

Das kalte Lager

Im unmittelbaren Erleben verlieren wir unsere scheinbar duale Beziehung zu anderen Menschen und Dingen, die sich in Sätzen ausdrückt wie: »Ich sehe dich, ich rede über dich, ich habe Gedanken über dich und mich« und ähnliches. Es ist nicht schwer, über duale Beziehungen zu sprechen; viel schwieriger ist es dagegen, die nicht-duale Beziehung, das unmittelbare Erleben, zu beschreiben. Betrachten wir einmal, wie wir uns vom Leben in der Erfahrung entfernen, wie wir aus dem Garten Eden vertrieben werden.

Jeder heranwachsende Mensch stellt irgendwann fest, dass er eine Strategie braucht, da er nicht erwachsen werden kann, ohne in Opposition zu geraten zu dem, was wir das »Nicht-Selbst« nennen können, das, was scheinbar außerhalb unserer selbst liegt. Oft geraten wir in scheinbare Gegnerschaft zu unseren Eltern, Freunden und Verwandten und anderen Menschen. Manchmal ist diese scheinbare Gegnerschaft heftig, manchmal nur gering. Doch es gibt niemanden, der nicht im Lauf seiner Entwicklung eine Strategie entwickelt, mittels derer er damit umzugehen versucht.

Vielleicht entscheiden wir, dass der beste Weg zum angenehmen Überleben darin besteht, ein angepasster, »netter« Mensch zu sein. Wenn das nicht zu funktionieren scheint, lernen wir vielleicht, dass Angriff die beste Verteidigung ist, oder wir ziehen uns zurück. Das sind die drei wichtigsten Strategien der Auseinandersetzung: Anpassung, Angriff oder Rückzug. Jeder wendet auf irgendeine Weise eine dieser Strategien an.

Um unsere Strategie aufrechtzuerhalten, müssen wir denken. Deshalb verlässt sich das heranwachsende Kind mehr und mehr auf das Denken, um seine Strategie auszuarbeiten. Es beginnt,

jede Situation oder jeden Menschen, dem es begegnet, vom Standpunkt der gewählten Strategie aus zu beurteilen. Und schließlich begegnen wir allem, als stünde es auf dem Prüfstand, und fragen uns: »Wird dieser Mensch oder dieses Ereignis mir weh tun oder nicht?« Auch wenn es mit einem höflichen Lächeln im Gesicht geschieht, wir stellen diese Frage angesichts von allem, dem wir begegnen. Schließlich vervollkommen wir unsere Strategie so, dass sie uns nicht mehr bewusst ist; sie ist uns nun in Fleisch und Blut übergegangen. Nehmen wir an, wir hätten eine Strategie des Rückzugs entwickelt. Sobald wir jemandem oder etwas begegnen, spannen wir unseren Körper an; diese Reaktion tritt gewohnheitsmäßig auf. Vielleicht verspannen wir unsere Schultern, unser Gesicht, unseren Magen oder eine andere Körperpartie. Jeder hat da seine ganz persönliche Art. Und wir wissen noch nicht einmal, dass wir es tun, denn wenn diese Verspannung einmal »eingefleischt« ist, ist jede unserer Körperzellen davon betroffen. Wir müssen gar nichts davon wissen; sie ist einfach da. Obwohl die Reaktion unbewusst ist, lässt sie unser Leben unerfreulich werden, weil sie ein Rückzug vom Leben, eine Trennung von ihm ist. Die Verspannung ist schmerzhaft.

Doch jeder hat sie. Auch wenn wir glauben, wir seien relativ glücklich, können wir eine gewisse Anspannung im ganzen Körper wahrnehmen. Es ist nichts Spektakuläres und kann sehr geringfügig sein. Wenn alles gut läuft, fühlen wir uns auch nicht schlecht; die leichte Anspannung jedoch hört nie auf. Sie ist immer da, bei jedem Menschen.

Kinder lernen ihre Strategie auszuarbeiten, indem sie alles, was geschieht, in den Rahmen ihres persönlichen Systems einfügen. Unsere Wahrnehmungen werden selektiv, nehmen die Ereignisse auf, die in unser System passen, und schalten die aus, die nicht

hineinpassen. Da das System die Aufgabe hat, uns zu sichern, sind wir nicht daran interessiert, es durch widersprüchliche Informationen zu schwächen. Wenn wir erwachsen geworden sind, identifizieren wir uns völlig mit diesem System. Es ist das, was wir das Ego nennen. Aus ihm heraus leben wir unser Leben, wir versuchen, Menschen, Situationen, eine Arbeit zu finden, die unsere Strategie bestärken, und gehen dem aus dem Weg, was sie bedroht.

Solche Manöver sind nie ganz befriedigend, weil wir, solange wir leben, nie genau wissen, was als Nächstes geschehen wird. Selbst wenn wir den größten Teil unseres Lebens unter Kontrolle bekommen, wissen wir nie, wie wir das vollständig bewerkstelligen können, und wir wissen, dass wir es nicht wissen. Deshalb gibt es immer ein Element der Angst. Es muss vorhanden sein. Der durchschnittliche Mensch, der nicht weiß, was er nun tun soll, sucht überall nach einer Antwort. Wir haben ein Problem, und wir durchschauen es nicht wirklich. Das Leben wird für uns zu einem Versprechen, das nie eingehalten wird, weil die Antwort sich uns entzieht. An diesem Punkt begeben wir uns vielleicht auf den Übungsweg. Nur wenige glückliche Menschen auf der Erde beginnen zu sehen, was geschehen muss, um den Garten Eden wiederzuerlangen, unser ursprüngliches funktionstüchtiges Selbst.

Vielleicht finden wir einen neuen Partner, der einfach wunderbar ist. (Vor allem in Beziehungen herrscht die Selbsträuschung.) Dann heiraten wir oder leben zusammen und ... schwups! Wenn wir üben, kann dieses »Schwups« außerordentlich interessant und lehrreich sein. Üben wir nicht, denn trennen wir uns vielleicht wieder von diesem Partner und suchen einen neuen. Es scheint, als sei das Versprechen nicht gehalten worden. Oder wir finden eine neue Stelle oder eine neue Aufgabe. Zunächst ist alles wunderbar, aber dann beginnen wir, einige harte Realitäten zu

sehen, und die Desillusionierung setzt ein. Wenn wir unserer Strategie gemäß leben, scheint nichts zu funktionieren, weil die Erscheinungswelt per Definition ein Versprechen ist, das nie gehalten wird. Wenn wir uns einen Wunsch erfüllen, sind wir für einen Augenblick glücklich, aber die Erfüllung eines Wunsches erzeugt sofort einen neuen Wunsch und wieder einen neuen und wieder einen. Es gibt keine Möglichkeit, uns von diesem Druck oder Stress zu befreien. Wir können uns nicht zur Ruhe setzen. Wir finden keinen Frieden.

Beim Sitzen enthüllt uns das endlose Kreisen in unseren Köpfen unsere Strategie. Wenn wir unsere Gedanken lang genug benennen, werden wir unsere Strategie erkennen. Es ist die Strategie selbst, die die schwirrenden Gedanken hervorbringt. Nur etwas in unserem Leben wird von dieser Strategie nicht erfasst, und das ist das physische, organische Leben unseres Körpers.

Natürlich wird der Körper auch bestraft, denn er spiegelt ja unsere Selbstsucht wider. Der Körper muss dem Verstand gehorchen, und wenn der Verstand sagt, dass die Welt ein schrecklicher Ort ist, sagt der Körper: »Ach, ich bin so deprimiert!« Im selben Augenblick, in dem die Bilder auftauchen – das Denken, das Phantasieren, das Hoffen –, muss der Körper reagieren. Es ist ein chthonisches Reagieren, und manchmal steigt es sich zu Depression oder Krankheit.

Der wichtigste Lehrer, den ich in meinem Leben hatte, war ein Buch. Es ist vielleicht das beste Buch über Zen, das je geschrieben wurde. Aber es ist aus dem Französischen übersetzt, es ist nicht leicht lesbar, die Sätze sind halbe Seiten lang. Nachdem Sie einen solchen Satz gelesen haben, fragen Sie sich vielleicht verwirrt: »Was hat er nun eigentlich gesagt?« Es ist also ein schwieriges Buch; aber es ist die beste Beschreibung des menschlichen

Problems, die ich je gefunden habe. Ich habe mich zehn oder fünfzehn Jahre lang gründlich damit beschäftigt. Meine Ausgabe sieht aus, als wäre sie aus Versehen in die Waschmaschine geraten. Das Buch heißt *The Supreme Doctrine* (deutsch: *Die Hohe Lehre*) von Hubert Benoit, einem französischen Psychiater, der nach einem schweren Unfall jahrelang völlig hilflos war. Er konnte nichts anderes tun, als dazuliegen. Das menschliche Dilemma beschäftigte ihn zutiefst, und so benutzte er die Jahre der Genesung, um sich gründlich damit auseinanderzusetzen.

Benoits Ausdruck für die emotionale Verspannung, die aus unserer Bemühung entsteht, uns zu schützen, ist »Krampf«. Er nennt das unaufhörliche Plappern unseres inneren Dialogs den »imaginären Film«. Der Wendepunkt tritt für ihn dann ein, wenn man erkennt, »dass dieser Krampf, den ich unnormal genannt habe, auf dem Weg zu *Satori* (Erleuchtung) ist ... Man kann tatsächlich sagen, dass man unter dem imaginären Film eine gewisse tiefgreifende Empfindung von Verkrampfung, eine lähmende Umklammerung, eine Kälte, die einen erstarren lässt, erkennen sollte ... und dass unsere Aufmerksamkeit auf dieses harte, statte und kalte Lager gerichtet bleiben sollte, als streckten wir unseren Leib ruhig auf einem harten, aber freundlichen Felsen aus, der genau unserer Form nachgebildet ist.«¹²

Benoit sagt damit: Wenn wir friedlich bei unserem Schmerz verweilen, ist eben dieses Verweilen die »torlose Schranke«. Aber gerade dort wollen wir am allerwenigsten sein; es ist nicht angenehm, und unsere ganze Strategie treibt uns dazu, das Angenehme zu suchen. Nein, wir wollen jemanden, der uns tröstet, uns rettet, uns Frieden gibt. Unser unaufhörliches Denken, Planen und Sorgen dreht sich einzig darum. Nur wenn wir bei dem ausharren, was unter dem imaginären Film liegt, kommen wir

allmählich auf die richtige Spur. Meistens erkläre ich es so: Anstatt bei unseren Gedanken zu hängen, benennen wir sie, bis sie sich ein wenig beruhigt haben, und dann tun wir, was wir können, um auszuhalten, was wirklich ist, die Nicht-Dualität, die Wahrnehmung unseres Lebens in diesem Augenblick. Dagegen sträubt sich alles in uns, und es ist genau das Gegenteil von dem, was unsere Kultur uns lehrt. Aber es ist die einzige wirkliche Lösung, das einzige Tor zum Frieden.

Wenn wir uns auf unsere Schmerzempfindung einlassen, finden wir sie so abstoßend, dass wir wieder weggleiten. In dem Augenblick, in dem wir wirklich beim Schmerz angekommen sind, trudeln wir wieder zurück in den imaginären Film. Wir wollen einfach nicht in der Realität dessen sein, was wir sind. Das ist menschlich, es ist weder gut noch schlecht, und es bedarf jahrelangen geduldigen Übens, um allmählich immer mehr mit dieser Realität in Berührung zu kommen, sich in ihr wohl zu fühlen – bis sie schließlich, wie Benoit sagt, einfach ein harter und freundlicher Felsen ist, der unserer Form entspricht und wo wir endlich zur Ruhe und zum Frieden gelangen können.

Manchmal kommen wir für kurze Zeit zur Ruhe, aber weil wir so daran gewöhnt sind, kehren wir bald zu dem zurück, was sich die ganze Zeit in unserem Kopf abspielt. Und so durchlaufen wir diesen Prozess immer wieder. Im Lauf der Zeit gelangen wir gerade durch diesen unaufhörlichen Prozess zum Frieden. Wenn er vollendet ist, kann er *Satori* oder Erleuchtung genannt werden.

Der imaginäre Film erzeugt den Krampf, und der Krampf erzeugt den imaginären Film. Es ist ein endloser Zyklus, der nur durchbrochen wird, wenn wir bereit sind, bei unserem Schmerz zu bleiben. Dazu fähig zu sein bedeutet, dass wir in gewisser Weise desillusioniert sind und nicht mehr hoffen, durch unsere

Gedanken und Gefühle eine Lösung für alle Probleme zu finden. Solange wir die Hoffnung haben, dass das Versprechen gehalten werden wird, können wir nicht bei den schmerzhaften Körperempfindungen verweilen.

So hat das Üben also zwei Seiten. Die eine ist endlose Enttäuschung. Alles in unserem Leben, das uns enttäuscht, ist ein guter Freund. Und wir werden alle auf die eine oder andere Weise enttäuscht. Wenn wir nicht enttäuscht werden, lässt unser Wunsch nie nach, zuletzt immer wieder Oberwasser zu bekommen. Letztlich gewinnt niemand; niemand überlebt. Aber danach streben wir immer, das ist unsere Strategie. Sie kann nur durch jahrelanges Sitzen und durch das Leben überwunden werden; deshalb müssen unser Übungsweg und unser Leben eins sein.

Wir haben die Illusion, dass andere Menschen uns glücklich machen werden, dass sie dafür sorgen werden, dass unser Leben reibungslos verläuft. Solange wir diese Illusion nicht aufgegeben haben, wird es keine wirkliche Lösung geben. Andere Menschen sind zu ihrer Freude da, zu keinem anderen Zweck. Sie sind Teil des Wunders, das wir Leben nennen; aber sie sind nicht dazu da, etwas für uns zu tun. Solange diese Illusion nicht aufgelöst ist, können wir uns nicht damit zufriedengeben, den Krampf die emotionale Verspannung wahrzunehmen und auszuhalten. Wir sind schwups – wieder bei unseren Gedanken: »Ja, aber wenn ich dies oder jenes tue, wird alles besser ... Das Leben ist eine endlose Reihe von Enttäuschungen, und das ist wunderbar, einfach weil uns das Leben nicht das gibt, was wir wollen. Damit zu leben, erfordert Mut, und viele Menschen werden es in diesem Leben nicht schaffen. Wir sind alle verschieden weit auf dem Weg; und das ist gut so.

Nur sehr wenige, die außerordentlich ausdauernd sind und die alles im Leben als Gelegenheit sehen und nicht als Kränkung,

werden irgendwann verstehen. Wenn wir aber unsere ganze Mühe in den Versuch setzen, unsere Strategie besser funktionieren zu lassen, dreht sich alles weiter im Kreis. Unser Elend geht weiter, bis zu dem Tag, an dem wir sterben.

Es gibt also nichts anderes im Leben als Gelegenheiten, nichts anderes. Und dazu gehört alles, was wir uns vorstellen können. Solange wir nicht die Illusionen über den imaginären Film verloren haben, den wir unaufhörlich in unseren Köpfen abspulen (es beginnt schon am Morgen, bevor wir die Augen geöffnet haben), gelangen wir nicht zur Wahrnehmung des Krampfes. Wir spulen den Film weiter ab. Ich nehme an, dass das mit dem Rad des Karma gemeint ist.

Ich erwarte nun nicht, dass jemand diese Beschreibung der Dinge als eine Art Weltanschauung annimmt. Die einzige Möglichkeit, die Realität dieses Übungswegs kennenzulernen, ist, ihn selbst zu gehen. Dann werden ein paar Menschen, manchmal nur vorübergehend, schließlich aber die meiste Zeit, das finden, was die Christen den Frieden nennen, »der über alle Vernunft geht«.

In schwierigen Zeiten hat es mir oft geholfen, an dieses kalte, starre Lager zu denken und, anstatt zu kämpfen, bereit zu sein, darauf zu verharren. Im Lauf der Zeit merken wir, dass das Lager der einzige Ort ist, an dem wir Frieden finden, die Quelle klaren Handelns. Ich weiß, dass das alles abschreckend klingt. Aber die Menschen, die unaufhörlich üben, sind diejenigen, die sich des Lebens erfreuen. Das ist das torlose Tor zur Freude.

Menschen, die dies verstehen und den Mut haben, so zu handeln, sind diejenigen, die letztlich erfahren, was Freude ist.

Ich spreche nicht von unaufhörlichem Glück (so etwas gibt es nicht), aber von Freude.