

Alles gehört dazu

(zum Neujahrssesshin 2018)

Dieses Mal fuhr ich in keinem guten Zustand auf das Neujahrssesshin – ich war grantig, ungeduldig, mit zu viel Menschenkontakt überfordert und außerdem verklebt von Naschereien und einer Überfülle netter Filme. Im Grund wollte ich gar nicht in die Stille, sondern weiterhin erschöpft auf dem Sofa hocken. Entsprechend schwierig gestaltete sich das Sitzen zu Beginn – mein Rücken schmerzte, ich bekam keine Luft und in meinem Kopf wirbelten Gedanken, die um Ärgernisse und Ängste kreisten oder sich mit der Unordnung in meiner Wohnung befassten. Besonders unerträglich ist für mich in solchen Zuständen dann immer das Mondo, das mir oft etwas oberflächlich erscheint – die altbekannte Mischung aus unnötigen Grübeleien, Selbstdarstellungen mit nur wenigen auf Za-Zen bezogenen Fragen, die allerdings auch dann keine meinen Vorstellungen entsprechenden Antworten fanden. Karls Satz: „Die Wahrheit ist in euch“ stach zwar hervor, wurde aber gleich zerlegt, bevor er noch seine Wirkung im Schweigen entfalten konnte. Die persönliche Begegnung mit ihm im Dokusan tut mir dann meistens gut. „Sag mir was!“, forderte ich ihn nach der Schilderung meines erbärmlichen Zustands zu einer Stellungnahme auf. Er sah mich lange an und war plötzlich ganz wach. „Offene Weite“, meinte er – und dass die sich von alleine immer einstellen würde, ohne jedes Bemühen. Danach wurde es mit dem Sitzen etwas besser, was sich aber beim Mondo sofort wieder änderte. Ich hatte mir geschworen, diesmal nichts von mir zu geben, sondern das für mich quälende Gerede zu ertragen. Um es auszuhalten, verkroch ich mich hinter den Vorhang, wo ich ein Stück Duplo mit zwei Rädern fand – ich hatte plötzlich Lust, es in die Mitte des Raums zu rollen, die wir sonst so respektvoll von unseren Betretungen frei halten. Das habe ich mich aber nicht getraut. Schließlich brach es doch aus mir heraus und ich schrie, dass ich es so nicht mehr aushalte, dass mir nach Davonlaufen ist – das war subjektiv so wahr, dass ich dabei ins Schwitzen geriet. Die Reaktion erstaunte mich, denn plötzlich schienen sich die Oberflächlichkeiten und Verklebungen im Gespräch zu lösen. Es ging wieder ums Sitzen, um eine korrekte Körperhaltung, um Achtsamkeit im Alltag – ich konnte zuhören, lernen und endlich wieder eine Anfängerin sein. Und war dankbar über kleine Freundlichkeiten – einen verständnisvollen Satz, eine Umarmung. Die nächsten Tage hatte ich damit zu tun, einen bestimmten Schmerz in meinem Mittelrücken zu ertragen – ich bewegte mich in meiner Aufmerksamkeit darum herum, wollte ihn wegbekommen um endlich die Stille genießen zu können. Kaum war der Schmerz verschwunden, kehrten die spitzen Gedanken wieder. Sie wollten die Menschen, die sich aus meiner Sicht nicht entsprechend verhalten, in Kasteln sperren, ihnen Diagnosen zuordnen, ja sie entfernen. Letztlich lernte ich den Schmerz zwar nicht lieben, musste mir aber eingestehen, dass er in der Lage war, mein Grübeln schlagartig zu beenden – sobald er da war, beschäftigte ich mich ausschließlich mit dem Sitzen. Schließlich mündete das alles in eine tiefe Erkenntnis (die allerdings nicht neu ist). Alles gehört dazu: die für mich nervigen Vielredner genauso wie mein Ärger über sie; meine ausschließenden Gedanken und der Schmerz, der sie mir nimmt; die Schwierigkeiten, die wir miteinander haben, und die Achtsamkeit, die uns auch noch anderes wahrnehmen lässt; der Mist in meiner Wohnung und in mir und meine Sehnsucht, ihn endlich los zu sein; die Angst vor dem Sterben meiner Lieben und der große Tod, mit dem auch ich eins werden muss. Ich beginne immer wieder von neuem,

mich beim Sitzen um das „Richtige“ herum zu bewegen und kann es nicht festhalten, sondern bloß irgendwann das „Falsche“ beenden. Und wir alle bewegen uns mit unseren so unterschiedlichen Eigenheiten gemeinsam um diesen leeren Raum herum, den es ohne uns nicht gäbe. Die „offene Weite“ öffnet sich unvorhersehbar und zwanglos mitten in und unter den unvollkommenen, manchmal quälenden, immer wieder aber auch berührenden Formen, von denen das Leben erfüllt ist. Wir können das „Richtige“ nicht alleine erreichen und das „Falsche“ nicht alleine korrigieren – wir brauchen einander.

Es gibt kein falsches Leben im richtigen

(zum Neujahrssesshin 2019)

Eigentlich lautet das Zitat, das von Adorno stammt: „Es gibt kein richtiges Leben im falschen“ und so hätte ich es zu Beginn dieses Sesshins wohl auch gesagt, denn ich war unzufrieden – mit mir, mit der gesellschaftlichen Lage und mit der Tatsache, dass immer mehr liebe Menschen in meinem Leben hilfloser werden. Auch mich holt das Älterwerden ein – faltiger werde ich, schwächer und vergesslicher. Ich kann nicht gutheißen und schon gar nicht gut reden, dass Menschen zumindest körperlich nicht mehr da sitzen, weil sie gestorben sind – und manche noch nicht in der Fülle ihrer Jahre. Wenn sie langsam brüchiger und gebückter werden und schließlich still verschwinden, lässt mich das nicht kalt. Denn es verändert sich nicht nur etwas, sodass dann ein anderes entstehen kann – es zerfällt ganz einfach zu grauem Staub, der schließlich weggekehrt wird, weil er sonst bloß stört.

Bei diesem Sesshin hat mich zu Beginn viel gestört – mein eigener Zustand, so zugeklebt mit Filmen und Schokolade, bis oben voll mit Gesprächen und asozial, gleichzeitig gestresst. Ich hatte gar keine Lust auf das Sitzen. Das Thema der „letzten Dinge“ hat mich auch hier verstört, denn es war Karls „letztes Sesshin“ – ich bewunderte seinen Mut, damit aufzuhören und seinen Mut, sich noch einmal in dieser Form darauf einzulassen. Zu Beginn bestanden meine Störungen vor allem darin, dass manches nicht so stattfand, wie ich es mir vorstellte – Rituale schienen nicht mit der üblichen Selbstverständlichkeit abzulaufen und ich konnte mich nicht einfach an der Sicherheit einer vorgegebenen Struktur festhalten, was mich allerdings wach werden ließ und aufmerksam. Durch die Türe drangen außerdem regelmäßig Küchengeräusche und -gerüche in meine Stille ein. Sie verführten mich dazu, darüber nachzudenken, ob es zen-mäßiger sei, die Situation auszuhalten oder zu verändern. „Gut sitzen ist auch auf dem Marktplatz möglich“ – das wurde mir dazu im Mondo gesagt, das mir diesmal von Anfang an konzentrierter schien und mehr an der gemeinsamen Sache orientiert. Mit der Zeit wurde klar, dass alle dazu beitrugen, dass es ein gutes Sitzen wurde – trotz aller scheinbaren Störungen entwickelte sich eine dichte Atmosphäre gemeinsamer Hingabe an das, was gerade im Raum präsent war. Es entstand eine weiche und liebevolle Wachheit, in der jedes Einzelne Platz fand und sich gleichzeitig in das Ganze einfügte. Ich musste dabei an das Sandkorn in der Muschel denken, das zuerst reizt und stört und dann zur Perle wird, weil die Muschel es mit eigenem kostbarem Material umgibt. Ich glaube, dass Karl uns hier noch einmal das gezeigt hat, was ihm immer wichtig war – dass alles sein darf, wie es ist, vor allem wenn es sich nicht ändern lässt. Dass wir Menschen und Geschehnisse vertrauensvoll in unserer Mitte zulassen dürfen, weil nicht das stört, was da ist, weil es da sein muss – sondern das, was wir daraus machen. Inmitten der Übung ist die Störung der Meister – wie wunderbar, wenn dann bei einem „letzten Sesshin“ auch der Meister manchmal „stört“ und uns dazu bringt, auf das Wesentliche zu achten. „Mitte ist nicht Mittelmäßigkeit“, hat er gesagt – das Störende in der eigenen Mitte und der Mitte der Gruppe aufzunehmen, bedeutet nicht, aus Schlamperei oder Gleichgültigkeit selbst zum Störenden zu werden. Es fördert keine Haltung der Beliebigkeit. Wir können dort beweglich, wachsam und genau bleiben, wo es möglich ist – und die unvermeidbaren Fehler, Schwächen und Grenzen, die uns allen passieren, aufmerksam und liebevoll in der eigenen und der gemeinsamen Mitte sein lassen. Auch Geräusche, Gerüche, Meinungsunterschiede, Selbstdarstellungen, Witze, Regelbrüche, Vergesslichkeiten,

Auszucker und das Kindliche, das immer wieder hervorbricht oder herauslugt, je nachdem. Bei diesem Sitzen war mir sehr heiß und als dann der Schnee im Innenhof lockte, lief ich mit bloßen Füßen in ihn hinein – ich war mir sicher, dass Karl es verstehen würde, denn er hat mich immer so genommen wie ich halt gerade war, ein Wesen, das einfach da ist. Ein wenig Angst hatte ich vor den Blicken der anderen – doch dann stand plötzlich ein etwas schiefer Schneemann da, fiel aus seiner Mitte um, wurde wieder aufgebaut. Mein Kindliches wollte eine Karotte in der Küche besorgen und entdeckte erfreut, dass das schon ein anderes Kind getan hatte. Ich fühlte mich geborgen in einer großen stillen Umarmung und durfte in all dem selbstverständlich sein und all dem – selbst den Küchengeräuschen – dasselbe zugestehen. Traurig war ich auch, denn ein solches Sesshin wird es wohl nicht wieder geben – in dieser Dichte des Abschieds, in dieser Brüchigkeit, in der das schwache, wackelige Leben mit all seinen Bewegungen und kleinen Geräuschen zur Mitte wird. Es lehrt, dass da einfach ein Wesen ist. Und dass es einfach ist, ein Wesen zu sein und andere Wesen sein zu lassen. Dass es bloß darum geht, das alles auszusitzen – und weiter zu sitzen, auch wenn die einzelnen Wesen dann verschwinden.

An Karls traditionellem Abend, der mich in seiner Lautheit sonst immer gequält hat, war ich diesmal glücklich, denn ich spürte die Herzlichkeit rund um ihn herum und war dankbar für all die vertrauten Gesichter. Wir haben Wein getrunken und sind dann nach vielen gemeinsamen Liedern um Mitternacht zweistimmig singend „heim“ gewankt. Karls tiefe Stimme werde ich auch vermissen.

Und die Schlussfolgerung? Wenn es im Kern nicht stimmt, dann gibt es kein richtiges Leben im Falschen. Wenn es stimmt, gibt es kein falsches Leben im Richtigen.

Darf es ein bisschen weniger sein?

(zum Neujahrssesshin 2020)

Manches gibt es bei diesem Neujahrssesshin nicht mehr – die Messe, das Räucherstäbchen. Das Kalligrafieblatt mit Karls Stempel hängt leer an der Wand. Am Boden steht eine Vase mit einem Bambus, der von alleine seine Blätter treibt – kein Motto, keine Botschaft, keine Bücher am Tisch vor dem Zendo.

Manches wird zusätzlich eröffnet – ein Raum, um sich in Ruhe strecken und bewegen zu dürfen; die Möglichkeit, dem Treffen am letzten Abend fern zu bleiben. Für mich persönlich gibt es eine Aufgabe – ich soll lüften. Da redet gleich so einiges mit – die Anforderung, es gut zu machen; der Wunsch, sich nicht anzustrengen. Dann mache ich es einfach, um etwas beizutragen.

Ich erlebe wieder, wie angewiesen wir aufeinander sind – dass alle gemeinsam den Rahmen bauen und erhalten, der das Sitzen ermöglicht. Still ist es – kaum ein Husten, kaum einer der beim Kinhin den Raum verlässt ... nicht einmal ich. Und nur hie und da ein Flüstern in den Gängen. Ja, dieses Sesshin entwickelt sich ganz leise – eine Leitung, die sich zurücknimmt, die ganz im Dienst der Übung steht und ihr allein Platz gibt; die selbst sucht und lernt und als Mensch angewiesen ist auf uns. Und sehr da ist – sehr echt.

Beim Lüften mache ich wieder einmal zuviel und werde korrigiert – ein bisschen weniger bitte. Darf es ein bisschen weniger sein – so etwas Ähnliches sagt Eva mir beim Dokusan als ich über meine Überforderung im Alltag spreche, über meine Sehnsucht nach Ablenkung und Entspannung. Ich erzähle ihr, dass mich die Aufmerksamkeit auf den Atem atemlos macht und dass das Zurücknehmen des Kinns den alten Schmerz im Rücken wieder aufgeweckt hat, der nun sticht. Ein bisschen weniger heißt aber nicht ein bisschen schlampiger. Es geht eher um Genauigkeit in der Intensität des Bemühens, um es dosieren zu können. Vielleicht auch um eine gewisse Balance im Wechselspiel aus Halten und Loslassen der Vorstellungen, wie es richtig sein müsste.

Letztlich war ich gerade wegen der Reduktion auf das Wesentliche ganz bei der Sache. Das bisschen Weniger hat dabei geholfen, einfach nur zu sitzen.