



Erfüllung

*Schriftliche Form einer spontanen mündlichen Ansprache während dem Zen-Wochenende
23. – 25. November 2018 im Zendo in Todtmoos-Rütte*

Vor einiger Zeit hat mich jemand gefragt, ob an den Wochenenden nur Sitzen, also nur Za-zen sei. Das hat mich ermuntert, Hara-Übungen, aber eben auch eine Ansprache anzubieten. Da steht nun also Ansprache im Programm. Nun muss ich also eine Ansprache halten.

Um uns zu sammeln, schlag ich zu Beginn den Gong.

Wenn ich uns so beobachte, wie wir uns beim Sitzen und auch beim Essen verhalten, kommen mir Situationen in den Sinn aus ganz anfänglicher Zeit in meiner Zen-Praxis vor ca. 25 Jahren, als ich Pater Williges Jäger beim Essen gegenüber saß. Er war damals noch mit seiner Sangha, seiner Schülerschaft, im Haus St. Benedikt in Würzburg. Ich war dort, um mit zwei Kolleginnen eine Arbeitseinheit Initiatische Therapie im Haus St. Benedikt aufzubauen. Ich war nicht Teil der Schülerschaft von Pater Willigis Jäger, aber als Referent im Haus saß ich am großen Tisch mit ihm, mehr oder weniger direkt ihm gegenüber. Hinter mir der große Speise-Saal mit sicherlich über 100 Personen. So groß waren die Sesshins, die Pater Williges gegeben hat.

Es war für mich immer wieder beeindruckend, wie er den ganzen Saal, alle Teilnehmer im Auge hatte. Bei ca. 100 Personen zieht sich das Essen ziemlich hin. Und es wurde erst abgeschlossen, wenn auch der letzte Teilnehmer Messer und Gabel zur Seite gelegt hatte. Und Pater Williges hatte das im Auge. Eigentlich hat er nicht wirklich geschaut. Er war früh mit dem Essen fertig, er hatte nicht viel gegessen und dann saß er da, meist mit geschlossenen Augen, ruhig. Manchmal doch geöffnete Augen, im Raum herumschauend. Dann wieder verschlossenen Augen. Und dann nahm er wahr, dass alle zu Ende gegessen hatten und begann, sein Geschirr zusammenzuräumen.

Er war da in seiner Körperlichkeit, wirkte in sich gekehrt und war doch gleichzeitig ganz aufmerksam im Außen, in dem, was ihn umgab. Ich könnte fragen, was umgab ihn denn?

Ähnliches kenne ich von Yassan, von Yassusada Seki Sensei, dem japanischen Zen-Mönch, der zwei mal im Jahr zu uns nach Todtmoos-Rütte kommt und neben anderem ein Za-zen-kai und ein Sesshin pro Jahr gibt.

Ich saß einige Male neben ihm bei den Mahlzeiten. Er war mit seiner Nahrungsaufnahme beschäftigt und gleichwohl der Leiter des Ganzen. Er ist hingeeben auf seine Schalen, seine Nahrung; und wenn jemand neben ihm nun die Schüssel braucht, dann bemerkt er das, ohne hinzuschauen und reicht ihm die entsprechende Schüssel zu.

Beide, Pater Williges und Yassusada Seki Sensei scheinen mit den Menschen verbunden zu sein, ohne dass sie nach ihnen schauen, sie scheinen verbunden zu sein, offen zu sein, für das, was um sie ist, ohne mit den Augen zu schauen. Sie sind nicht beschränkt, da ist etwas um sie, mit dem sie umgehen können, mit dem sie verbunden sind. Und gleichwohl sind sie körperlich ganz präsent. Ein langer Weg, ein langer Übungs-Weg ist hinter ihnen. Womit sind sie in Berührung gekommen?

In der Anthropologie von Graf Dürckheim gibt es die Seins-Fühlung und die Seins-Erfahrung. In Anlehnung daran spreche ich vom allumfassenden Sein. Dürckheim würde auch von der immanenten Transzendenz sprechen. Da ist etwas Erlebbares, das alles durchdringt und alles umfasst. Es könnte sein, dass mein Freund, der christliche Mönch, hier von Gott spricht.

Wenn wir hier sitzen und uns auf den Atem beziehen und dabei vielleicht die Beckenatmung machen, also Hara verstärken, dann verändert sich die Zeitempfindung; meist dehnt sich die wahrgenommene Zeit hin in Richtung von Zeitlosigkeit. Eben so verändert sich auch unsere räumliche Wahrnehmung, in einen alles verbindenden Zustand bzw. die Getrenntheit zwischen uns und den uns umgebenden Objekten wird verringert oder aufgehoben.

Graf Dürckheim hat nahegelegt, in das Atmen ein Mantra hineinzunehmen und so aus dem Sitzen im Stile des Za-zen eine Wandlungsübung zu machen. Für die erste Phase des längeren Ausatmens sagt er Loslassen; die zweite Phase des Ausatmens nennt er Niederlassen, dann die Phase ohne Atem Eins-Werden und schließlich das erneute Einatmen begleitet er mit dem Wort Neu-Werden. So schließt sich der Meditierende im Verständnis von Dürckheim immer mehr dem Rhythmus der gesamten Schöpfung an, wird immer mehr integrierter Teil der ganzen allumfassenden Einheit.

Yuho Seki Roshi, der japanische Meister, der als erster über viele Jahre regelmäßig nach Todtmoos-Rütte kam, hat in seinen Vorträgen unseren menschlichen Atem-Rhythmus mit Tag und Nacht, mit Ebbe und Flut, dem Wandel des Mondes verglichen und so mit der Bewegung des Kosmos verbunden. In unserem Atmen sind wir eingebunden in den Kosmos.

Dürckheim hat immer wieder hervorgehoben und darin schließe ich mich gerne an, dass wir über wirkliche Seins-Fühlungen und Seins-Erfahrungen, also in Berührung mit dem allumfassenden Sein, bei dem wir unsere objekthaften Begrenzungen lösen und mehr und mehr ein empfundener Teil der großen allumfassenden Einheit werden, dass wir dann dreierlei Wirkung erfahren können und in unseren Alltag mitnehmen können: Eine Erfahrung der Fülle, der Ordnung und der Geborgenheit. Nicht unbedingt in gleicher Gewichtung und auch nicht unbedingt alle drei Empfindungen, aber zumindest eine der Empfindungen.

In der Vorbereitung auf diese Ansprache habe ich mich vor dem Zendo auf den Parkplatz gestellt. Da sind am Rande des Parkplatzes zwei große Steine, Findelsteine, überschattet von einem immergrünen Lebensbaum. Die Steine sind teilweise überzogen von Moos, verschiedenen Moosen. Das sind Strukturen wie die Flechten an den Bäumen. Das sind

andere Strukturen als rechter Winkel, oder Formen von Menschen oder Säugetieren, oben Kopf, Rumpf, Beine. Wenn ich es richtig weiß, dann sind das uralte Strukturen, Strukturen, die mich als Betrachter zeitlich weit weit zurück verbinden.

Wenn ich so vor diesen Steinen stehe und das Betrachtete in meine Atembewegung nehme, dann verfließt meine Unterscheidung; werde ich zum Stein, zum Moos? Ich komme in Verbindung mit diesen Strukturen. Ich erfahre, ich bin in Verbindung mit dieser Struktur. Schon immer. Diese Struktur ist auch in mir.

Auf meiner letzten Japan-Reise habe ich eine vulkanische Insel weit im Süden des Inselreiches besucht: Yakushima. Eine fast kreisrunde Insel ragt dort aus dem Meer empor, zerklüftet, bewaldet bis hinauf auf die höchsten Höhen. Man kann auf kleinen Straßen mit einem öffentlichen Bus hinauffahren zu einem Wander-Erlebnis-Park und in dieser urtümlichen Landschaft mit Felsen und Bächen und alten Bäumen umhergehen. Dort hoch oben, weit weg von Tokyo oder jeder anderen modernen Stadt, haben wir 3000 Jahre alte Bäume gesehen. Sie begannen zu wachsen, lange vor unserer Zeit. Da war schon Zeit, da war schon Wachstum. Die Bäume, die wir sahen, waren oben abgebrochen, Stürme haben ein Zeichen gesetzt, vor der Zeit gezeichnet sind sie und sind weiter gewachsen, haben weiter gelebt, die Zeit überdauert.

Viele Menschen kamen von weither dorthin, sind noch weiter hinauf gegangen als wir, auf tagelange Wanderungen. In der Sehnsucht nach Ursprung? In der Sehnsucht nach Zeitlosigkeit?

Wenn wir da sitzen, still und unserem Atem zu gewandt, wo kommen wir da hin? In eine andere Zeit?

Wenn ich da sitze und atme und still bin, da komme ich Mensch in Verbindung mit dem großen Sein. Da komme ich ganz in die Gegenwart. Da kommt mir Fülle, Geborgenheit und Ordnung entgegen. Da wächst Ordnung und Fülle nach der ich mich sehne.

Da ist etwas Erfüllendes.

Damit möchte ich es für heute belassen.

Anhang:

Nach diesem Zen-Wochenende bin ich nach Berlin gereist und habe dort ein Konzert mit Musik von Pierre Boulez besucht. Die Musik war durch Gedichte von René Char angeregt. Im Programm-Heft habe ich folgenden Text-Abschnitt gefunden:

„Von ‚substantiellen Verbündeten‘ sollte Boulez noch über vier Jahrzehnte später, im Jahre 1990, in der Tageszeitung Le Monde sprechen. Im selben Artikel fragt er: Wieso dieser Dichter, jenes Gedicht, ausgerechnet in diesem Moment der Entwicklung des Komponisten? Zur Beantwortung zitiert er Blaise Pascal, der in seinen Gedanken Gott sagen lässt: ‚Du würdest mich nicht suchen, wenn du mich nicht schon gefunden hättest‘ Das dürfen wir in etwa so verstehen: Im tiefsten Inneren der heranreifenden Musikerpersönlichkeit setzte Chars dichterisches Wort etwas frei, das im Verborgenen bereits angelegt war. Es beflügelte Boulez' Schaffenskraft, verhalf ihm zur Bewusstwerdung seiner selbst und begleitete ihn auf dem Weg ins unbekanntes Morgen.“

(Johannes Knapp, Konzerteinführung, Berlin, 2018)