



## Alles nicht so einfach

„Alles nicht so einfach“ denke ich und erlebe ich.

Seit ich den kleinen Vortrag „Vergangenen Montag“ gehalten und geschrieben habe, und ihn verschickt habe, sind nicht mal 10 Tage vergangen und die Daseins-Freude hat sich vermischt mit anderen Elementen. Soll ich sie konventionell nennen? Sind sie einfach beruflicher Art? Sind sie funktional?

Wenn ich mir den Raum nehme, zeitlich und situativ, mich nur auf den Atem zu beziehen, wenn ich mir Raum nehme, einfach nur Da zu sein, präsent zu sein, und mich auf den Atem zu konzentrieren, jetzt beim Schreiben, wenn ich das Schreiben unterbreche und zu meinem Atem hin spüre, hin zu meinem Atem meine Aufmerksamkeit lenke, dann ist es gut. Dann bin ich berührt, bin weich, bin still. Sicher, ohne Zeit. Ganz stimmig.

Solche Momente gibt es auch beim Sitzen, beim morgendlichen Za-zen. Seit einiger Zeit nehme ich mir eine zweite Unterlage, damit ich vom Boden her weicher und wärmer unterstützt werde. Seit einiger Zeit ist der Krampf im rechten Unterschenkel weg, der Schmerzen bereitete, schon seit langem. Ich habe beim letzten Za-zen-kai Yassan, Yassusada Seki sensei, im Doksan davon erzählt, und er hat ganz praktisch von psychischen Sperren im Gehirn gesprochen und so eine Erklärung angeboten, meinem Schmerz eine Aufmerksamkeit gegeben. Danach war er weg; Wunderheilung (Ich lächle dabei in mich hinein, wie auch immer, er war weg). Seither muss ich mein Sitzen nicht mehr dem Schmerz abringen. Das habe ich eigentlich 30 Jahre lang getan, so lange ich eben Za-zen übe. Wie lange halte ich den Schmerz aus, wie lange kann ich gegen den Schmerz in der Stille verweilen? Das war immer die Frage. In gewisser Weise ein heldenhafter Kampf, der die Freude der Begegnung mit dem Sein, mit der Stille, mit dem Atem, mit dem Dasein, mit dem großen All-Einen begleitete. So nenne ich das, das große All-Eine.

Manchmal ist jetzt die Frage in mir: Wozu sitze ich eigentlich.

In den ersten Wochen des Lockdowns hat das Neue, das Überraschende, die Endlosigkeit mir geholfen, mich ganz in diese Zeitlosigkeit einzulassen. Zuerst noch die Idee, nun doch Rentner zu sein, also eine konventionelle Rolle zu übernehmen, dann aber mehr und mehr mich ganz auf das Arbeiten im Garten, die Begegnung mit den Pflanzen, mit der Weite des Schwarzwaldtales einzulassen und mehr und mehr einfach nur da zu sein, aktiv zu sein, dem Verlauf des Tages, der Zeit Raum zu geben, vom frühen Morgen bis zum frühen Abend.

Da war Fluss, keine Hemmung, einfach Tun, Da-Sein und weiter gehen, immer den einen nächsten Schritt. Es ergab sich immer wieder das Nächste. Wie beim Zen-Spiel. Aus jeder Konstellation ergibt sich eine neue Konstellation. Es war keine Hemmung, keine Frage nach dem Warum.

Als ich meine Gedanken in Worte fasste, sie niederschrieb und versandte, an Menschen, die ich unterschiedlich lang in ihrem Leben begleiten darf, ist wieder ein anderer Aspekt in mein Leben gekommen. Ein Aspekt, in dem ich nicht einfach nur bin, sondern in dem ich ein Ziel, eine Richtung, eine Verantwortung, eine Aufgabe habe; ausgerichtet bin. Das ist etwas anderes als nur Da-Sein.

Aber nun habe ich das Da-Sein geschmeckt. Wieder einmal; in ganz alltäglicher Situation, nicht in ein paar besonderen Augenblicken der tiefen Berührung, in der Meditation, in der Natur, in der Kunst, in der Erotik (vier der Felder der Seins-Erfahrung nach Graf Dürckheim) nein, einfach im täglichen Tun. Und nun kam eine Aufgabe hinzu, der Lebens-Begleiter, der Menschen-Begleiter und schon tauchen wieder Zeit und Drängen und Hetze und Hemmung und Blockade auf. Tendenziell in Distanz zu mir selbst sein.

Ich bin nicht nur da, ich bin auch der Menschen-Begleiter, und das ist mir eine besondere Freude. Es erscheint mir, als sei das meine tiefste Natur, meine tiefste Bestimmung. Aber wo ist nun das Da-Sein?

Mit dieser Frage bin ich nun seit Tagen beschäftigt. Ich habe das Schreiben unterbrochen, über Tage, mich mit anderen alltäglichen Dingen, auch mit dem Garten, dem Lesen, der Hausarbeit beschäftigt und gleichwohl war da immer die Frage nach dem Da-Sein. Und nun kommt da auch noch das mögliche Ende des Lockdowns. Und ich bemerke, dass ich das nicht will.

Ich will nicht heraus aus dieser kostbaren Zeit des Corona-Retreats. Und doch bin ich kein Mönch, der allein der Begegnung mit dem großen All-Einen lebt.

Wer bin ich also? Aber das habe ich mir die letzten Tage doch erarbeitet, dass diese Frage, diese Frage, wer ich sei, unsinnig ist. Das wofür ich mich halte, das, wozu ich sage, das bin ich, ist ein Ergebnis von Bewertungen und von Ansammlungen von mehr oder weniger befriedigenden Erlebnissen und Erfahrungen, mit denen ich mich identifiziere. Das ist also nicht die richtige Frage.

Was will ich also?

Da gibt es eine Erlebnisqualität, die ich das SEIN nenne, oder das große ALL-EINE. Das ist eine Erlebnisqualität, in der die Zeit, die Hektik, die Geschäftigkeit, das Wollen, das Entweder-Oder zurücktreten. Eine Erlebnisqualität in der mein Atem, mein Lauschen, mein Staunen, mein Wahrnehmen, mein Dasein mich mit der großen unendlichen Welt verbindet. Mich Da sein lässt ohne Kritik, ohne Begrenzung ohne zeitlichen Verlauf. Ganz im unendlichen Jetzt.

Die traditionellen Retreats, die alle geistigen Traditionen kennen, sind dazu da, dass der Mensch, der sich in das Retreat einfindet, befreit wird von der Geschäftigkeit der Welt, von dem Entweder-Oder, von der zeitlichen Zerbrechung, von dem zielhaften Tun, um einen Geschmack zu bekommen von der Gegenwart, einen Geschmack zu bekommen vom Sein.

In diesem Retreat, diesem Corona-Lockdown-Retreat, habe ich wieder einen Geschmack bekommen von dem achtsamen Sein, das kein Ende kennt, kein Gut oder Schlecht kennt, das mich und die Menschen in Achtsamkeit da sein lässt.

In meinem persönlichen alltäglichen Sein und in meinem Beruf, dem Begleiten von Menschen, kann diese Erlebnisqualität sein. Da will ich hin. Da will ich hin, wo das gegenwärtige Dasein erfahrbar ist und Halt und Stütze ist. Oder, wie ich es nach Dürckheim formulieren kann: Wo Geborgenheit und Fülle und Ordnung ist. Da will ich hin.

Peter Oechsle

Mai 2020