oder ihm einfach nur die Hand geben soll, dann umarmt man ihn. Man probiert die Nähe aus.

BD: Mit anderen Worten ist es ein bißchen wie Physiotherapie. Ein verletzter Arm oder ein kaputtes Bein sind vielleicht zu steif geworden, um eine Bewegung ganz auszuführen, aber auch das steifste Glied hat einen kleinen Bewegungsfreiraum. Also bewegt man es in diesem kleinen Freiraum, und ohne daß man es sich versieht, wird man täglich etwas flexibler. Aber man muß dabeibleiben.

AR: Genau! Man muß sich selbst an die Hand nehmen und es tun. Man kann sich nicht sagen: »Ich bin schüchtern. Ich bin ein Mauerblümchen.« Man muß raus und üben – und richtig üben, von Herzen üben, nicht nur oberflächlich in Schauspielermanier, die einfach nur zu einer hohlen Pseudoherzlichkeit führt. Die Übung, über die wir hier sprechen, kann man mit dem Üben vergleichen, das notwendig ist, um Musiker zu werden: Man setzt sich ans Klavier und übt Mozart.

BD: Aber zuerst muß man eine Menge Tonleitern üben.

AR: Man muß eine Menge Tonleitern üben und dann eine Menge von Stücken, die Mozart schrieb, als er fünf Jahre alt war, und nach und nach wird einem Mozart vertrauter. Wenn ich Menschen zu etwas Derartigem geraten habe, haben manche geantwortet: »Aber es ist doch nicht *ehrlich*, wenn ich Gefühle äußere, die ich gar nicht empfinde.« Aber gerade darum geht es. Manchmal ist man zu steif, um in dem Moment etwas zu empfinden, aber wir alle wollen Wärme und Nähe, und auf dieser Grundlage können wir ehrliche Freundlichkeit üben.

BD: Es ist eine Frage von Ebenen der Ehrlichkeit. Kann ich

ehrlich anders handeln, als ich fühle? Ist das Ehrlichkeit? Wenn ich beispielsweise richtig sauer auf jemanden bin, ist es dann ehrlich, mich anständig und freundlich zu benehmen? Ich meine ja: Es ist ehrlicher, sich freundlich zu verhalten, als abweisende Gefühle und derlei Dinge auszuagieren, weil Freundlichkeit aus dem innersten Herzen, aus jener tiefsten Quelle kommt. Wenn man feststellt, daß die unmittelbaren Gefühle nicht so sind wie das, womit man sich in seinem innersten Selbst identifiziert, dann ist es ehrlicher, sie zu umgehen und nicht auszuagieren. Wirkliche Ehrlichkeit bedeutet immer, aus dem Herzen, aus der innersten Realität zu handeln.

AR: Ich denke, daß die Verhaltenspsychologen genau das versuchen, so gut es geht: den Klienten zu helfen, ihren innersten Beweggründen gemäß zu handeln. Als ich vor Jahren in Therapie war, kämpfte ich mit meiner Unfähigkeit, andere zu kritisieren; es war mir ganz und gar unmöglich, jemandem irgendwie zu sagen: »Du benimmst dich unpassend.« Der Therapeut trug mir auf, in ein Restaurant zu gehen, etwas zu bestellen und es dann zurückgehen zu lassen. Das war etwas vom Schwierigsten, was ich je in meinem Leben tun mußte.

BD: Und hast du es getan?

AR: Ja, ich hab's getan.

BD: Unter welchem Vorwand hast du es zurückgehen lassen?

AR: Daß es nicht richtig war. »Das habe ich nicht bestellt!«

BD: Und denkst du, daß es dir geholfen hat?

AR: Ja. Es war ja zu dem Zweck ausgesucht worden. Ein Arroganter hätte diese Aufgabe nie bekommen.

BD: Mir scheint, daß sich hier ganz deutlich eine Parallele zwischen dem psychologischen und dem spirituellen Ansatz abzeichnet.

AR: Unbedingt. Wo hört die Psyche auf, und wo beginnt der Geist?

BD: Die Übung ist also wiederum in einem gewissen Sinn ein Von-Herzen-Handeln.

AR: Mir fallen noch zwei weitere Punkte dazu ein. Erstens machen wir natürlich Fehler, genauso wie jemand Fehler macht, der Tonleitern auf dem Klavier übt. In diesem Sinn ist die Analogie zum Klavierüben besser als die Analogie zur Physiotherapie. Der Hauptfehler, den man in der Physiotherapie begeht, ist der, etwas einfach nicht zu tun, während beim Musizieren auch der unermüdlichste Schüler nicht umhin kann, immer wieder die verschiedensten Fehler zu machen. Wenn man übt, die Schüchternheit zu überwinden, hält man sich mal zu sehr zurück, und ein andermal wagt man sich zu weit vor. Dazu ist die Bereitschaft nötig, Risiken auf sich zu nehmen und Fehler zu machen. Sonst kann man unmöglich lernen.

Zweitens sind die Schritte bei dieser Übung Schritte, die das Gefühl der Nähe verstärken. Wenn beispielsweise ein Lehrer an der Tür steht und seinen Schülern einen guten Morgen wünscht, bemerkt er Nähe, wenn er dabei lächelt, und es fällt ihm leichter zu lächeln, weil zurückgelächelt wird. Am Anfang hat er vielleicht keine Lust zu lächeln, wenn er krank oder gereizt ist, aber wenn er trotzdem lächelt und zurückgelächelt wird, hat er seine Sorgen vergessen, bis alle Kinder an ihrem Platz sind.

BD: Solche Rückmeldungen sind sehr wichtig. Ebenso wichtig ist das Einbeziehen des ganzen Körpers. Dein Beispiel mit dem Lächeln läßt sich auf vieles ausdehnen. Ich habe einen Bericht über Leute gelesen, die Fahrscheine oder Eintrittskarten verkaufen, als Kellner arbeiten oder deren Arbeit sie sonstwie in engen Kontakt mit andern bringt. In dieser Untersuchung wurden einige angeleitet, die Käufer beim Karten-

verkaufen irgendwie leicht zu streifen, sie wenn auch ganz leicht, so doch absichtlich zu berühren. Den andern trug man auf, jeglichen Körperkontakt völlig zu vermeiden. Danach fragte man die Kartenkäufer, welche Verkäufer sie nett fanden, und statistisch ging daraus hervor, daß diejenigen mit den leichten Berührungen eher als nett bezeichnet wurden.

Seit ich das vor einigen Monaten gelesen habe, habe ich selbst damit experimentiert. Es ist bemerkenswert, was für ein starkes Gefühl von Freundlichkeit und Verbundenheit man sogar in einer ganz oberflächlichen Interaktion bei anderen wecken kann, wenn man sie nur ganz leicht streift oder berührt.

Wenn man zum Beispiel »Guten Morgen!« sagt und sie dabei berührt – nicht einmal unbedingt mit dem Körper, sondern einfach nur mit dem Ärmel –, macht das manchmal schon einen großen Unterschied. Eine Umarmung ist wahrscheinlich mehr, als viele zu wagen bereit sind, aber sicherlich können wir Wärme und Nähe auf dieser Ebene üben.

AR: Niemand weiß das besser als ich. Ich neige zu Distanz und einem kühlen und steifen Verhalten, deshalb versuche ich bewußt, die Grenze zwischen Händedruck und Umarmung mehr in die Nähe der Umarmung zu rücken.

BD: Im Zweifelsfalle gehe näher an die Umarmung, an die Wärme heran.

AR: Ja, und wie gesagt fällt mir das schwer. Wie jeder andere auch hatte ich Zeit meines Lebens eine Neurose, und daran muß ich arbeiten. Üben, üben und noch einmal üben.

BD: Ich nehme an, daß die Übung darin besteht, die Quelle der Wärme in dir zu finden und sie in die richtige Richtung zu lenken.

AR: Ja, und mir Zeit zu nehmen.

BD: Dir Zeit zu lassen? Du meinst, nicht zu hart mit dir selbst umzugehen?

AR: Mir bei jeder Begegnung Zeit zu nehmen, der Begegnung Raum zu geben. Mich nicht zu beeilen, zum Nächsten weiterzugehen. Eine Weile innezuhalten, mit der Absicht, dazubleiben. Auch wenn es sich im Moment leicht peinlich anfühlt, eine Weile dazubleiben und ein paar Nettigkeiten auszutauschen: »Wie geht es dir denn?«

Es ist anzunehmen, daß ein kühler, distanzierter Mensch einfach weitergehen würde – sowohl körperlich wie geistig. Als ich im Ost-West-Zentrum arbeitete, schaute ich gerne zu, wie der Präsident der Universität von Hawaii bei Empfängen herumging. Er konnte schöne kleine Tanzschritte machen. Er redete mit einer Gruppe von Leuten, und wenn das Gespräch versiegte, machte er einen Schritt zurück, drehte sich zur nächsten Gruppe und redete dort weiter. Es klingt ziemlich künstlich, aber er schenkte der Gruppe, bei der er gerade war, wirklich seine volle Aufmerksamkeit, und ich glaube, sie war auch echt.

BD: Das sind Menschen, die wir warmherzig finden, nicht unbedingt die mit der warmen, wohlklingenden Stimme, sondern die, die uns das Gefühl vermitteln, daß wir ihnen in dem Moment, in dem sie mit uns sprechen, wichtig sind.

AR: Ja, es sind die, die uns ihre Aufmerksamkeit schenken. Ihre volle Aufmerksamkeit. Das ist etwas, was wir in unserer Praxis lernen: dem, was wir gerade tun, unsere volle Aufmerksamkeit zu schenken, eins nach dem andern zu tun. Das Auge sollte nicht auf Abfolge und Zeitdauer gerichtet sein, sondern auf gerade diese eine Sache, auf die Inspiration, wie sie sich gerade eben kundtut. Jede Inspiration verdient volle Aufmerksamkeit.

BD: Jemand sagt einem vielleicht etwas ganz Freundliches mit einer sehr freundlichen Stimme, aber es ist offensichtlich, daß sie oder er sich die Zeit für einen nicht nimmt, eigentlich gar nicht richtig für einen da ist. Das gibt einem das Gefühl,

ihre oder seine Freundlichkeit sei doch eine ziemlich unechte Tünche.

AR: Schauen wir uns noch kurz das Wort *Inspiration* an. Es bedeutet »Eingebung, Anregung«. Menschen, die uns ihre Aufmerksamkeit schenken, regen uns an und lassen sich anregen. Sie lassen sich auf die Eingebung im Kontakt mit uns ein, und das bereichert die gegenseitige Erfahrung.

PERSÖNLICHE GRENZEN

BRUDER DAVID: Mir scheint, daß es sehr wünschenswert ist, sich verletzbar zu machen, weil die Alternative darin besteht, wie in einer Rüstung herumzulaufen, die uns von andern abschneidet und die Interaktion behindert. Ich will verletzbar sein, und ich schätze Menschen, die sich verletzbar machen. Aber das ist etwas ganz anderes, als anderen zu gestatten, auf einem herumzut trampeln. Meine Schwierigkeit – und ich denke auch die anderer – ist die, wie ich verletzbar sein kann, ohne daß andere auf mir herumtrampeln.

AITKEN RÔSHI: Diese Frage trifft mich sehr. Anne¹ sagte mir einmal: »Du bist der einzige Mensch, dem ich je begegnet bin, der keinen Panzer um sich hat.« Wie du sagst, ist das in einem gewissen Sinn gut. Die negative Seite davon ist die, daß die Steine und Pfeile eines ungnädigen Schicksals manchmal ziemlich tief treffen.

BD: Ich denke, daß jeder ein Geheimnis hat, das geschützt zu werden verdient. Im biblischen Christentum nennt man es »das königliche Geheimnis des Herzens«, und daran glaube ich. Als ich mitten in der Pubertät war, hat mir ein Lehrer, den ich sehr achtete, etwas gesagt, was mir die Augen geöffnet

¹ Anne ist Aitken Rôshis Frau.

hat: »Du mußt dir bewußt sein, daß es ein Allerheiligstes im Tempel des Menschen gibt, aber du brauchst auch einen inneren und äußeren Hof. Und die muß man in sich selbst errichten und pflegen.« Manche läßt man in den äußeren Hof ein, andere in den inneren und ganz wenige ins Allerheiligste. Dieses Bild habe ich nie vergessen. Es war mir sofort klar, daß das etwas war, was ich nicht verstanden hatte und auf jeden Fall nicht in die Praxis umgesetzt hatte.

AR: Das ist ein sehr passendes Bild. Es erinnert mich an eine Erfahrung, die ich neulich mit einem meiner Schüler machte. In meinen Vorträgen zitiere ich häufig meine Großmütter, und dieser Kerl bemerkte, ich sei wohl von meinen Großmüttern besessen. Er war in den inneren Hof geschlüpft, wo er nichts zu suchen hatte. Er war nicht da, wo er zu sein glaubte, und er hatte sich in der räumlichen Anordnung des Gebäudes geirrt.

Das ist einer der wirklich sauren Äpfel der Praxis. Wenn jemand sozusagen in unser Heiligtum getrampelt kommt, fühlen wir uns wirklich bedroht und reagieren aus einer Verteidigungshaltung heraus, es sei denn, wir haben erkannt, daß es nichts zu verteidigen gibt. Diese ganzen Mauern und Höfe sind eigentlich nur Vorstellung. Wenn wir die Leere des Selbst erkannt und integriert haben und jemand unzulässig nahe kommt, dann können wir es auf die leichte Schulter nehmen, so leicht, wie das wahre Wesen des Selbst. Aber oft kann man das bestenfalls erst, nachdem es schon zu spät ist.

BD: Der erste Impuls ist also wahrscheinlich Ärger oder Rachedurst, aber der erste Impuls ist eine Reaktion und noch keine tatsächliche Erwiderung. Man sieht sich diese Reaktion an, weist sie aufgrund der eigenen Erkenntnisse und Überzeugungen zurück und antwortet dann auf eine Weise, die keinerlei Rachegefühle enthält.

AR: Und man schwört sich einen kleinen Eid: Das hat mir

gezeigt, wie sehr ich glaube, mich schützen zu müssen. Ich will das in Zukunft nicht mehr tun.

BD: Heute, fünfzig Jahre, nachdem ich die Lehre über den Tempel des Herzens bekommen habe, habe ich sie noch immer nicht besonders erfolgreich gelernt. Im Umgang mit Menschen merke ich, daß ich ganz gefühlsmäßig genau weiß, wieviel Nähe ich angemessenerweise zeigen kann, aber umgekehrt finde ich es schwieriger: die andern dazu zu bringen, das Maß an Nähe nicht zu überschreiten, das sich für mich richtig anfühlt.

Es gibt tatsächlich so etwas wie ein angemessenes Maß an Nähe, meinst du nicht auch? Warum gibt es so etwas? Woher kommt es? Wer hat es eingerichtet? Ich glaube, es ist etwas ganz anderes als eine gesellschaftliche Konvention. Da gibt es noch etwas anderes, nicht wahr? Was ist es?

AR: Die persönliche Integrität eines Menschen ergänzt die Harmonie der zahllosen Wesen – unser Miteinanderverwobensein [*interbeing*], um mit Thich Nhat Hanh zu sprechen. Wenn wir die eine Seite dieses Miteinanderverwobenseins auf Kosten der anderen zu stark betonen, kommt das Gleichgewicht ins Wanken.

BD: Und was wären die beiden Pole?

AR: Harmonie und persönliche Integrität. Wenn ich selbstbezogen bin, vernachlässige ich die Harmonie. Wenn ich sage, daß alles eins ist und daß das, was dein ist, mein ist, vernachlässige ich die persönliche Integrität. In verschiedenen Kulturkreisen sind diese beiden Seiten in einem unterschiedlichen Gleichgewicht. So ist beispielsweise in Samoa das, was dein ist, in einem viel größeren Ausmaß auch mein als im europäisch-amerikanischen Kulturkreis. Daher unterscheidet sich das angemessene oder gemeinhin akzeptierte Gleichgewicht zwischen Harmonie und persönlicher Integrität von einem Kulturkreis zum andern. Da gibt es keine absoluten Größen.

BD: Überhaupt nichts Absolutes? Ich glaube nicht, daß die persönliche Integrität vom Kulturkreis abhängt.

AR: Ich meine nur, daß man in Samoa den Punkt, an dem das Gleichgewicht gewährleistet ist, an einer bestimmten Stelle auf dem Kontinuum ansetzt, und die meisten westlichen Menschen setzen ihn anderswo an. Sogar im gleichen Kulturkreis wird dieser Gleichgewichtspunkt verschieden angesetzt.

BD: Wo nehmen wir also unsere Richtlinien her? Wie finden wir eine Norm?

AR: Ich glaube, daß wir nichts Besseres tun können, als die Dynamik unserer Gesellschaft verstehen zu lernen. Ich glaube nicht, daß wir klarere Richtlinien bestimmen können.

BD: Das deutet darauf hin, daß wir es hier mit einer sehr schwierigen Frage zu tun haben, einer Frage, die in einer so bunt gemischten Gesellschaft wie der unseren um so schwieriger ist. Da unsere Gesellschaft keineswegs einförmig ist, kann man nie wissen, welcher Grad an Nähe in einer Beziehung erwartet wird.

AR: Das ist etwas, was wir ständig aushandeln und wofür wir lernen müssen ein immer feineres Gespür zu entwickeln.

BD: Ein weiterer Punkt, der auch mit persönlichen Grenzen zu tun hat: Wie sagt man bestimmt und freundlich »nein«? Wie können wir unserer Verfügbarkeit Grenzen setzen und dennoch großzügig bleiben?

AR: Damit habe ich auch die größten Schwierigkeiten. Nicht nur macht es mir Mühe, bestimmt und freundlich nein zu sagen, mir fällt es schwer, überhaupt nein zu sagen! Also falle ich immer wieder um und verspreche, irgendwo aufzutreten oder etwas zu schreiben. Dann naht der Termin, und ich muß eine andere Arbeit fallenlassen, um dieser Verpflichtung nachzukommen. Es ist ein Riesenproblem. Ich versuche, jeden Brief zu beantworten, und wenn ich nur ein paar persönliche Worte unter einen fotokopierten Rundbrief kritzle.

Auch das braucht Unmengen von Zeit. Wenn ich es mir gestattete, würde ich nichts als Briefe schreiben.

BD: Das ist auch für mich das Schwierigste. Die Brüder lachen immer, wenn ich die Post aus meinem Briefkasten hole. Die meisten andern Briefkästen sind fast leer, und mich fragen sie: »Brauchst du eine Schubkarre?« Ich habe darauf auch noch keine Antwort gefunden, aber vielleicht ist der Schlüssel dazu, bestimmt und freundlich nein zu sagen, derselbe wie beim Tanzen – man nimmt den Rhythmus und geht mit. Es gibt einen Rhythmus der Zeit, und nur eine beschränkte Zeitmenge ist verfügbar. Wenn wir uns auf diesen Rhythmus einstellen, können wir vielleicht auch mit einem sonst heiklen Augenblick bestimmt und freundlich umgehen, wenn beispielsweise die Zeit um ist und wir jemanden unterbrechen müssen.

In vielerlei Hinsicht ist bestimmt und freundlich nein sagen wahrscheinlich eine Frage des Taktgefühls. Schauen wir uns das Taktgefühl einmal näher an. Was ist es, und kann man es lernen? Ist Taktlosigkeit eine Behinderung wie taubstumm sein?

AR: Auch Takt ist sicherlich eine Frage der Einstimmung auf den andern, sich als den andern zu verstehen und Entsprechendes zu sagen, um ihm oder ihr die Achtung zu erweisen, die wir alle zum Wachstum brauchen. Man greift schnell einmal zu einem Schlagwort als Reaktion auf etwas, was andere tun oder sagen, etwa: »Steht nach dem Zazen nicht gedankenlos auf. Seid achtsam.« In diesem Rahmen sind *gedankenlos* und *achtsam* Schlagworte. Statt dessen könnte man sagen: »Wenn eine Sitzzeit zu Ende geht, faßt ihr euer Knie mit der einen und das Fußgelenk mit der anderen Hand und stellt den Fuß sorgfältig auf den Boden.« Das ist sicher eine taktvolle und exakte Art der Ermahnung. Die erste Formulierung besagt eigentlich nur: »Du bist gedankenlos. Du bist

unachtsam.« Takt erfordert, daß Wörter vermieden werden, die zu wertlosen Münzen, platt und herabsetzend geworden sind.

BD: Wenn du über Wörter sagst, sie seien wie wertlose Münzen geworden, kommt mir noch ein anderes Bild in den Sinn: Nehmen wir diesen Hibiskus, der hier wächst und blüht und winzige Blätter sprießen läßt, und jenen kleinen Ast dort auf der Seite, der verdorrt ist. Der eine lebt, der andere ist tot. Das ist eigentlich der Unterschied zwischen taktvollen und taktlosen Worten. In einem gewissen Sinn stellt die Verwurzelung im gemeinsamen Boden sicher, daß man taktvoll ist.

AR: Und der tote Ast ist der, der uns verletzt.

BD: Genau. Ich mag auch den musikalischen Beiklang im Wort *Takt*. Im Benediktinerorden ist eine außerordentlich wichtige Übung die, mit den Ohren des Herzens zu hören, und wenn wir diese Art des Hörens pflegen, hören wir den gemeinsamen Takt der Welt, was uns in unserer Beziehung zu andern taktvoll macht. Wir hören die gemeinsame Musik und stimmen uns darauf ein, und somit tanzen wir mit Anmut und Würde. Das steht hinter dem Takt und nicht eine einfache gesellschaftliche Übereinkunft.

AR: Ja, und ich glaube auch nicht, daß Takt eine Behinderung ist, wie taubstumm zu sein. Takt kann man entwickeln.

KRITIK ÄUSSERN UND ANNEHMEN

BRUDER DAVID: Wir sind uns darin einig, daß wir alle Fehler machen, ganz gleich, wie streng und ernsthaft wir üben, und daher scheint es mir, daß eine ganz wichtige Hilfe, die wir einander anbieten können, darin besteht, einander viel Raum für Fehler zu lassen, einander Freiraum zu geben und einander zu helfen, sich wohl zu fühlen, indem wir irgendwie vermit-

teln, daß wir nicht unter Druck sind und daß es keinen richtigen oder falschen Weg gibt.

AITKEN RÔSHI: Eigentlich gibt es in einem formellen Rahmen wie einem Sesshin im Zen schon eine richtige und eine falsche Art, beinahe alles zu tun, aber dein Hinweis, man sollte Fehler zulassen, ist sehr wichtig. Zu Beginn eines Sesshins bitte ich die Leiter, besonders darauf zu achten, wie sie andere korrigieren. In der Intensität eines Sesshins sind die Teilnehmer gefühlsmäßig oft sehr empfindlich, und besonders bei Neulingen liegt die paranoide Schwelle manchmal direkt unter der Oberfläche. Daher lege ich den Leitern nahe, Fehler durchgehen zu lassen. Wenn ein Fehler wiederholt auftritt und möglicherweise von andern aufgegriffen wird, ist es in Ordnung, ihn zu korrigieren, aber es ist besser, eine diesbezügliche Ermahnung an die ganze Gruppe als an den einzelnen zu richten.

Es ist auch nützlich, eine Korrektur positiv zu formulieren und zu sagen: »Tu dies«, anstatt zu sagen »Tu das nicht«, ohne unter Umständen das unkorrekte Verhalten überhaupt ausdrücklich zu erwähnen. Man gibt dann einfach die Anweisung, ohne die Aufmerksamkeit auf den Fehler zu lenken. Auf diese Weise merken die Schüler selbst, daß sie einen Fehler gemacht haben, und haben nicht das Gefühl, dabei ertappt worden zu sein, etwas falsch gemacht zu haben.

BD: Lieber das Positive preisen, anstatt zu korrigieren.

AR: Ja. Ich hoffe, daß alle Eltern das lernen. Selbstverständlich gibt es auch Zeiten, wenn eine zielgerichtete Korrektur angemessen ist. Das hängt sehr stark von den Umständen und den Beteiligten ab. Ich erinnere mich an ein lehrreiches Beispiel: Wenn wir im Zendo essen, beenden wir die Mahlzeit damit, daß jeder seinen Napf mit heißem Wasser oder dünnem Tee auswäscht. Wenn wir etwas Tee davon als Opfer an uns selbst getrunken haben, schütten wir den Rest in ein

Opfergefäß. Es ist keineswegs Abfallwasser. Die Bedienenden nehmen es weg, und später wird es als Opfergabe hinausgetragen.

Jedenfalls sah ich eines Tages, wie jemand das Opferwasser einfach so über den Rand der Terrasse kippte, und ich rief: »Was tust du da?« Das war alles. Jahre später erinnerte er sich an diesen Zwischenfall, den ich beinahe vergessen hatte, und sagte: »Das war mir eine große Hilfe. Es hat mich dazu gebracht, zu überlegen, was ich da überhaupt tat.« Später erinnerte ich mich daran, daß ich in den vielen Jahren, die seither vergangen waren, oft gesehen hatte, wie er das Opferwasser sorgfältig über einer Pflanze ausgoß, wobei er die freie Hand in Gasshō erhoben hatte.

BD: Das ist ganz wunderbar. Wie du sagst, hängt sehr viel von der Situation ab, ob eine solche Korrektur angesagt ist, und auch der beste Lehrer oder die besten Eltern könnten sich wahrscheinlich nicht ausdenken, welches die angemessenste Reaktion wäre, es würde zu lange dauern, sich das zu überlegen. Wenn wir aber wirklich auf die Situation eingestimmt sind, wissen wir, wann wir lauter werden und etwas Strenges (oder scheinbar Strenges) sagen müssen und wann nicht. Und natürlich machen wir auch da wieder Fehler.

AR: Allerdings. Aber es gibt auch eine andere Art der Berichtigung, die eher schon zur Kritik gehört. Ich denke beispielsweise daran, wie Anne mir beim Schreiben geholfen hat, besonders beim Dichten der *Gâthâs* in *The Dragon That Never Sleeps*.¹ Wenn ich ein *Gâthâ* in eine Form gebracht hatte, die mir recht gut gefiel, sagte sie öfter mal: »Du hast es noch nicht ganz getroffen.« Dann arbeitete ich weiter daran, und währenddessen schälte sich immer mehr heraus, was ich wirklich

¹ Ein *Gâthâ* ist ein kurzer Vers, der zur Übung verwendet wird. *The Dragon That Never Sleeps*, Parallax Press, Berkeley 1992.

sagen wollte. Ich finde, daß eine sanfte Herausforderung oft sehr hilfreich ist, besonders wenn sie von jemandem kommt, der uns nahesteht.

Über die Jahre haben Anne und ich auch Methoden entwickelt, wie wir gegenseitig unsere Seifenblasen zum Platzen bringen und einander helfen können, wenn wir sozusagen nur noch blauen Dunst reden. Inzwischen kennen wir das Spiel ganz genau, und es braucht nur noch einen Blick oder ein Wort, und wir wissen schon: »Aha, ich bin wieder mal albern« oder »Das ist nicht ganz echt.«

BD: Wenn ich nur schon dein Gesicht anschau, dann wird es mir klar, daß das Entscheidende hierbei der Humor ist – daß man sich nicht zu ernst nimmt.

AR: Genau. Wir passen immer aufeinander auf, aber leicht-herzig. Diese Leichtigkeit ist meines Erachtens sehr wichtig. Es bedrückt mich jeweils sehr, wenn ich zu Eheleuten komme, die regelmäßig Auseinandersetzungen haben, wo einer dem andern ganz ernst und ausgedehnt die Leviten liest. In unserer Ehe nehmen wir einander gerne auf den Arm.

BD: Eben wollte ich dich fragen, was du vom Necken und Aufziehen hältst.

AR: Wenn es nicht aus Überlegenheit geschieht, spielen Aufziehen und Necken eine wunderbare Rolle in einer Familie. Man muß allerdings mit Kindern außerordentlich aufpassen. Erwachsene sollten Kinder nur in Bereichen aufziehen, in denen das Kind genügend Selbstvertrauen hat und den kleinen Schritt der Selbsterkenntnis tun kann, der durch das Necken bewirkt werden soll. So kann man beispielsweise einen Vierzehnjährigen nicht necken, weil er sich verliebt hat.

BD: Nein, das ist in diesem Alter sehr ernst.

AR: Und außerdem etwas völlig Neues für Jugendliche, ein Experiment, während es für Erwachsene alt und vorbei ist. Die meisten Eltern können sich nicht mehr oder nur sehr schwer

in diese jugendlichen Gefühle hineinversetzen. In einer solchen Situation ist höchstens ein Hauch von Necken überhaupt möglich, ein Federchen von Hauch, sonst ist es zuviel.

BD: Und wie sieht es mit dem Necken in der spirituellen Übung aus?

AR: Ich denke, daß nichts heilig ist. Aber wieder sollte man Sorgfalt walten lassen.

BD: Wahrscheinlich liegt man nicht falsch, wenn man allgemein sagt, daß Necken in der Übung und in Beziehungen ein herrliches Werkzeug sein kann, aber nur in Bereichen, in denen jemand eine große Reife erlangt hat und sich sicher fühlt. Da es viele Bereiche gibt, deren Reifeprozess lange braucht, muß man dabei sorgfältig vorgehen, auch später im Leben, und ein Gespür dafür haben, wann Necken angebracht ist. Wahrscheinlich ist ständiges Necken nur sehr spät im Leben möglich.

AR: Ich frage mich, ob wir *je* so weit kommen.

BD: Wir haben darüber geredet, wie man jemanden korrigieren kann, aber jetzt sollten wir die andere Seite der Frage betrachten: Kritik annehmen, sei es dadurch, daß wir aufge-zogen werden oder sonstwie. Wie lernen wir, Kritik mit Würde anzunehmen?

AR: Kritik, die wenigstens teilweise berechtigt ist, tut immer weh, und wenn wir diesen Schmerz fühlen, haben wir wieder eine Chance, einen Anlaß zur Übung. Ich versuche dann, einen Schritt zurückzutreten und die Kritik ehrlich zu überprüfen. Warum tut es jetzt weh? Was an der Kritik könnte stimmen?

Manchmal handelt es sich um einen Fehler, der mir bereits früher aufgefallen ist oder vorgehalten wurde, und ich kann sofort sagen: »Ja, du hast recht, das war falsch.« Manchmal ist es ein neuer Hinweis oder eine ungewohnte Kritik, und dann brauche ich etwas Zeit, um darüber nachzudenken und zu

sehen, inwiefern die Kritik berechtigt ist. Auf jeden Fall ist es immer eine Gelegenheit zum Üben.

BD: Mir fällt es nicht leicht, Kritik anzunehmen. Ich bin ständig so selbstkritisch, daß das kleinste bißchen Kritik aus dem Munde eines anderen leicht der Tropfen sein kann, der das Faß zum Überlaufen bringt. Wenn ich also bei einer Kritik irgendwie direkt reagiere, verderbe ich meistens alles, und ich habe festgestellt, daß es dann am besten ist, wenn ich sage, ich würde darüber nachdenken. Das hilft mir, eine hastige Reaktion zu vermeiden, und gibt mir Zeit, es zu verdauen. Ich glaube, das hast du auch gemeint, als du sagtest, du würdest einen Schritt zurücktreten und dir die Kritik ansehen.

AR: Mit zunehmender Übung wird es zusehends leichter, die eigenen Fehler zu akzeptieren. Das erinnert mich an R. H. Blyth, der zu sagen pflegte: »Ich habe die menschliche Reife erreicht, um sagen zu können: Was für ein Narr war ich doch noch vor drei Wochen!«