

# Der Zen-Weg heute

## EINS

Wieso der Zen-Weg „heute“? Ist der Weg des Zen-Buddhismus denn nicht zeitlos gültig? Doch, das ist er inhaltlich ohne Abstriche. Nur die Texte, Anleitungen und Gespräche, die uns aus der Blütezeit des Zen in China übermittelt wurden, sind mehr als 1000 Jahre alt. Sie stammen aus einer anderen Kultur, einem anderen Erdteil, einer anderen Denkweise. (Sicher sind einige Anweisungen für einen Kutscher im Mittelalter auch heute noch gültig, aber es sind Verkehrszeichen dazugekommen und Pferde abhanden.)

Suchen wir also nach den Kernpunkten des Zen und versuchen, sie auf heute anzuwenden und anzupassen.

Mir ist in den Jahrzehnten der intensiven Beschäftigung mit dem Zen-Buddhismus der sogenannte „Kriegerweg“ von Carlos Castaneda ein guter Begleiter gewesen, daher werde ich darauf immer wieder Bezug nehmen.

Der Kern des Zen ist das Nirwana, ein Nicht-Ort, ein Nicht-Zustand, da man Zustände beschreiben kann, weil sie definiert sind. Worum geht es denn beim Nirwana, wie kann man es erreichen, wenn man gar nicht wissen kann, was es ist?

Da wir in Worten denken und Worte enge Beschreibungen sind, ist das tatsächlich schwierig. Schon wenn man jemandem den Geschmack eines Essens berichten will, das man gerade neu gekocht hat und das der andere nicht kennt, wird man scheitern. Man sieht das beispielhaft an den Be-

schreibungen von Craft Beer. Da werden ununterbrochen Anleihen gemacht bei Himbeeren, Aprikosen und Brombeeren, obwohl die gar nicht drin sind und das Bier auch nicht wirklich danach schmeckt. Da wir aber nur beschreiben können, was wir kennen, sind uns hier enge Grenzen gesetzt.

Welchen Ausweg bietet da der (Zen)-Buddhismus? Die Stille. Nicht die äußere Stille, sondern die innere. Aufhören, alles mit Gedanken zu betiteln, zu beurteilen, einzusortieren. Als erstes den Strom der Gedanken im eigenen Hirn versiegeln lassen. Eine gewaltige Aufgabe. Schläft man dann nicht ein? Ja, viele tun das, aber das ist natürlich nicht das Ziel. Aufgabe ist, gedankenfrei absolut wach und präsent zu sein. Dann kann man die Welt und sich selbst ganz anders, freier, wahrnehmen.

Nur – damit ist es noch nicht getan. Dasselbe ist mit den Gefühlen. Wir freuen uns über etwas, wir ärgern uns, wir haben Angst und Wut, Furcht und Haß, wir lieben und wir sehnen uns. Alles sehr energetische Zustände, die aber ebenso unbeständig sind wie die Gedanken. Und ebenso wie die Gedanken können Gefühle die Wirklichkeit sehr verzerren, so daß wir gar nicht mehr wahrnehmen können, was ist, sondern nur noch „falschnehmen“. Schließlich ist alles, was wir „da draußen“ sehen, durchaus eine Interpretation unseres Gehirns, und je weiter wir uns von einer reinen Wahrnehmung durch unsere Sinnesorgane entfernen, desto schwieriger wird es.

Außerdem gibt es die Vorstellung, man könne durch Drogen der „Wirklichkeit“ näher kommen und unbekannte Welten beschreiten. Nur liegen diese Welten wiederum in uns drin und helfen daher nicht bei der Sicht der Wirklichkeit. Sie verzerren im Gegenteil nur noch mehr unsere Wahrnehmung und haben daher weder auf dem Zen- noch

auf dem Kriegerweg etwas verloren.

Das Problem ist unser Geist, der meist aktiv wird, wenn sich etwas verändert, wenn etwas emotional aufregend ist. Dieser Geist der Unruhe, im Zen oft als „Affengeist“ bezeichnet, der lechzt nach Drogen, Europapark, Weltreisen in unbekannte Gegenden, Partnertausch und Abenteuern auf allen Ebenen. Also – nach Ablenkung von uns selbst und dem, was einfach da ist. Im buddhistischen Sinn ist der, dem die eigene Haustür, das Butterbrot und der wolkige Himmel nicht genug sind, krank. Er ist im geistigen Sinn krank, und vor dieser Krankheit flüchtet er in immer neue Trancezustände.

In der Langeweile – also dem sich in Ruhe einer einzigen Sache widmen, beispielsweise Kochen, Putzen, Arbeiten, und sich dabei mit nichts abzulenken (z.B. Musik oder Fernsehen oder Smartphone), dort liegt das Moment, von dem aus geschehen kann, was die Buddhisten „Erwachen“ nennen, das Erwachen ins „Nirwana“, den Zustand, in dem wir unsere üblichen begrenzenden Verhaltens-, Gefühls- und Denkweisen hinter uns gelassen haben.

Was sagt der Kriegerweg dazu?

Er formuliert es so: Jeder, der diesen Weg gehen will, muß als Wichtigstes den inneren Dialog anhalten. Das ist der Schlüssel zu allem anderen. Denn durch unser permanentes inneres Selbstgespräch bewerten und sortieren wir alles Erlebte ständig nach alten Mustern. Der Krieger will aber in etwas Neues aufbrechen, in etwas Unbekanntes, und nicht alten Wein in neue Schläuche füllen. Daher ist auch für den Krieger die Hauptaufgabe, auf welchem meditativen Weg auch immer, zu einer völligen inneren Ruhe bei Gedanken und Gefühlen zu kommen und gleichzeitig völlig präsent zu sein.

Warum ist das sinnvoll?

Manchem mag schon einmal aufgefallen sein, daß Menschen, die häufig die Partner wechseln, dennoch nie den richtigen Partner finden. Ich meine jetzt nicht die bindungsunfähigen Onenightplease-don'tcallmeagain Typen. Diese Menschen folgen immer demselben Muster, da sie sich nicht befreit haben, ihren eigenen Werturteilen folgen, obwohl sich gezeigt hat, daß diese falsch sind.

Dasselbe gilt auch für viele Burnoutler, ein Burnout, danach dieselben Handlungen am selben Ort, nächster Burnout, und weiter im Text (der Autosuggestion) bis zum Schlaganfall und frühen Tod oder Siechtum. Diese Menschen sind oft völlig beratungsresistent, denn Gedanken und Gefühle der „üblichen“ Art geben ihnen vermeintlich Schutz und Sicherheit.

Auf dem Kriegerweg gibt es eine Entsprechung zum Nirwana, das Nagual. Das Nagual ist nichts, was man beschreiben kann, es gibt dafür keine Schublade und keinen Begriff, keine Definition. Es ist nie das, was man benennen kann. Man kann es aber erleben, sehr kraftvoll erleben. So wie das Chi oder Ki bei den Asiaten. Auch der Begriff des Tao im Taoismus ist von dieser Art. Das Tao-teking beginnt mit dem Satz: Das Tao, das man beschreiben kann, ist nicht das wirkliche Tao.

Wenn also im Zen-Buddhismus das Nirwana das Ziel ist und auf dem Kriegerweg das Nagual, dann ist eine Aufgabe, Gedanken/Gefühle loszulassen.

Der Einwand kommt immer und auch verständlicherweise, daß das Leben dann trist und leer sei. Aber weder der Zen- noch der Kriegerweg sind trist und leer, im Gegenteil. Hat man diesen Weg beschritten, dann begreift man unmittelbar, daß die ganzen Emotionen, Gedankenergüsse, die Drogen-erfahrungen und sexuellen Eskapaden der Men-

schen um einen herum trist und leer sind, Ablenkungen vom wirklichen Sein, von dem, was dauerhaft erfüllend und beglückend ist.

Man hat dann aber auch Abschied genommen davon, daß man ein „guter Mensch“ sein will, daß man geachtet und begehrt wird, daß man moralisch integer ist. Man muß nicht mehr lieben und geliebt werden, weil selbst die „Liebe“ sich als hohler Begriff erweist. Die Wirklichkeit ist viel interessanter und viel ergreifender als das, was mit dem Begriff der „Liebe“ oder Moral gemeint ist.

Der Mensch auf dem WEG (DO, TAO) ist weder gefühl- noch gedankenlos. Er kann Wut, Verliebtsein, Trauer, Haß und alles empfinden, denn er ist ja ein Mensch mit demselben biologischen Gerüst und derselben Chemie wie jeder andere auch. Nur haben diese Emotionen bei ihm einen anderen Kontext und er geht mit ihnen anders um. Und manche Emotionen entstehen auch gar nicht erst, weil sie nur Wichtigtuerei sind.

Man könnte die „normalen“ Menschen, die in ihren Trancezuständen herumlaufen, als Gefühls-Alkoholiker bezeichnen und den Menschen des Weges als Weinkenner. Er genießt die emotionalen Zustände, ob Haß oder Liebe, so lange sie auftauchen und er es so will, aber er verfällt ihnen nicht. Sie sind wie Wolken am Himmel, sie ziehen vorbei. Ein Duft nach Rosen oder nach Schweinestall in der Sommerhitze, tief einatmen und weitergehen ....

Es gibt da einen Satz (er ist von mir), der lautet: Scheiße stinkt nicht.

Sie stinkt tatsächlich nicht. Sie riecht. Sie riecht, genauso wie eine Rose riecht. Stinken tun wir. Nämlich im Kopf. Natürlich soll sie stinken, denn ihr Geruch soll uns Dummköpfe davon abhalten, sie zu verspeisen. Das würden wir Trottel auch

noch tun, wenn uns die Natur nicht mittels Ekel davon abhalten würde. Nur – der Zen-Krieger empfindet keinen Ekel und frißt sie doch nicht. Was für ein Fortschritt! Er kann sich auch in eine Person verlieben und muß sich nicht in ihr Bett begeben – welche Freiheit! (Er kann, muß aber nicht). Er kann eine Person hassen und muß sie nicht erschlagen (Er kann, wird sich dann aber nicht erwischen lassen).

Da taucht ein wichtiger „Begriff“ auf, der weder ins Nirwana noch ins Nagual gehört: Freiheit. Aber Freiheit hat einen Bezug zu den Nicht-Begriffen. Freiheit weist auf den Zustand hin, in dem man nicht gebunden ist (an Gedanken, (Moral)vorstellungen, Gefühle).

Mit dem Begriff der Freiheit wird allerdings viel Schindluder getrieben. Er wird sehr oft verwendet, um sich von alten Definitionen in neue Definitionen zu begeben, die profitabler erscheinen. Damit kann man in der Politik die Menschen ebenso in die Irre führen wie in der Wirtschaft und dem sozialen Zusammenleben. Man ersetzt z.B. die Ehe durch die freie Liebe. Oder die Staatsschule durch die freie Waldorfschule.

Das Gefängnis bleibt dasselbe, ob es nun grün, gelb oder blau-gepunktet ist.

Kopierait bei Christoph Jantzen,  
Haus Lueginsland  
geschrieben heute Vormittag am 31.1.2020

[www.lebensfluss.de](http://www.lebensfluss.de)  
christoph@lebensfluss.de