

Warum leidest du?!

Im Buddhismus spielt *das Leiden* eine zentrale Rolle, doch wird der Begriff hier in Europa sehr diffus und subjektiv verstanden, ja oft sogar mit Ablehnung betrachtet. Denn hier will keiner Leiden und wenn, dann gilt es als Zeichen von Schwäche, das man leidet, dabei ist das Leiden eigentlich die Norm, es sei denn... .

Was meint also Buddha mit *Leiden*? Es ist das Zeichen oder Symptom einer psychischen Funktionsstörung, deren Ursache die Unkenntnis unserer wahren, tiefen Wirklichkeit ist. Dieses Nicht-Wissen über die wahre Natur führt zu Frustrationen, Mangel-, Minderwertigkeitsgefühlen und schliesslich zur Notwendigkeit ein kleines, reduziertes Ego aufzubauen, das wiederum Minderwertigkeits-, Mangelgefühle, etc. hat, wenn es sich bedroht fühlt oder etwas nicht bekommt, was es gerne hätte und also deshalb leidet, und so weiter

Ego und Leid sind untrennbar miteinander verbunden, weil jeder Schmerz vom Ego aus als Beeinträchtigung und Ungerechtigkeit oder Bedrohung des Selbst angesehen wird. Man kann sagen, das Leiden ein Dramatisieren und ein Nicht-Akzeptieren des Schmerzes durch das Ego ist.

Streng genommen sollte man also zwischen Schmerz und Leiden unterscheiden. Schmerz ist physiologisch ein Alarmzeichen des Körpers, dass er in Gefahr ist, sei es durch Krankheit oder Verletzung.

Leiden ist dagegen ein Alarmzeichen des Egos, dass er in Gefahr ist, das den Schmerz ablehnt und deshalb kann ein einfacher Knie oder Nackenschmerz zum Drama werden, initiiert nach allen Regeln Hollywoods. Bestes Beispiel ist der Holzfäller, der sich mit der Axt auf die behandschuhte Hand haut. Gefasst schaut er nach, ob er verletzt ist, er zieht den Handschuh ab und als er sieht, dass die Hand halb ab ist, fängt er an zu schreien und bekommt einen Schock. Vorher empfand er auch Schmerz, aber nicht so stark. Sicher hat jeder schon einmal etwas Ähnliches erlebt. Diffiziler ist es bei psychischem Schmerz, da bekanntlich der psychische Schmerz sehr subjektiv ist, je nach Person und Enge der Verbindung mit dem Ding oder Person, die einem Schmerzen zuführt. Tatsache ist aber, dass es auch hier zu einer Dramatisierung des Schmerzes durch das Ego kommt.

Wie sollte man also mit *Leiden* umgehen? Auf jeden Fall nicht ablehnen, sondern im Zen nutzt man das Leiden. Man geht gegen die Tendenz des Egos, den Schmerz zu vermeiden. Das Ego ist von Natur aus träge und berechnend und vermeidet deshalb gerne nicht notwendige (vom Ich ausgesehen) Handlungen. Das Ego mag am liebsten Nicht-Leiden und Nicht-Tun was nicht notwendig ist zur Selbsterhaltung, es mag es stabil und ruhig.

Die Haltung Buddhas war es, das Leiden als Symptom einer heilbaren Krankheit zu betrachten. Während des Zazen, wenn die Haltung stabil ist und der Geist und die Atmung ruhig geworden sind, kann man Kan, die Beobachtung praktizieren, und so die Ursachen unseres Leidens studieren. Deshalb sagt Meister Dogen, dass man als Zenübender als erstes das Selbst studieren muss, und zwar bis in allen Einzelheiten und Facetten, sich selbst studieren und erkennen, wie unser kleines Ich funktioniert und wie es uns immer wieder versucht hereinzulegen und in sich hereinzuziehen.

Subtiler wird es, wenn wir gar nicht so genau wissen, warum wir leiden, es ist eher ein Zustand des Unwohlseins oder Unbehagens, so etwas Diffuses.

Hier wird's schwierig und es braucht viel Geduld. Zunächst sollte man sich diesem Unbehagen überhaupt bewusst werden und dann versuchen den Ursprung zu verstehen. Am Ende können wir dann entdecken, welcher der vielen Bonno wir gerade wieder auf den Leim gegangen sind und erfahren, dass wir oft oder meist ausserhalb unseres wahren Wesens leben.

Klug ist es also, die Chance zu ergreifen, durch das Leiden hindurchzugehen, mit Hilfe von Zazen und der Beobachtung den Normalzustand wieder zu entdecken. Meister Deshimaru nannte diesen Normalzustand Satori.

Durch die Praxis von Kan, können wir sehen lernen, was uns daran hindert frei und zufrieden zu leben. So können wir erkennen, dass wir uns in einem Zustand ständigen Begehrens befinden, weil uns etwas fehlt. Wir befinden uns in einer Dualität mit der Wirklichkeit, d.h. wir bewerten alles als gut oder schlecht für uns. Doch unsere Existenz ist unbeständig, eingeschränkt durch den Körper und Geist, von Raum und Zeit. Wir sind Geburt, Krankheit und dem Tod unterworfen, obwohl wir danach streben vollkommen unbegrenzt zu sein, in einem Zustand des Überflusses, jenseits von Tod oder Mangel. Dieses Streben nach einem Zustand jenseits von Tod und Mangel drängt uns ein beständiges Ego zu schaffen, ein Selbstbild, an dem wir hängen und das wir fataler Weise pflegen und noch schlimmer, dass sich eingerichtet hat in Dualität immer wieder bestätigt und autorisiert. Wenn es gut läuft sagt das Ego: *Siehst du habe ich doch gleich gesagt... und ich bin der Supertyp* und wenn es schlecht läuft, *siehst du habe ich doch gleich gesagt ich bin ein armes Schwein, die anderen sind Schuld und ich hab immer Pech etc.*

Diese falsche Identität erschafft das Leiden, dann empfinden wir uns als getrennt vom Rest des Universums, in uns selbst eingeschlossen, eingezwängt in Raum und Zeit. Mangel und Sehnen sind die Folgegefühle. Wir empfinden uns als schlecht, zerbrechlich und unfrei, während wir in Wirklichkeit unbegrenzt und frei sind, weder Anfang noch Ende haben. Alles was unser Sein bildet, gehört uns nicht, haben wir keinen Einfluss darauf.

Die Erfahrung des Nicht-Egos, der Leere, des absoluten Grossens, dem Ewigen... führt oft in den Nihilismus oder in die Angst vor dem Unbeständigen. Moral und Ethik werden ausser Kraft gesetzt. Wenn ich aber wirklich das Ego aufgebe und ganz in den Geist von Zazen aufgehe, entsteht eine natürliche Ethik, die nicht durch Verbote funktioniert, sondern aus dem Unvermögen entsteht, egoistisch zu handeln. Das nennt man im Zen die Wurzeln des Übelen abschneiden. Trotzdem gibt es natürlich immer wieder die Ebene des Egos unseres Karmas auf der wir immer wieder verführt werden. Das Bewusstmachen dieser Verführung hilft zwar, doch mächtige negative Gewohnheiten können durchaus lange fort dauern.

Die Praxis der Heilung, der grossen Befreiung besteht darin, das Ego jeden Augenblick aufzugeben, da es ja auch jeden Augenblick neu kreiert wird.

Absolut gesehen sind wir die Konkretisierung der kosmischen Energie, die in einem bestimmten Moment eine Form annimmt. Wir sind nie von ihr getrennt, doch in dem Moment, in dem wir uns als getrennt wahrnehmen, erscheint das Gefühl des Mangels und der Angst. Das Leben auf dem Niveau des Egos erschafft Leiden, da es nicht die Natur unseres Geistes kennt bzw, sich als getrennt erlebt. Durch Zazen können wir das Ausmass dieser Unkenntnis entdecken und den Umfang unser unaufhaltsamen wiederkehrenden Begierden. Buddha nannte das Leiden Dukkha, was bedeutet, dass selbst Glück leiden ist, weil auf unbewusste Weise Verlustängste entstehen und das Bewusstsein für seine Zerbrechlichkeit schafft. Wahres Glück bedeutet jenseits der Anhaftung am Glück zu sein, und die Unbeständigkeit als grundlegende Wirklichkeit unseres Lebens, vollständig zu

akzeptieren. Die Praxis erlaubt uns das zu erkennen, dass es nämlich einen Zustand ohne Leiden gibt. Das ist die dritte der 4 edlen Wahrheiten. Während Zazen können wir uns mit der Wirklichkeit der Welt vereinigen, indem wir Einheit leben mit den Phänomenen unseres Lebens und den Geist der Trennung.

Das Leiden wird oft als Praktizierender als grösser oder stärker empfunden, weil wir aufmerksamer werden, was in uns passiert, auf unser Leiden. Der Normalbürger lehnt das Leiden ab oder verhüllt es, da er nicht leiden möchte. Vorher kannten wir uns nicht selbst, daher konnten wir uns mit unklaren Situationen abfinden. Unser Ego hatte ein Verteidigungssystem aufgebaut, das uns in eine Art labilem Gleichgewicht hielt. Zazen schärft aber den Blick und lässt klarer sehen. Die guten und schlechten Dinge treten hervor. Alles was falsch war, erscheint uns als völlig falsch, geradezu als unerträglich. Dies erlaubt uns Veränderungen vorzunehmen, wir stellen uns und unser Leben in Frage.

Die Wirkung des Schatzspiegels Zazen erschafft kein Karma, aber es erlaubt uns unser Karma zu sehen; zu sehen wohin uns unsere Handlungen, Verhaltensweisen, Einstellungen führen und welche Auswirkungen sie haben. So kommt man zu dem Punkt, wo man glauben könnte, man sei schlechter geworden oder vorher war das Leben noch in Ordnung. Eine Praxis des Weges in der alles wunderbar wäre, wäre ein Irrtum, eine Missachtung unseres Selbst. Wer sich mit dem Leiden auseinandersetzt, der versucht Ursachen zu verstehen, wer an die Wurzel geht, wird ohne Zweifel durch Schwierigkeiten gehen, aber letztlich zum Gleichgewicht zurückkehren, zum Normalzustand. Es ist die Geschichte Buddhas, die wir nachleben müssen. Den Kampf gegen Mara aufnehmen, ihm ohne Furcht und mit der Waffe der Nicht-Wertung entgegen treten.

Im Buddhismus gibt es den Begriff - friedlicher Geist des Nirvana. Dieses Bewusstsein bedeutet auch, dass man Schmerz, Leid und Emotionen, so wie sie sich mit ihren unausweichlichen Eigenschaften darstellen, akzeptiert. Auf diese Weise akzeptiert man das Leben sowie es ist und wie es sich durch das illusorische Ich darstellt. Durch unsere Praxis werden nach und nach eine Entdramatisierung des Leidens und seiner Ursachen sowie eine Verringerung der Anhaftung erfolgen. Es gibt jedoch jederzeit das Risiko wiederum am Loslösen zu haften und jedes Leiden als seinen eigenen Fehler zu betrachten. Man muss auch akzeptieren zu leiden. Warum bleiben wir aber trotz Praxis im Leiden verankert. Da gibt es karmische Gründe, wir sitzen halbherzig, wenig überzeugt, wollen etwas erhalten - Bonpu-Zen. Das Tiefe wird nicht ausgelöst, der Wunsch nach Erwachen muss sehr intensiv sein, angeregt durch einen Meister. Wie ich eben schon sagte, dem Beispiel Buddhas folgen, den Weg des Kriegers gehen, der Nicht vor den Dämonen seiner tiefen Seele zurückschreckt, sondern ihnen unbewegt ins Auge sieht.

Ego ist immer dann nötig, wenn es darum geht Energien zu mobilisieren, die Erleuchtung kann man aber nicht mobilisieren. Das geht nur mit Loslassen, ohne Willen und persönliches Bewusstsein. Loslassen kann sich nur ereignen, wenn man nicht daran denkt. Man kann nicht sagen oder wünschen, jetzt lasse ich los. Es gibt keine Technik, kein Geheimnis, die das Loslassen ermöglicht. Man kann sich nur nach und nach dem Körper und der Atmung übergeben, bis das Ego verschwindet, es vergessen wird. Dies kann sehr unangenehm werden. Ich selber habe schon manchmal während Zazen das Gefühl gehabt, jetzt kann ich nicht mehr: Atemnot, Schweissausbruch, Kopfschmerz. Nichts hilft oder es wird nur schlimmer, aber am Ende gibt es kein Ego, keine Praxis, keinen Praktizierender mehr - nur Frieden und Erleichterung.

Wirklich Buddha ist derjenige, der sein Ego sieht und versteht. Denn ein gut strukturiertes, verstandenes Ego ist notwendig um darüber hinauszugehen. Wer die Grundlagen seiner eigenen Identität nicht aufgebaut hat, ist zu zerbrechlich um die notwendigen Schritte zu unternehmen.

Das Ego wird aus den 5 Skandhas gebildet. Der Buddha sagt: Bei der Geburt wird kein Ego geboren, es ist einfach das Resultat der 5 Anhäufungen, welche diese flüchtige Realität bilden werden, die man Ego nennt. Im Moment des Todes stirbt folglich auch kein Ego, sondern nur die 5 Anhäufungen trennen sich. Nichts wird geschaffen, nichts ist verloren. Alles ist wie die Welle im Ozean, die sich am Strand bricht und zum Ozean zurückkehrt. Die Anhäufungen sind substanzlos, unbeständig und die Gesamtheit dieser unbeständigen, substanzlosen Elemente kann nicht etwas Beständiges mit Substanz bilden. Das Ich bildet nur eine vorübergehende Form. Ich bin getrennt und doch alles. Mein Körper und das Universum bilden ein und dasselbe.