

## ***Spirituelle Praxis im Lichte von Karma, Vergänglichkeit und Abhängigem Verstehen***

*von Pieter Verduin*

Unter der Leitung von Jiun Roshi findet auf Noorderpoort eine ZenlehrerInnenausbildung statt. Zu meiner großen Freude darf ich daran teilnehmen. Zu dieser Ausbildung gehören Schreibaufträge. Ich verfasste meinen auf Niederländisch. Vielen Dank an Doris Behrens, die den Text, den ihr im Folgenden lesen könnt, ins Deutsche übersetzt hat. In der Einleitung zu meinem Schreibauftrag schrieb ich über 'kein Selbst'; der letzte Satz lautete: "Mit dem Bewusstsein von 'kein Selbst' lässt sich nach meiner Erfahrung gut und einfach leben."

Aber es geht nicht immer so gut und einfach... Manchmal kommt mir diese Sicht abhanden, ich gerate in Verlegenheit mit mir selbst und spüre Unfrieden. Z.B. wenn ich nicht mehr leugnen kann, dass ich älter werde. Ich will nicht älter werden, empfinde heftigen Widerstand, sogar Angst vor dem Alter. Ich schaffe ein Selbst, ich schaffe Karma:

### **Vergänglichkeit**

„Manchmal ist eine gewisse Zerrissenheit in mir, ein Gefühl von Ohnmacht, Unruhe, Schwermut. Vergänglichkeit. Ich sehe ältere Menschen um mich herum, keine Schönen. Mürrisch, leerer Blick, unbeholfen, träger Leib. Dann bricht es über mich herein. Voller Furcht und Angst sehe ich, was mich erwartet. Ich will das nicht. Ich will heil bleiben, gesund, geschmeidig, stark...

Ich *weiß* es genau: ich bin ein vergängliches Individuum. Wie ein Sturm oder leichter Wind vollzieht sich die Wirklichkeit im Spiel von Entstehen und Verschwinden. Alles verändert sich ständig, aber nicht im gleichen Tempo. Einmal hat ‚mich‘ dieser Sturm sozusagen ‚aufgeweht‘. Welche Überraschung! Ein anderes Mal werde ‚ich‘ wieder ‚weggeweht‘ sein. Früher oder später, langsam oder schnell. Etwas Vergängliches. Wie schade.

Ich habe auch eine Idee, eine Vorstellung, eine Ahnung von ‚etwas Unveränderlichem‘, welches fortbesteht, unabhängig von den Zufällen und der Veränderlichkeit der Vollzugwirklichkeit, die mein Alltagsleben kennzeichnen. Der Sturm selbst, der auch jede Windstille der Welt in sich birgt, als etwas Unendliches, Ewiges. Mmm... grins...

Manchmal kann ich beide miteinander vereinbaren, ohne zwischen dem Endlichen und dem Ewigen einen Unterschied zu machen. Das kommt vor, wenn ich nicht zu sehr darüber nachdenke, wenn ich dem Sturm vertraue, in dem ich mich bewege und der durch mich hindurch weht oder wenn ich mal ein wenig dagegenhalte. Ich fühle mich damit verbunden, gehe in allem, was entsteht und vergeht, ganz selbstverständlich auf, mache mein Ding, besser gesagt: ich vermische mich flexibel mit dem, was anliegt, erlebe alles, nehme von allem etwas auf, lasse von allem etwas liegen... lache, tanze, bin still, horche, schaue, wach und schlafend, ganz unbekümmert...

Und dann wieder nichts dergleichen. Manchmal ist da keine Einheit von Endlichkeit und Ewigkeit, die ich in meiner Existenz fühle. Da ist dann Zerrissenheit.

Dann bin ich der alternde Mann. Voller Furcht und Angst. Wie soll das werden? Wird früher oder später eine massive Störung auftreten? Heute noch oder in dreißig Jahren? Wird es schnell oder langsam gehen? Aufwühlende Fragen, die ich eigentlich auch gar nicht hören, stellen, beantworten *will!*

Und dann mache ich aus dem ‚Fortbestehenden‘, dem Ewigen, etwas Fremdes, das woanders ist, etwas, das ich suchen, wo ich hinterher sein, was ich erreichen muss. Es ist mir verloren gegangen. Sehe nichts. Habe von dem Sturm lediglich eine Ahnung. Danach Ausschau halten und nichts sehen macht Angst. Ich empfinde Ohnmacht, Unruhe, Schwermut. Ich mache mir Sorgen, bin unglücklich.

So war das letztens an einem sonnigen Samstag und Sonntag. Ich war sehr deprimiert, das Altern wurde mir bewusst. Nach eineinhalb Tagen kam die Befreiung: Ich erkannte, dass ich in der Klemme saß und fand das total erbärmlich. War eigentlich verärgert. Und traurig. Und ängstlich. Und dann sah ich so einen furchterregenden alten Mann tatsächlich irgendwo gehen (es gibt sie nämlich wirklich...) Ich war ihm wohlgesonnen, öffnete mich ihm. Begrüßte ihn, zuerst still, und als ich näher kam auch real, freundlich. Als ob ich ihn kennen, wiedererkennen würde. Ich sah, dass es keinen Unterschied gibt zwischen ihm und mir, dass wir beide uns im selben Sturm befinden. Ich fasste Mut und nahm mir fest vor, dass ich es machen würde, wirklich: alt und wunderbar werden, voller Ungemach, Gebrechen bekommen, die die manchmal nicht ohne sind. Und ich nahm mir vor, auch nach anderen Menschen zu blinzeln, sie anzulächeln und ermutigende Worte zu ihnen zu sprechen, wenn das angebracht sein sollte. Oder eine Ermahnung auszusprechen, oder wenn nötig, mit der Faust auf den Tisch zu schlagen. Dann wieder sanft. Mild. Ich spüre wieder Spannkraft, ich gehöre wieder dazu. Ich fühle Freude durch die Traurigkeit hindurch. In Ordnung.

Manchmal lebe ich in einer Zerrissenheit: Ich bin ein vergänglicher Mensch und das Ewige ist mir fremd. Manchmal bin ich eins mit mir, ob vergänglich oder ewig spielt keine Rolle. Manchmal ist die Vergänglichkeit real, gewiss. Manchmal ist sie eine Illusion, eine wirkliche Illusion.“ (Verduin, 2014,2015)

Die *Intensität* des Wollens (hier im Sinne von „heil bleiben wollen“) scheint mir für die karmischen Folgen von Bedeutung zu sein. Ich habe immer noch eine Vorliebe dafür, heil zu bleiben und eine Abneigung gegen die Möglichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden. Das wirkt sich, was mich angeht, als leichtes Karma aus mit leichten Folgen. Es motiviert dazu, mit Freude auf die Gesundheit zu achten. Aber diese Vorliebe und diese Abneigung werden abgeschwächt, vermischt mit dem Begrüßen dessen, was da kommt, auch wenn sich etwas Unangenehmes, Schmerzhaftes oder sogar Leidvolles ankündigt. Die Vorliebe dafür, heil zu bleiben, ist dann nicht mehr verkrampft. Oder wenn der Wille, heil zu bleiben doch wieder verkrampft wird, das passiert manchmal, dann merke ich das, erkenne ich es und kann die Vorder- oder die Hintertür öffnen, es begrüßen, „ohne den Tee zu servieren“. (Suzuki Roshi) Eben dieser starke, krampfartige Willen schafft ein Selbst, macht einen Unterschied zwischen dem Selbst und dem Anderen, ruft Unruhe, Enttäuschung, Bitterkeit hervor, die sich fortsetzen, die wiedergeboren werden, die reinkarnieren.

Ich unterscheide hier zwischen einer leichten Vorliebe und Abneigung und einem verkrampften, starken Willen. Geht das gut? Buddha ist in der dritten edlen Wahrheit ziemlich deutlich:

„Ihr Mönche, folgendes ist die edle Wahrheit über die Aufhebung des Leidens: das vollständige Verschwinden dieses Begehrens, damit aufzuhören, es aufzugeben, sich davon zu befreien und es loszulassen.“ (De Breet & Janssen 2007)

Also keinerlei leichte Vorliebe für das heil bleiben, kein bisschen Verlangen nach Fortbestand. Vollständiges Verschwinden, aufhören, aufgeben, sich befreien, loslassen.

Meines Erachtens geht es hier darum, einen Mittelweg zu finden. Verlangen, Wünsche, Bedürfnisse entstehen. Man kann sie erkennen und spüren, wie sie aufkommen. Das ist der Dharma.

Diese zu unterdrücken aus der Idee heraus: nichts mehr zu begehren, zu wollen, jegliches Verlangen aus der Welt zu schaffen, alles zu negieren, abzustreiten, auszuradieren, bis nichts mehr übrigbleibt, hilft aus meiner Sicht nicht dabei, „vom Leiden frei zu werden“, frei zu werden von der Wiedergeburt. Gewohnheit und Sucht als einzige Option für die schnelle, vollständige Befriedigung von Bedürfnissen helfen meines Erachtens auch nicht; sie produzieren reichlich Wiedergeburten. Ich denke, der Mittelweg kann weder zu „dunklem“ noch zu „hellem Karma“ führen:

- Die Art des Verlangens erkennen: es entsteht, bleibt einen Moment und verschwindet. Ich weiß nicht, woher und wohin. Und wie wirkt das Verlangen in mir? Ist es eine Reaktion? Entsteht sie aus Gewohnheit, aus Sucht?
- Imstande sein, „jetzt gerade nichts“ zu tun. Auf eine präzise, zustimmende Art sich alles entwickeln lassen.
- Wach und aufmerksam in der konkreten, einmaligen Situation untersuchen, welches Verlangen und welche Reaktionen spürbar sind. Für die Situation offen sein, erkennen, was der Zweck, der Geist der Situation ist und wie ich den Zweck für mein Tun und Lassen nutzen kann.
- Das tun (oder lassen).

### **Das Verlangen, nicht getrennt zu sein**

Rainer Maria Rilke verfasste ein Gedicht, in dem er sein Verlangen nach „nicht getrennt sein“ beschreibt. Das Gedicht spricht mich an, weil Rilke die Beschaffenheit des Unterschieds zwischen innen und außen eine sehr dünne Wand nennt; eigentlich gebe es keinen Unterschied zwischen der Innen- und der Außenwelt, sagt er.

### **Ach, nicht getrennt sein**

Ach, nicht getrennt sein,  
nicht durch so wenig Wandung  
ausgeschlossen vom Sternen-Maß.  
Innres, was ists?  
Wenn nicht gesteigerter Himmel,

durchworfen mit Vögeln und tief  
von Winden der Heimkehr.

*R.M. Rilke, Gedichte 1906 bis 1926 (Vollendet in Paris im Sommer 1925)*

Die Zen-Praxis ist radikaler als Rilke im oben zitierten Gedicht. Es ist keine dünne Wand, die zwischen Einheit und Getrenntheit steht, sondern ein torloses Tor. Zen eröffnet nach der Erfahrung von ‚keine Trennung‘ die Erfahrung von ‚vor der Trennung‘:

Die Aufgabe von Zen ist nicht, das „empirische Selbst“ mit der „höchsten Wirklichkeit“ oder Gott zu vereinen oder zwei getrennte Entitäten des Seins zusammen zu führen, sondern vielmehr dasjenige in Erfahrung zu bringen, was vor der Trennung liegt. (In: *Nach Hause gehen, Ein Handbuch für die Zen-Praxis*, Gesshin Myoko Midwer, Prabhasha Dharma Roshi)

Gerade das Verlangen nach nicht getrennt sein verursacht Trennung.

Die Zen Tradition bietet die Möglichkeit, „die Erfahrung von vor der Trennung“ zu realisieren. Kurz gesagt: „innehalten und sehen“. Ruhig, still, leer werden, und dann „sehen“, hindurchsehen, erfahren, wie die Wirklichkeit ist. Samatha und Vipassana.

Dieses „Innehalten und Sehen“ hat mich Tenkei Roshi während eines Sesshins in Zen River mit seinen *Four modes of meditation* auf ganz praktische Weise gelehrt.

Es geht darum, nicht an den Worten hängen zu bleiben, sondern zu untersuchen, zu erfahren. Das Untersuchen eines Kerns der Zen-Tradition, nämlich des Prinzips der Bedingtheit all dessen, was existiert, kann dabei behilflich sein, die Seinsweise der Wirklichkeit zu sehen, wenn man aus der Stille und der Ruhe heraus darauf schaut.

In einem Buch über Haptonomie von Mia van Luttervelt, deren Text ich auf ihre Bitte hin lektoriert und redigiert habe, beschreibe ich in einem Nachwort mein Verständnis vom Gesetz des abhängigen Entstehens:

Ein Kern der buddhistischen Philosophie in fünf Schritten: 1. *Das Gesetz des abhängigen Entstehens*, welches drei Eigenschaften des Existierenden sichtbar macht. 2. *Veränderlichkeit*, 3. *Unruhe oder Frustration* und 4. *Kein Selbst*. Diese radikale Verbundenheit zu realisieren ist 5. *Mitleid, Mitgefühl*.

### **1. Das Gesetz des abhängigen Entstehens: Verbundenheit<sup>1</sup>**

In buddhistischer Vorstellung ist das Existierende ein unpersönlicher Prozess von Veränderung, in der sich alles gemäß dem Gesetz von Ursache und Wirkung vollzieht. Alles, was existiert, ist in Abhängigkeit von Bedingungen, durch das Heranreifen von Ursachen und Umständen in einem nicht greifbaren Spiel von sich wiederholenden Einflüssen entstanden. Wenn eine der Ursachen oder Einflüsse sich verändert, verändern sich die daraus entstehenden Phänomene mit. Wenn die Kombination von Ursachen und Umständen, die

<sup>1</sup>Der dafür in der buddhistischen Philosophie gebrauchte Begriff ist Pratitya-samutpada in Sanskrit oder in Pali: Paticca samuppada.

die Ursache eines Geschehnisses ist, sei es ein Ding oder ein Lebewesen, auseinanderfällt, verschwindet die Form dessen, was darauffolgte.

**In diesem Prozess ist alles eng und umfassend miteinander verbunden; es gibt nichts, was aus sich selbst heraus besteht.** Diese Erkenntnis hat Toon Hermans folgendermaßen formuliert:

„Die Äpfel sagen mir, dass ihr Fruchtfleisch an einem Stiel hängt, so wie auch unser Menschenfleisch an einem „Stiel“ hing, als wir entstanden. Ok, unserer ist etwas länger als ein Apfelstiel und auch weniger „hart“, aber es läuft doch aufs Selbe hinaus. Die Äpfel sagen mir auch, dass sich der Apfel an dem Stiel festhält und der Stiel an dem Zweig, an dem sich auch die Blätter festhalten; und dass der Zweig sich wiederum an dem Baum festhält und dieser an der Erde, diese am Licht, an der Sonne, am Regen, und dass wir durch den Regen oder durch den Sonnenschein gehen und die Äpfel pflücken...

Lange Rede, kurzer Sinn: sie sagen mir, dass sich eins am anderen festhält und dass so alles Leben zusammenlebt. Ich kann nicht sagen: „das bin ich“, ohne die Verbundenheit mit allem Lebenden zu fühlen.“

*(Toon Hermans, Ik heb het leven lief – Ich habe das Leben lieb)*

Tjeu van den Berk zitiert Toon Hermans in „*Het mysterie van de hersenstam* „– Das Geheimnis des Stammhirns (Meinkema, Zoetermeer 2001) Er vergleicht den Apfelstiel mit der Nabelschnur und wenn diese durchtrennt ist, mit der Lunge. „Von dem Moment an, in dem die Hebamme die Nabelschnur durchtrennt, wird die Lunge zur Plazenta, die den Menschen mit seiner kosmischen Mutter verbindet.“ Was für unsere Grundlebensfunktionen (Stoffwechsel, Atmen, wach sein und schlafen, Liebe machen) gilt, nämlich ein Kanal zum Ausdruck des gesamten, zusammenhängenden kreativen Entstehensprozesses zu sein, gilt auch für unsere Handlungen.

**Anmerkung:** In diesem Prozess gibt es keinen „Zufall“ und auch nicht „jemanden“, der etwas will oder einsetzt. Auch keine Bestimmung oder einen vorgefassten Plan. Der Prozess lässt sich mit den Wellen des Ozeans vergleichen. Das Wogen in einem bestimmten Moment ist die Bedingung für das Entstehen von Wellen im darauffolgenden Moment. Unser Überblick und unser Vermögen zu verstehen sind allerdings eingeschränkt, und deshalb erkennen wir in bestimmten Formen oder Erscheinungen auch keine Ursache. Wenn wir die Ursachen einer Erscheinung oder eines Ereignisses nicht sehen, sprechen wir von Zufall. Wir sagen dann oft: „Ich weiß es nicht. Ich staune.“ Dies ist im Prinzip eine sehr vielversprechende Haltung, sie kann aber auch dazu führen, sich mit etwas abzufinden: „Schade, das gehört sich eigentlich nicht so, aber ich finde mich damit ab.“ Nicht in Form einer Resignation oder Kollision, sondern als eine unerwünschte Form von Scheitern, woraus leicht Fatalismus

entstehen kann, man das Gefühl hat, „außerhalb zu stehen.“ Dass man nichts daran ändern kann.

Wegen unseres beschränkten Wahrnehmungs- und Verstehensvermögens sprechen wir manchmal von Geheimnis. Mit einem Geheimnis zu leben kann auch zu einer fruchtbaren, offenen, forschenden Haltung führen, aber wir finden es oft mühsam, mit so etwas wie einem Geheimnis zu leben. Wir bemühen uns um eine rasche „Lösung des Problems“, oder um eine wohlklingende Geschichte oder wir setzen uns eine bestimmte, vielversprechende philosophische Theorie in den Kopf. Das machen wir manchmal auf beeindruckende Weise und mit wichtigen Ergebnissen: wirksame Medikamente gegen TBC und Lungenentzündung, erfolgreiche Therapie bei akutem Herzversagen, diabetischem Koma, eine gute Behandlung von Malaria und Syphilis. Manchmal tun wir nicht unser Bestes und es geht an der Sache vorbei (die Wirkung des Einsetzens von Trommelfellröhrchen bei Kindern mit Flüssigkeitsansammlungen im Mittelohr, die jahrelang praktizierte Entfernung der (Rachen)mandeln bei chronischen Erkältungskrankheiten wurden durch praktische Untersuchungen widerlegt). In beiden Fällen ist übrigens die Chance groß, dass unsere Bemühungen und deren vorläufige Produkte *in den Mittelpunkt rücken und dass wir unser Feeling für das Existierende verlieren*. Das Existierende ist davon unabhängig. Es ist auch unabhängig von unserer Freude oder unserem Kummer, von Triumph oder Enttäuschung, von Wut oder Verlangen, von Stolz und Abwendung. Das sind Stimmungen, Gefühle, Emotionen, Gedanken, die manchmal in den Vordergrund treten und als Wirkkraft *eine Rolle von einiger Bedeutung* in der Dynamik des Bestehens spielen können. Emotionen wie Begehren und Abkehr können auch eine *verzerrende* Rolle spielen in unserer Sicht auf den Prozess des abhängigen Entstehens. Die Emotionen und die Objekte, auf die sie sich richten, füllen dann das Bild, drängen sich auf und verbergen alles andere.

**Anmerkung:** In dem Prozess des abhängigen Entstehens wird erkennbar, dass es zwischen dem, was Ursache ist und was nicht, keine Grenze gibt. Wir sprechen von einer zusammenhängenden Ganzheit von Raum und Zeit. Eine unvorstellbar große Ganzheit, in der alles mit allem eng und umfassend verbunden ist. In einem ist das andere präsent, klingt alles andere mit. Eigentlich ist es unmöglich, von dem einen oder dem anderen zu sprechen. Die Ungewissheit und Unübersichtlichkeit, so zu schauen ist für manche nicht reizvoll, für andere eine Herausforderung oder Einladung. Ein Nachhausekommen.

**Anmerkung:** In jedem Moment ist alles, was ist, „in Ordnung“. Die Formulierung „in Ordnung“ ist hier nicht als Werturteil, als menschlicher, allzu menschlicher Maßstab gemeint, dass alles so gut wäre, sondern folgendermaßen: alles gehört in die große Bewegung von Entstehen und Verschwinden als Folge von Ursachen und Umständen. So wie es jetzt ist, ist es geworden, und nicht anders. „Alles in Ordnung?!“ Das kann schwierig werden! Diese Einsicht und danach zu leben gibt eine enorme Kraft und Befreiung. Und was

vielleicht noch wichtiger ist: Dies erkennen und verwirklichen, leben, ist die Grundlage für eine authentische Seinsbejahung, das ja Sagen zu dem, was ist. Oder anders gesagt: Du bist gut, „in Ordnung“, wirklich, so wie du bist, hier und jetzt.

Aus der Perspektive des Gesetzes des abhängigen Entstehens gibt es kein absolutes, ewig fortdauerndes „gut“ oder „schlecht“, es gibt „werden“. Es ist müßig, von einem heilen Kern oder von heil machenden Wurzeln zu sprechen. Es macht verlegen, wenn jemand auf einen an einer langsam schleichenden, aber tödlichen Krankheit verstorbenen lieben Menschen verweist. Und auf alle anderen Verstorbenen. Wo sind dann die Kerne und Wurzeln? Jemand könnte, zu Recht empört, sagen: „Und wer hat mich des Kerns und der Wurzeln beraubt, während er wusste, dass es sie gab und wo sie waren?“ Realistischer erscheint der Ansatz, unseren naiven, egozentrischen Blick zur Sprache zu bringen, der die Brüche und Verletztheit sieht, die zwar natürlich sind, die aber nur allein dieser sieht. Mit diesem Blick sehen wir dann das einzelne, private Seiende als das Sein an (Heidegger). Und wir sehen nichts, wo ein stets sich entwickelndes, kreatives, gesundes „Sein“ unaufhaltsam mit großer Kraft dabei ist zu „werden“, wo Brüche, Zerstörung, Verfall und Gewalt in vollkommener Ordnung einen Platz haben, niemals verschwinden. Das Sein, das immer heil ist, mit all seiner Gebrochenheit und in Wahrheit unzerbrechlich... Die Frage gilt nicht den Wurzeln oder dem Kern des Seins (diese gibt es nicht, lediglich in den Köpfen der Menschen). Die Frage lautet vielmehr: *Wie* kommen wir durch unseren naiven Blick hindurch zum „Sehen-wie-es-ist“? Vgl. hierzu den Begriff „die große Gesundheit“ des Philosophen Friedrich Nietzsche<sup>2</sup> (und vergleichbare Konzepte bei vielen anderen Philosophen im Christentum und im Buddhismus). In unserem menschlichen Urteil ist das Sein immer ein vermischtes Sein: glänzend, langweilig und erschreckend. In einem von den dreien stecken bleiben, führt dazu, entweder eine Wahnwelt zu kultivieren, in der alles rein sein und unvergütet bleiben muss, zu dem verzweifelten und gefährlichen Versuch, die Leere zu füllen oder zu betäuben, oder zu einer erstickenden Untergangsstimmung, die alles kleiner macht, als es ist. (vgl. Nico Tydeman).

In Bezug auf die Gefühle erfordert das Ja-Sagen zu diesem zufällig gemischten Sein uneingeschränktem Mut, denn das Erkennen von „Veränderung“, von „Verjüngung, Erneuerung und Verfall, Vergänglichkeit des Existierenden und Alten“ fühlt sich nach Unruhe, Entbehrung, Schmerz, Kummer, Trauer, Tragik...an. Und es erfordert noch mehr Mut: den Mut nämlich, *ungeachtet* dieser Tragik, und auch *dank* der Erkenntnis dieser Tragik diese nicht mehr verdrängen zu müssen und in Verbundenheit und Solidarität glücklich zu sein, offen zu sein für Kreativität, Erneuerung, Verjüngung, für eine Existenz, in der „ich“ mich gerade befinde, die aber zugleich größer ist als „ich“. In der hier beschriebenen Auffassung geht es also darum, die Gewalt, den Verfall zu sehen als Teil des Seins, das

<sup>2</sup>Vgl. z.B. den Aphorismus 382 am Ende von Nietzsches „Die fröhliche Wissenschaft“ (1882) in: Fr. Nietzsche: Die Kunst der Gesundheit, hrsg.von M. Carbone und J. Jung. (2012). Die Herausgeber haben Textstellen aus Nietzsches Schriften und Briefen ausgewählt, die ihn als Vordenker der Lebenskunst, der ganzheitlichen bzw. psychosomatischen Medizin ausweisen.

kraftvoll, unaufhaltsam seinen Gang geht, aber immer wieder als Einheit-in-Vielheit, in der es weder „heil“ noch „zerbrochen“ gibt, anders als die Menschen darüber sprechen. Eine Antwort in konkreten Situationen kann m.E. sein: eine ausgearbeitete und praktische Auffassung von Mitleid (nicht so leicht in die Tat umzusetzen, sie kommt einem schnell abhanden), von Mut (vgl. vorige Anmerkung) und ganz praktisch sicher auch durch Institutionen und Kader (Gesetze, Polizei...). Und es ist die Zen-Tradition, die den Kontakt zum Sein herstellt und hilft, das Seiende auf dem Hintergrund eines stets hellen und gesunden Seins zu sehen, zu verstehen und darauf zu antworten. Zu realisieren. Das macht „heil“.

Die Ethik, die wir nun noch berücksichtigen sollten, kann uns bei all dem durchaus in die Lage versetzen, sich in Bezug auf das, was ich, ihr, wir für „gut“ erachten, zu positionieren: unnötigem Verfall oder Gewalt entgegenzuwirken. Anderer natürlich (*Ironie*). Auch richtig mit unnötigem Verfall und Gewalt umzugehen, die wir selbst guten Willens und guter Absichten zum Trotz verursachen... die unsere Lieben, unsere Kinder, unsere Freunde, unsere Geistesverwandten verursachen. Tatsächlich damit umgehen, wach sein, genau aufpassen und tun, was zu tun ist, Energie spenden, reparieren, wenn möglich versöhnen, akzeptieren, vergeben... Aber wir sollten uns nicht der Illusion hingeben, Missetaten, unnötigen Verfall und Gewalt aus der Welt schaffen zu können. Dann machen wir es am Ende nur noch schlimmer. Gewalt erzeugt Gewalt. (vgl. auch Hans Achterhuis, *Met alle geweld – Mit aller Gewalt – 2008*)

## 2. **Veränderung**<sup>3</sup>

Eine wesentliche Eigenschaft der Existenz ist das „Nicht-Beständige“ oder die Veränderung. Alles ist im Fluss, finden wir bei den westlichen Philosophen von Heraklit bis Merleau-Ponty und vielen anderen. Wir können nuancieren: alles verändert sich, aber nicht im gleichen Tempo. Beispiele für relativ langsame Veränderungen sind: ein Stein, ein Gebirge, Bäume wie die riesigen Mammutbäume in den USA. Oder die stillschweigend wie selbstverständlich angenommenen Auffassungen von Gesundheit, Krankheit und Tod, die seit etwa vierhundert Jahren bestimmen, was wir in unserer Gesundheitsfürsorge tun oder lassen. Im Zentrum steht der Zellaufbau. Wenn in einer Zelle, dem Baustein eines Organs oder Organsystems Dysfunktionen auftreten, suchen wir nach der Ursache und versuchen diese zu beheben. Alles mit dem Ziel, das Leben zu verlängern und Erkrankungen aus der Welt zu schaffen. Vor Beginn des 17. Jahrhunderts, als Bacon und Descartes, die Begründer der Naturwissenschaften, den Startschuss für unsere moderne westliche Medizin gaben, existierten ganz andere Vorstellungen darüber. Man arbeitete mit der Humoralpathologie, einer Heilkunde, in der die vier Körpersäfte (humores) miteinander im Gleichgewicht sein müssen, damit eine fünfte Essenz gedeihen kann. Wenn die gelbe Galle (griech. xanthè cholè), die schwarze Galle (griech. melaine cholè), Blut (griech. haima; lat. sanguis) Wasser oder Schleim (griech. phlegma) im Gleichgewicht sind, kann die fünfte Essenz entstehen. Als

<sup>3</sup>Pali: Annica



Nachfolger davon kennen wir den Choleriker, der Wutanfälle bekommt, den trübsinnigen Melancholiker, den leidenschaftlichen Sanguiniker, den unbeirrbaren Phlegmatiker und den ausgeglichenen, reifen Menschen, der die Quintessenz des Lebens begriffen hat und diese lebt. Aber zwischen der Humoralpathologie und der auf dem Zellaufbau basierenden Medizin bestehen schier unüberbrückbare Unterschiede. Aderlässe, Klistiere, Niespulver und Heilkräutersäfte als Interventionsrepertoire der Humoralpathologie sind nicht mehr in Gebrauch.

Genauso ist es mit der Wissenschaft. Thomas Kuhn untersuchte, was der Physiker Newton am Ende des 17. Jahrhunderts mehr über „Bewegung“ wusste, als Aristoteles, der seine Physik 300 Jahre v. Chr. schrieb. Kuhn fand zu seiner eigenen Überraschung heraus, dass die Vorstellungen der Herren nicht zu vergleichen waren, auf so unterschiedliche Art betrachteten sie das Phänomen Bewegung. Es handelt sich um aufeinander folgende, unvereinbare Paradigmen. (Th. Kuhn: *The structure of scientific revolutions*). Es ist interessant zu sehen, dass sich die Grenze, die in der Medizin wie in der Wissenschaft durch die materialistische Auffassung, „alles beruht auf Naturgesetzen“, sehr lange gezogen wurde, nicht mehr aufrechterhalten lässt.

Soviel zu relativ langsamen Veränderungen. Beispiele für relativ schnelle Veränderungen kennen wir en masse. Alles verändert sich andauernd und alle Veränderungen sind „in Ordnung“.

### 3. Unruhe, Frustration, Schmerz<sup>4</sup>

In einem scheinbaren Gegensatz zu der vorherigen Anmerkung „alles ist in Ordnung“ gilt: Veränderung hat zur Folge, dass die Dinge und Geschehnisse gewöhnlich nicht gut zueinander passen. Dass sie drücken, sich reiben, scheuern, kollidieren, aufeinanderschlagen. Wenn zufällig etwas harmonisch gewachsen ist, geht im nächsten Moment durch die ständige Bewegung der Veränderung diese Harmonie verloren. Natürlich kann auch eine neue Harmonie entstehen, aber auch etwas, was nichts ähnelt oder schädlich ist. Und so weiter. In einem bestimmten Moment ist es nach unserem Geschmack. Das Bewusstsein (im Hintergrund befindlich oder auch in aller Klarheit wahrnehmbar), dass dieser Moment, diese Situation vergänglich ist, kann uns dazu bringen, das Hier und Jetzt bestens zu würdigen, es kann auch schnell beunruhigen oder frustrieren.

„Alles verändert sich“ – das gilt auch für das Liebste in unserem Leben: Menschen, die wir lieben, unser eigenes Leben. Es entsteht, entwickelt sich, ja, aber es verschwindet ganz gewiss in einem bestimmten Moment. Das tut weh. Oder es läuft euch etwas über den Weg, was ihr euch nicht gewünscht habt, was wirklich schlimm ist. Das tut weh. Oder ihr habt eine große Sehnsucht nach etwas, die sich nicht erfüllt. Das tut weh. Der Tod nähert sich und ihr wollt leben. Das tut weh. Ihr lebt und ihr wollt nicht leben. Das tut weh.

<sup>4</sup>Pali: Dukkha

Starke Bedürfnisse, Wünsche, Vorlieben oder Abneigung, Wut, Eifersucht, Verurteilung, Ekel, Hass können sich in den Vordergrund drängen. Manchmal nehmen sie die ganze Bühne in Beschlag und versperren die Sicht auf das, was ist, auf den Clou des ganzen Theaterstücks: den unpersönlichen Prozess des Entstehens in Abhängigkeit von Bedingungen. Ihr seht dann nur euren Wunsch oder eure Abneigung, oder die Vorform eures Wunsches oder eurer Abneigung.

Wir erkennen gewöhnlich nicht den Prozess von Milliarden von Ursachen und deren unbeständige, wechselhafte Folgen als grundlegende Eigenschaften des Existierenden. Man lässt sich leicht verblenden durch eigene Wünsche, Missgunst, Kritik, Bewunderung, Abneigung. So lässt sich die Sicht auf das Existierende, die Tatsache, dass wir in enger und umfassender Verbundenheit selbst sind und bleiben (!), vernebeln. Wir nennen sie störende Emotionen. Sie spielen dann die Hauptrolle und fordern ihren Tribut. Denn eine klare Sicht auf die Veränderlichkeit als eine Eigenschaft unserer Existenz bietet auch einen Ausweg, eine Art und Weise, damit zu leben. Aber es entstehen noch mehr Unruhe, Frustration, Schmerzen, wenn eure Wünsche und Abneigungen in den Vordergrund treten und die klare Sicht auf die Veränderlichkeit trüben.

Die störenden Emotionen und Gedanken sind konkret fühlbar und eine Angriffsfläche für etwas, was noch darunter liegt. Jedes Lebewesen hat einen Überlebenswillen. Einen Instinkt, weiter zu bestehen. Spinoza, Schopenhauer, Nietzsche sprechen in diesem Zusammenhang von *conatus essendi*, den Willen zu sein. Das ist der wahrhafte Urwille: er zieht sich durch alles, was wir erleben; all unsere Fähigkeiten dienen zunächst diesem Trieb. Das Spannende ist, dass wir als Menschen durch unsere geistigen Fähigkeiten diesen Willen sehen, fühlen, wahrnehmen können. Wir können diesen Überlebenswillen formen, in eine Richtung lenken, von etwas abgrenzen. Wir können unseren Selbsterhaltungstrieb umformen, um den Wert des Lebens, das Sein, zu realisieren.

Alles, was ein individuelles Lebewesen tut oder lässt, lässt sich in seiner primitivsten Form aus dem Überlebenswillen herleiten. Zunächst nur weiterleben, aber sobald das Leben und Weiterleben für einen Moment garantiert ist: verlangen zu genießen, Lust zu erleben, jedoch Schmerzen, Bedrohung, Unannehmlichkeiten zu meiden. Das führt dazu, dass sich Vorlieben, Wünsche, Begehren sowie Abneigung, Hass, Ekel entwickeln.

Individuelle Lebewesen wollen gewöhnlich fortbestehen, manchmal wollen sie das auch nicht. Die sich launenhaft verändernde Welt ist selbst ein Lebenswille, der sich dauerhaft verjüngt und erneuert, Hand in Hand mit dem Verschwinden älteren Lebens, und der sich im Existieren einer Ehrfurcht gebietenden Vielfalt individueller Lebewesen manifestiert, die selbst auch wieder weiterleben möchten. So gesehen kümmert sich das Bestehen nicht um den Willen, in verschiedenen Verkörperungen zu leben oder nicht zu leben, auch nicht um deren Vorliebe für Genuss und Abneigung gegen Unannehmlichkeiten. Das führt zu Unruhe, Frustration, was geschieht, läuft nicht rund... „Stets geschieht etwas!“ Wir können daraus die These ableiten: Schmerzen, Frustration, Unruhe sind unvermeidlich, sind *eine Grundstruktur* unserer Existenz. Die Momente von Vergnügen, Fest, Lust, Annehmlichkeiten *genauso*.

Danach zu streben, zu denken, dass dies die Grundstruktur des Existierenden ist („Das Leben ist doch schön!“ Oder: „Einmal wird alles ganz und gar für immer gut!“) versperrt leicht die Sicht auf die unaufhaltsame Kreativität dessen, was wir „das Ungeborene“ oder „das Totlose“ nennen können. Damit rückt die fundamentale Vergänglichkeit als Quelle von Unruhe und Frustration in den Mittelpunkt.

Intensive Erfahrungen von „weiter bestehen wollen“, von Vorliebe und Abneigung, führen zu einer Ahnung von „ich existiere wirklich, ich bin ein tatsächliches Selbst“ und damit zu einer sicheren Unwissenheit oder Täuschung bezüglich der dritten Eigenschaft des Bestehenden: der Leere.

#### 4. **Kein Selbst: kein fester, bleibender Existenzkern**<sup>5</sup>

Der Prozess von Veränderung in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen hat einen Übergangscharakter. Anders gesagt: er ist *unpersönlich* oder *leer*. Im Sinne von „nicht-Wesen“, „*nicht-seiend*“, wenn man „sein“ als statisch versteht. Unpersönlich oder leer soll also nicht bedeuten, dass da nichts ist, sondern: über keinen inhärenten, festen Kern verfügend. „Alles verändert sich ständig“ bedeutet, dass es keinen festen, bleibenden Kern gibt. Das gilt auch für die Vorstellung, die ich von meinem Selbst habe: „ich“. Es ist der Prozess von wechselseitiger Beeinflussung reifender Ursachen und Umstände, aus denen etwas hervorgeht, das sich auch wieder verändert und neue Ursachen und Umstände für neue Folgen liefert. Das, was existiert, was davon wir sehen, fühlen, hören, schmecken, riechen, dessen wir uns bewusst sind, verändert sich permanent. So existiert es.

Die Kunst besteht darin, in diesem Moment zu sein, stets aufs Neue präsent im Hier und Jetzt. Es ist in der Tat keine Rede davon, etwas festhalten zu können, was man angenehm findet oder liebhat, oder was man aus seinem Leben entfernen möchte, weil man es verabscheut. Es ist keine Rede von etwas, das sich der Eigenschaft des „Flüchtigen“, „Vorübergehenden“ entzieht. „Ich“ sowie „Person“ ist auch von dieser Art. Auch die, die ich liebe, mein Kind. Man kann es „Leere“ nennen oder „nichts“. Damit ist gemeint, dass nichts „beständig“ ist, alles ist stets im Werden begriffen, in der Veränderung. Es geht nicht um das absolute Leugnen von irgendetwas. Ja-Sagen zu der Leere, wenn es keine feste Identität oder Kern gibt, zu dem, was nur hier und jetzt im Begriff zu werden ist, dabei ist, eine Gestalt zu bekommen, führt dazu loszulassen, was du zu haben glaubst oder mit aller Kraft festhalten willst.

Auch hier ist wieder Mut nötig: man muss sich schon trauen, das sich verändernde Sein zu sehen und zu erleben. Es ist ein Wagnis. Auch die Vorstellung von euch und mir als Person mit einer festen, unveränderlichen Identität wird dabei ungewiss. Man neigt dazu, das *nicht* zu sehen, die Wahrheit, dass alles sich verändert, vielleicht unverbindlich zu erkennen, aber in ihrer radikalen Auswirkung *zu verschleiern*. Das ist verständlich. Ich kenne diese Neigung

aus eigener Erfahrung; ich hänge an bestimmten Menschen, Dingen und Auffassungen in meinem Leben, die ich nicht gern loslassen möchte, auch dann nicht, wenn sie tatsächlich und definitiv verschwinden. Mein Vater wurde unheilbar krank und verstarb. Das war schwer. Vor einigen Jahren war mein Arbeitsplatz gefährdet. Schwerer für mich als gedacht. Ich bin glücklich über manche Dinge, die ich entwickelt habe, und ich denke, dass sie wirklich *zu mir* gehören. Ich denke, jeder kennt die Neigung, festhalten zu wollen, was man liebt; die Neigung, sich vom Leib zu halten, was man überhaupt nicht mag. Wir Menschen sind äußerst raffiniert und erfinderisch, wenn es darum geht, die Wahrheit über diese Veränderlichkeit, die Tragik (Unruhe, Frustration, Schmerzen) und den daraus sich ergebenden Mangel an Beständigkeit zu verdecken. Wir können z.B. voller Wut leugnen, dass eine Situation leidvoll ist und sogar wider besseres Wissen bei unserer Sicht der Dinge bleiben. Wir können uns den Stress machen, einen drohenden Verlust oder eine sich ankündigende Veränderung zu verdrängen oder abzuwehren. Wir können krampfhaft nach Karriere, Kind, Partner, Auto, Ferienhaus streben. Wir leben aus dem Willen, Bestand zu haben, aus dem Wunsch nach Halt und Sicherheit, empfänglich für die Verführungen einer unwahren Lesart des Daseins.

Aber genau dieses zu fühlen, sich dessen bewusst zu werden, versetzt einen Menschen in die Lage, sich weiter zu entwickeln. Um zu lernen, seine ersten Impulse zu fühlen und wahrzunehmen, und um zu sehen, wie man sich leicht davon mitreißen lässt oder wie man sie mit Gewalt unterdrückt. Ein Mensch kann lernen, nicht der automatischen Reaktion nachzugeben und die Impulse in Relation zu ihren Umständen, den Menschen, die davon betroffen sind, zu sehen und dann eine Haltung, eine Handlung zu wählen, anzunehmen oder abzulehnen je nach dem, was man für angemessen oder wertvoll hält. Welche am meisten einem selbst, einem oder mehreren anderen, dem Leben selbst oder dem Sein, so groß es auch sein mag, zu Gute kommt.

Dies erfordert Offenheit für das, was kommt. Das Selbst-Sein der Leere ist erfahrbar als Verbundenheit mit allem, was im Begriff ist zu entstehen und sich zu entwickeln, eine unteilbare Einheit und ein Zusammenhang von allem, was in diesem Prozess von Ursache und Wirkung, *so wie er sich im Hier und Jetzt zeigt und bemerkbar macht, erfahrbar ist.*

Indem du deine Chance nutzt und in diesem Moment, hier und jetzt, mit voller Hingabe ja sagst zu dem, was ist, was im Werden ist, spürst du eine „Seins“-Erfahrung, ein Erleben von Einheit. Damit kannst du dich umso mehr öffnen für den folgenden Moment, der wiederum neuartig und einzigartig ist.<sup>6</sup>

## 5. **Realisierung fühlbarer, erlebbarer, durchdachter Verbundenheit<sup>7</sup>**

Mitleid. Mit-leben. Mit-fühlen, Zusammen-sein in Verbindung mit allem und bestrebt, „das Beste“ zu machen aus dem, was die Situation an Möglichkeiten bietet. Indem wir lernen,

<sup>6</sup>In *25 eeuwen oosterse filosofie* (Jan Bor, Karel van der Leeuw, red. 2003) findet sich eine Erklärung von ‚kein-selbst‘ in *De vragen van Milinda*, Es gibt kein Selbst. (S. 64-69)

<sup>7</sup>Pali: Karuna

dass wir uns ohne Beständigkeit in dem lebendigen, sich weiter wälzenden Prozess von Ursache und Wirkung im Fluss befinden, eng und umfassend verbunden mit allem, was ist, lernen wir, wie das ist: Auf der Lauer zu liegen und Ausschau zu halten nach dem, was hier und jetzt, in den sich entwickelnden Situationen, nützlich ist für den lebendigen Prozess des Werdens. Unsere Haltung oder Einstellung kann in allen Situationen die Farbe oder den Ton annehmen, dass wir mit all unseren Fühlern offen sind für die stets neuen Möglichkeiten dessen, was sich nun anbietet, es mit unserem Tun und Lassen würdigen, seine Qualität und Gesundheit bekräftigen.

Zusammengefasst:

1. Alles entsteht in einem zufälligen Spiel von unendlich vielen, erstaunlich unterschiedlichen, ineinandergreifenden Faktoren: eine enge und umfassende Verbundenheit (Sanskrit: *Pratiya-samutpada*, oder auf Pali: *Paticca samuppada*).
2. Alles verändert sich ständig, alles ist nicht-bleibend (Pali: *Anicca*).
3. Das Begehren, etwas Angenehmes festzuhalten und der Urtrieb, fortzubestehen, sind Garanten für Unruhe, Frustration und Schmerzen (Pali: *Dukkha*).
4. In diesem Spiel gibt es nichts Feststehendes, es gibt keinen unvergänglichen Kern in diesem oder jenem, auch nicht in mir und dir. Es gibt kein „Selbst“ (Pali: *Anatta*). Es gibt auch kein „Nichts“. Wir sprechen von einem Mittelweg zwischen diesen beiden: die hier und jetzt erfahrbare, fühlbare (wirksame, wirkliche) Situation in dem großen Prozess von voranschreitender, dynamischer Transformation.
5. Die Erfahrung der unteilbaren Einheit im Prozess von wachsen, sich verändern, verschwinden, empfunden als radikale Solidarität oder auch Mitgefühl mit allem, was ist, fungiert als Leitfaden für unsere Möglichkeiten des Tuns und Lassen. (Pali: *Karuna*). (Verduin 2012).

### **Ist das wirklich so?**

Du musst das nicht glauben. Ich glaube selbst nicht daran. Ich machte mich *auf die Suche* nach etwas Bleibendem. Ich fand nichts. Allerdings sehe ich, dass alles, was ich sehe, in Bewegung ist, sich verändert. Entsteht und verschwindet. Auch das Leiden. Es entsteht und verschwindet, entsteht aufs Neue...

Einwand: Und eine chronische Krankheit? Ein Tumor, der sich nicht zurückbildet, sondern größer wird? Schmerzen verursacht, die nicht mehr bekämpfen lassen, Körperfunktionen beeinträchtigt, Beklemmungen auslöst, Essen und Trinken erschwert, unmöglich macht? Auch das geht vorbei, mit dem Tod desjenigen, der den Tumor hat. „Befreiung“, „Erlösung“ nennen es die Angehörigen, im weltlichen Sinne des Wortes. Der Tod setzt dem Leiden ein

Ende. (Im buddhistischen Sinne bedeuten Befreiung oder Erlösung im Hier und Jetzt, in diesem Leben frei werden von Leiden. Mitten in diesem Leiden).

Und nach dem Tod des geliebten Menschen geht das Leben weiter, die Welt dreht sich weiter, die Angehörigen atmen weiter ohne ihren Lieben. Die Zeitung wird jeden Tag gedruckt und ausgetragen, obwohl der geliebte Mensch nicht mehr da ist.

Eine Mutter kleiner Kinder, deren Mann plötzlich verstarb, war in tiefer Trauer: „Und ich atme weiter wie immer, das ist so grausam.“

Ständig sind wieder neue Ursachen und Bedingungen am Werk in einem permanenten Prozess von Entstehen und Verschwinden, von Geboren werden und Sterben. In jedem individuellen Leben. Ohne dass irgendein individuelles Leben dessen Kern ist.

### **Kein Selbst**

Auf die Frage eines Mönches, ob denn vielleicht ein Körper, ein Gefühl etc. von Bestand sei, antwortete Buddha: „Es existieren kein einziger Körper, kein einziges Gefühl, keine einzige Erkenntnis, keine einzige Triebfeder, keine einzige Wahrnehmung, die konstant, permanent, ewig, Veränderungen nicht unterworfen wären und für alle Zeiten bestehen könnten.“ (SN III 147) (De Breet & Janssen, a.a.O., S. 50)

Eine Teilnehmerin meiner Zen-Gruppe sagte während des Einführungskurses: „Überhaupt nichts? Es gibt aber doch etwas, das bleibt? Ich habe ein Töchterchen verloren. Mein Vater ist verstorben. Beide sind noch sehr präsent, ganz gewiss, in besonderen Momenten in unserer Familie. Wir sagen dann ihren Namen, dann spüren wir ihre Anwesenheit.

Überhaupt nicht „weg“, „verschwunden“ ...

Es tat mir weh, ich war erschüttert, als sie das sagte. Zu einem Bruchteil dessen, was sie bei dem Verlust des Kindes durchmachen musste. Und ich spürte Zärtlichkeit. Das zarte und offene Weiterleben mit dem stets spürbaren Verlust. Ich konnte es eine Zeit lang zulassen, fühlen, atmen, still sein mit ihr .....

Ich konnte etwas sagen: „um davon still zu werden ... das klingt so zärtlich, so natürlich, wenn Sie erzählen, dass Sie in Ihrer Familie Ihre Lieben beim Namen nennen bei Festen und großen Ereignissen. Sie leben deutlich spürbar weiter in Ihren Herzen und Gedanken, im Austausch mit ihnen, auch in dem, was sie jetzt erzählen. Vielen Dank dafür ..... Sie erzählen Ihre Geschichte anlässlich der aufkommenden Frage: Gibt es etwas in einem Menschen, das bleibt, einen unvergänglichen Kern? Buddha sagt nein. Wir wollen nun nicht miteinander streiten, Argumente austauschen, diskutieren, ob es „wirklich“ so ist: kein Selbst. Es geht darum, ob Buddhas Vorstellung befreiend wirkt, frei macht von Leiden. Ich frage Sie: Möchten Sie der Frage nachgehen, worin Ihre Triebfeder besteht zu denken: es gibt noch etwas, das weiter besteht, von meinem Töchterchen, von meinem Vater? Und wenn Sie auf einen Widerstand stoßen, den Gedanken „Es gibt nichts, was bleibt“, ablehnen, möchten Sie dann auch diesen Widerstand zulassen und untersuchen? Welche Bedürfnisse, welche Wünsche verbergen sich dahinter? Danke für Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Offenheit und Ihren Mut.“

Der Wiener Psychiater und Philosoph Viktor Frankl hat eine Vorstellung von Sterben, Reinkarnation und Karma, die m.E. gut hierher passt.

Frankl schreibt, dass die Person, die jemand gewesen ist, nicht ausgelöscht werden kann, auch nicht, wenn ihr Leben vorbei ist. Vorbei ist ihre Fähigkeit, noch Chancen zu nutzen, um aus einer Möglichkeit eine Wirklichkeit zu machen. Vorbei ist ihre Fähigkeit, noch etwas für uns oder mit uns zu tun.

In dem Schock, der der Tod immer ist, in dem Kummer, den wir fühlen, tönt es andauernd: „ES IST VORBEI“. Wenn wir auf das Leben des Verstorbenen zurückblicken, sähen wir nur einen leeren Acker, ein Stoppelfeld mit aufgebundenen, leeren Getreidegarben. Es gebe jedoch mehr zu sehen, sagt Frankl.

Wer jemand als Person gewesen ist, können wir an den Dingen erkennen, die sie getan hat, an den Worten, die sie gesprochen hat, an den Entscheidungen, die sie getroffen hat. Dies alles ist sicher in den vollen Scheunen des Lebens aufgehoben. Was sie getan hat, lässt sich nicht mehr rückgängig machen; es wirkt weiter.

Die vollen Scheunen des Lebens. Ein schönes Bild, finde ich, das Raum lässt für den Fortbestand von Willenshandlungen über den Tod eines Individuums hinaus, und auch Raum für die Ahnung von Kein-Selbst. Und es hat zwei Seiten, das Bild der vollen Scheunen:

1. Es bietet Angehörigen den Trost, nicht von dem lieben Verstorbenen getrennt zu sein.
2. Es ermutigt dazu, wach zu sein im jetzigen Moment.

Mit zweitens sind wir wieder beim Karma. Denn hier sehen wir: Was du willst, in Form dessen, was du tust oder sagst oder beschließt, geht nicht verloren, sondern wirkt weiter. Man kann nicht sagen, wie lange, auf welche Weise, wie intensiv oder einschneidend, oder wie vage und undeutlich. Es kann eine heilsame oder eine schädliche Wirkung haben. Also: wach sein!

Auch die Ermutigung, wach zu sein, formuliert Frankl auf eine m.E. ansprechende Art und Weise:

*„Lebe dein Leben so, als würdest du es schon zum zweiten Mal leben, und als ob du es während des ersten Lebens genauso falsch gemacht hättest, wie du jetzt im Begriff bist, es zu tun.“*

Das gleiche, etwas anders ausgedrückt, wie ich finde:

So wie es nun geworden ist, ist nicht meine Schuld (obwohl mein Handeln eine der wirksamen Ursachen gewesen sein kann). Es liegt allerdings als einer der wirksamen Ursachen in meiner Verantwortlichkeit, wie ich jetzt mit dieser Situation umgehe.

Zwei Frauen nahmen an meinem achtwöchigen Achtsamkeitstraining, dem klassischen MBSR nach John Kabatt-Zinn, teil. Die beiden waren auch Kolleginnen: Physiotherapeutinnen in einer großen niedergelassenen Praxis. Wenn eine „Situation“ entstand, hatte eine von ihnen die Angewohnheit, um ganz cool zu bleiben, die Hände in einer Art Entschuldigungsgeste in die Luft zu heben mit den Worten: „Tja, es ist, wie es ist...“ und sich damit ganz aus der Affäre zu ziehen. Die anderen Praxiskollegen sagten: „Nun, von den Menschen, die

mindfulness praktizieren, hast du nichts, die sagen „es ist, wie es ist“ und lassen alles laufen.“

Die Frauen fanden das selbst lustig.

Mir gefiel das nicht. Ich konnte zwar mitlachen, spürte aber auch das Bedürfnis zu fragen: Kannst du auch sehen, dass du mit zu der Situation gehörst? Dass du „drin“ bist, dass die Sache nicht ohne dich entschieden wird? Siehst du, dass es etwas ausmacht, ob du Distanz hältst oder betroffen bist? Wenn du dich öffnest für das, was geschieht, was wäre dann am besten zu tun oder zu lassen? Kannst du jetzt einmal ganz still werden, dich wieder auf die Situation einlassen? ... Siehst du dann deine Rolle, deinen Platz, deine Aufgabe? Wo kannst du hinter stehen, was zu tun oder zu lassen ist?

Sie sah in dem immer passiv bleiben eher ein Muster zu reagieren als bewusst auf die Situation zu antworten.

## **Unwissenheit**

Nichts zu wissen von dem Gesetz des abhängigen Entstehens, von der Veränderung als Grundmuster unseres Daseins, von der Art des Leidens und vom Kein-Selbst, sondern die Vorstellung einer konstanten Wirklichkeit, von Gesetzen und Regelmäßigkeiten unter den Dingen und Ereignissen aufrechtzuerhalten, von einem Leben ohne Leiden, von einem fortbestehenden Selbst, nennt Buddha „Unwissenheit“. Diese Unwissenheit ist die Ursache, die Voraussetzung für eine Kette von Folgen. Willenshandlungen (karma) werden als zweites Glied in der Kette des abhängigen Entstehens genannt. In Buddhas Analyse ist Unwissenheit die Voraussetzung für Willenshandlungen mit karmischem Effekt. Unwissenheit aufzuheben bedeutet, die Voraussetzungen für Willenshandlungen (karma) aufheben.

Die Kette von Ursache und Wirkung lautet in Buddhas Worten:

## **Der Bodhi Baum – 3**

### **Tatīyabodhi Sutta**

Abhängiges Entstehen in Vorwärts- und Rückwärtsrichtung.

Folgendes habe ich gehört. Einst hielt sich der Herr in Uruvela, in der Nähe des Flusses Neranja am Fuße des Bodhi Baums auf, da erlebte er die vollständige Erleuchtung. In dieser Zeit saß der Herr sieben Tage lang mit gekreuzten Beinen und es wurde ihm der Segen der Befreiung zuteil. Dann, nach Ablauf der sieben Tage, riss sich der Herr aus der Konzentration heraus und schenkte während der letzten Nachtwache seine wohldurchdachte Aufmerksamkeit dem abhängigen Entstehen, vorwärts wie rückwärts gerichtet, und zwar folgendermaßen:



Dadurch, dass das eine ist, ist das andere; durch das Entstehen des Einen entsteht das andere; wenn das Eine nicht da ist, ist es das andere auch nicht; durch Aufhebung des Einen wird auch das andere aufgehoben. Will sagen: Willenshandlungen entstehen unter der Voraussetzung von Unwissenheit; mit Willenshandlungen als Voraussetzung entsteht Bewusstsein; mit Bewusstsein als Voraussetzung entstehen Geist und Körper; mit Geist und Körper als Voraussetzung entsteht die sechsfache Basis; mit der sechsfachen Basis als Voraussetzung entsteht Kontakt; mit Kontakt als Voraussetzung entsteht Gefühl; mit Gefühl als Voraussetzung entsteht Begehren; mit Begehren als Voraussetzung entsteht Anhaften; mit Anhaften als Voraussetzung entsteht Werden; mit Werden als Voraussetzung entsteht Geburt; mit Geburt als Voraussetzung entstehen Altwerden und Tod, Kummer, Wehklagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. Das ist die Quelle allen Leidens.

Aber durch das vollständige Verschwinden und die Aufhebung der Unwissenheit enden die Willenshandlungen; durch die Aufhebung der Willenshandlungen endet das Bewusstsein; durch die Aufhebung des Bewusstseins enden Geist und Körper; durch die Aufhebung von Geist und Körper endet die sechsfache Basis; durch die Aufhebung der sechsfachen Basis endet der Kontakt; durch die Aufhebung des Kontaktes endet das Gefühl; durch die Aufhebung des Gefühls endet das Begehren; durch die Aufhebung des Begehrens endet das Anhaften; durch die Aufhebung des Anhaftens endet das Werden; durch die Aufhebung des Werdens endet die Geburt; durch die Aufhebung der Geburt enden Altwerden und Tod, Kummer, Wehklagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. Das ist das Ende allen Leidens.

Quelle: <http://www.sleutelotinzicht.nl/ud1-01.htm>

In der vierten edlen Wahrheit beschreibt der achtfache Pfad Weisheit, Lebensregeln und Konzentration bzw. prajna, sila und samadhi. Die Ausübung des achtfachen Pfades eröffnet das Gewährwerden von Karma: dunklem oder hellem, oder dunklem und hellem, oder weder dunklem noch hellem Karma als dem Ende von Karma.

Literatur:

Berk, Tjeu van den: *Het mysterie van de hersenstam* Meinkema, Zoetermeer 2001

Breet, Jan de, Janssen, Rob: *Aldus sprak de Boeddha, een bloemlezing uit de Pali-Canon* Uitgeverij Asoka, Rotterdam 2007/2011

Midwer, Gesshin Myoko, Prabasha Dharma Roshi: *Nach Hause gehen, Ein Handbuch für die Zen-Praxis*, Zen Centrum Noorder Poort, Wapserveen, 2017

Rahula Walpola: *What the Buddha taught* 1974.

Ik gebruik de vertaling van Robert Hartzema: *Wat de Boeddha onderwees* Uitgeverij Karnak Amsterdam, 2<sup>e</sup> druk 1995

Verduin, P. 'Epiloog' in: Luttervelt, M. van (Red. P. Verduin, B. Boot): *Bevestigend aanraken, een filosofische benadering van de haptonomie*, Van der Veer Media, Blaricum 2012

Verduin, P. 'Ingedut weg het fut, aangewaaid, opgelaaid' in: *Zensor*, kwartaalschrift Zen Centrum Amsterdam themanummer 'Illusies en ontwaken' 2014

Verduin, P. 'Gezond ouder worden, de stress van ouder worden klinisch in kaart gebracht', Hoofdstuk 13 in: Ton Bakker e.a. (Red.) *Klinisch redeneren bij ouderen*, Reed, Amsterdam 2015

(Übersetzung von Doris Behrens)