

Teisho zum Grundgebet

Im Namen des Vaters,
der uns *in unendlicher Liebe* erschaffen hat,
und des Sohnes, der uns *in unendlicher Liebe* erlöst hat,
und des Heiligen Geistes,
der uns *in unendlicher Liebe* heiligen und verherrlichen will.
In Ewigkeit. Amen.

An jedem Morgen und Abend beginnen und beenden wir unsere gemeinsame Meditation mit dem Grundgebet, Grund genug, ihm heute im Teisho unsere Aufmerksamkeit zu widmen. Pater Johannes führte es vor vielen Jahren im Programm *Leben aus der Mitte* ein, wobei es einige Zeit brauchte, bis sich die Teilnehmer daran gewöhnten und es gerne mitsprachen. Heute ist das Grundgebet so etwas wie das Markenzeichen unseres Programms und wird selbstverständlich auch in den Regionalgruppen beim wöchentlichen Zazen vollzogen. Mich selbst begleitet es nun schon seit vielen Jahren beim täglichen Sitzen zu Hause und gibt meiner Übung eine Grundausrichtung, für die ich sehr dankbar bin.

Um die Botschaft des Grundgebetes besser spüren zu können, möchte ich Sie bitten, für einen Moment Ihre rechte Hand auf die Stirn zu legen und diese Berührung auf sich wirken zu lassen.

Im Namen des Vaters, der uns in unendlicher Liebe erschaffen hat,...

Unsere Hand berührt die Stirn, hinter der das Stirnhirn liegt, der jüngste Teil unseres Gehirns, für dessen Entwicklung die Evolution knapp 14 Milliarden Jahre gebraucht hat. Das menschliche Gehirn ist mit seinen Milliarden von vernetzten Nervenzellen die komplexeste Struktur, die wir kennen, ein jedes einzelne davon komplexer als das Weltall, wie mir der Physiker Georg Weckwerth vor einigen Jahren sagte. Menschsein ist ein unglaubliches Privileg. Lassen Sie es sich nicht einreden, nur ein kleiner, bedeutungsloser Mensch zu sein, auf dessen Existenz es in den Weiten des Weltalls nicht ankommt. Vielmehr steckt in jedem von uns das Potential, unsere Wesensnatur zu erfahren und zu erkennen, dass wir das Universum selbst sind. Christlich gesprochen: Wir sind dazu auf die Welt gekommen, damit uns die Augen dafür aufgehen, dass wir Bild und Gleichnis, ja, geliebte Kinder Gottes sind.

Das menschliche Bewusstsein ist aber kein fertiges Geschenk. Es ist nie in sich abgeschlossen, sondern immer auf dem Weg zu sich selbst, ein Samenkorn, dessen unendliche Entfaltung unsere Mitwirkung braucht. Bitte lassen Sie Ihre Hand nun von der Stirn hinunter sinken bis zum Bauch.

... und des Sohnes, der uns in unendlicher Liebe erlöst hat, ...

Der Bauch, auf dem unsere Hand jetzt liegt, ist das Werdezentrum des Menschen. Ein jeder von uns hat im Bauch seiner Mutter Gestalt angenommen, und die Mütter unter uns wissen, wie es sich anfühlt, wenn dort neues Leben heranwächst. Beim Zazen versuchen wir, ganz im Bauch, im Hara-Raum, präsent zu sein und dort jede einzelne Atembewegung zu spüren. Im November letzten Jahres hatte ich die Gelegenheit, ein Teisho von Zen-Meister Migaku Sato zu den vier Gelöbnissen zu hören. Was er zum ersten Gelöbnis sagte, hat sich mir tief eingepägt: „Wir sind schon gerettet, darum können wir alle Lebewesen retten.“

Migaku hat mir damit auch einen neuen Einblick in den zweiten Teil unseres Grundgebietes gegeben: Wir sind schon erlöst, darum können wir werden, was wir sind. Weil der Sohn, unsere wahre Gestalt, schon da ist, können wir den Weg der Selbstwerdung gehen. Unser erlöster Zustand, die Vollgestalt unseres Menschseins, ist in allen Stadien unserer Entwicklung gegenwärtig als Ziel des Weges und der Weg selbst.

Bitte führen Sie Ihre rechte Hand nun langsam über die Brust vom linken bis zum rechten Oberarm.

... und des Heiligen Geistes, der uns in unendlicher Liebe heiligen und verherrlichen will.

Zunächst haben wir mit der Bewegung von der Stirn bis zum Bauch die Senkrechte angesprochen, die Dimension der Begründung in der Tiefe. Nun geht es waagrecht über unser Herz um die Dimension der Weite, der Herzensweitung. In uns wirkt eine dynamische Kraft, so etwas wie der Atem oder Herzschlag der unendlichen Liebe. Sie drängt uns zur Erfahrung, dass alles Leben ohne Ausnahme heilig, ja, eine Herrlichkeit ist. Diese Kraft will uns aus aller Verengung, Täuschung und Angst befreien und in grenzenlose Weite führen. Auf diesem Weg will sie uns Schritt für Schritt in sich selbst verwandeln, damit wir das Leben in Fülle haben und zu unendlich Liebenden und Schenkenden werden wie sie.

Die Dimensionen der Senkrechten und Waagerechten, die ich eben erwähnt habe, stehen konträr zueinander und treffen sich doch in einem Punkt. Das Kreuz steht daher auch für unser dualistisches Denken und dessen Überwindung. Wenn wir im Laufe unseres Lebens das All-Eins-Sein des Säuglings und das magische Denken des Kleinkindes hinter uns lassen, treten wir ein in die Welt der Gegensätze und unterscheiden zwischen uns selbst und den anderen, Freund und Feind, hier und dort, gestern und heute, schön und hässlich, reich und arm, richtig und falsch, Leben und Tod. Da dieses analytische, dualistische Denken so früh erlernt wird und so weit verbreitet ist, können sich die meisten Menschen gar nicht vorstellen, dass man damit nur einen kleinen Ausschnitt der Wirklichkeit sehen kann.

Das dualistische Denken ist nicht an und für sich schlecht, sondern hat seinen Platz und seine Berechtigung im Leben. Aber es ist begrenzt, und wer meint, damit die ganze Wirklichkeit zu begreifen, unterliegt einer leidvollen Täuschung. Die Täuschung besteht vor allem darin, lediglich die Oberfläche der Wirklichkeit zu sehen, wo alles verschieden und von einander getrennt erscheint, nicht aber die Tiefe, in der alles miteinander verbunden ist und die Gegensätze in eins fallen. Die verkürzte, einseitige Sicht führt zu der irrigen Vorstellung, unliebsame Anteile der eigenen Persönlichkeit, Konkurrenten und Feinde ausschalten und sich auf Kosten der anderen einen Vorteil verschaffen zu können, und damit in letzter Konsequenz zum Krieg des Menschen gegen sich selbst, die Mitmenschen und die Umwelt.

Wie Sie wissen, unternahm P. Johannes mit 26 Teilnehmern aus dem Programm *Leben aus der Mitte* im vergangenen Oktober eine Pilgerreise nach Japan auf den Spuren von Pater Lassalle. Die Besichtigung des Weltfriedensmuseums von Hiroshima und die Begegnung mit Überlebenden der Atombombe vermittelten uns in eindringlicher Weise, wie wichtig es ist, den inneren und äußeren Krieg zu beenden und die Augen dafür zu öffnen, dass alles miteinander verbunden ist. Die Verantwortung für den Frieden können wir nicht an Staatsoberhäupter delegieren, sondern jeder von uns ist zu der unvertretbaren Aufgabe gerufen, in sich selbst die Spaltung zu überwinden und die Gegensätze zu versöhnen.

Wie aber kann diese Versöhnungsarbeit geschehen und was hat sie mit dem Kreuz zu tun?

Wir haben uns hier im Sesshin zusammengefunden, um miteinander zu schweigen, zu atmen, einfach da zu sein. Einige von uns üben sich darin, jeden Atemzug achtsam wahrzunehmen,

andere zählen die Atemzüge, wiederum andere üben mit Mu oder sonst einem Koan. Wie auch immer unsere Übung im Einzelnen aussieht, ob wir Zazen oder Kinhin praktizieren oder sonst einer Tätigkeit nachgehen, immer sind wir da und atmen.

Beim stillen Sitzen wird uns deutlicher als sonst, dass die Bewusstseinsinhalte ständig wechseln: Sinneseindrücke, Körperwahrnehmungen, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Vorstellungen und Bewertungen erscheinen unablässig auf der Bühne unseres Geistes, um bald wieder abzutreten und der nächsten Erscheinung Platz zu machen. Die unablässige Aktivität unseres Gehirns können wir nicht aufhalten. Es nutzt nichts, gegen Gedanken und Gefühle anzukämpfen, sie lassen sich nicht einfach abstellen. Wenn wir uns ins Schweigen begeben, tritt oft nicht eine himmlische Ruhe ein, sondern das zutage, was sonst von der Alltagsaktivität überdeckt und verdrängt wird: unliebsame Erinnerungen, schmerzliche Konflikte, widersprüchliche Gefühle, Unruhe, Anspannung und Widerstände, die ganze innere Zerrissenheit.

Im Dokusan höre ich öfter: „Gestern lief die Meditation gut, alles war ruhig und klar und ich konnte mich gut konzentrieren. Aber heute ist meine Übung schlecht, ich fühle mich angespannt und es gehen mir viele Gedanken durch den Kopf.“ Lassen Sie sich von solchen Unterschieden nicht täuschen. Ob unser Geist still und klar oder unruhig und zerstreut ist, immer ist es ein und dasselbe, nämlich wir selbst. Für unsere Übung gibt es keine Noten, ihr Wert entzieht sich allen unseren Beurteilungen. Inmitten all der verschiedenen Erscheinungen auf unserem Weg geht es immer um eines: Versöhnung.

Noch einmal die Frage: Wie kann diese Versöhnungsarbeit geschehen? Auf das, was in unserem Bewusstsein erscheint, haben wir nur teilweise Einfluss. Aber eines können wir tun: alles, was kommt, achtsam wahrnehmen und dem Atem anvertrauen. Wahrscheinlich haben Sie als Anweisung für die Übung gehört, die Gedanken zu lassen, sich selbst loszulassen. Manche Bewusstseinsinhalte können aber nicht so einfach gelassen werden, sondern setzen sich hartnäckig in unserem Geist fest und melden sich immer wieder – ein Zeichen dafür, dass hier Versöhnungsarbeit ansteht und eine heilsame Verwandlung stattfinden will.

Das Leben stellt uns in Ehe, Familie, Beruf und in der Auseinandersetzung mit uns selbst immer wieder vor Situationen, in denen die simple Strategie des Entweder / Oder nicht greift, in denen wir uns hin- und hergerissen, ja, manchmal wie gekreuzigt fühlen. Dualistisches Denken sucht die Lösung darin, Partei für eine Seite zu ergreifen und die andere abzuwerten, auszugrenzen, schlimmstenfalls sogar auszurotten. Dann gibt es Gewinner und Verlierer, Lagerbildung, Schuldzuweisungen und Feindbilder und der Kampf geht endlos weiter. An dieser Stelle muss ich zugeben, dass ich anfangs gehofft hatte, durch Zen meine Fehler loszuwerden und dadurch immer auf der richtigen Seite zu stehen. Hinter meinem Perfektionsstreben stand die Angst, etwas falsch zu machen und abgelehnt zu werden. Gott sei Dank haben mich meine Fehler und Schattenseiten immer wieder eingeholt und Erfahrungen des Scheiterns zu der befreienden Erkenntnis verholfen, dass ich vollständig angenommen bin und in dieser unendlich liebenden Annahme alle Widersprüche, Fehler, Unvollkommenheiten eingeschlossen sind. Diese Annahme befähigt mich dazu, mehr und mehr alles in mir selbst zu sehen, ein Grund, warum ich keinem Menschen mehr wirklich böse sein kann. Denn jetzt sehe ich, dass in mir und dem, der mich verletzt hat, dieselbe Täuschung, dasselbe leidverursachende Muster am Werke ist. Natürlich will ich dem Unrecht widerstehen, ganz gleich, ob ich es selbst verursacht habe oder ein anderer dafür verantwortlich ist, aber nun brauche ich nichts und niemanden mehr aus meinem Herzen auszuschließen und zu hassen.

Keiner von uns wäre hier in diesem Sesshin, wenn er nicht selbst eine Ahnung, Sehnsucht oder Erfahrung hätte, dass die Wirklichkeit über die Grenzen der einseitigen Sicht hinausgeht. Keiner von uns wäre hier, wenn er nicht die Hoffnung hätte, dass inmitten einer immer komplexer werdenden Welt voller Spannungen, Widersprüche und Selbstentfremdung doch ein Sinn des Ganzen, eine geheimnisvolle Ordnung, existiert, die alles ohne Ausnahme einschließt und zusammenhält. Dieses Eine, das in allem ist und alles enthält, hat mehr mit uns zu tun, als wir uns vorstellen können. Wenn wir uns in der Übung unseren eigenen Spannungen und Widerständen aussetzen, sie aufmerksam wahrnehmen, da sein lassen und dem Atem anvertrauen, kann Verwandlung geschehen. Der Atem, ob als Mu-Atem, gezählter Atem oder einfach nur achtsam gespürter Atem, ist unser unparteiischer Zeuge. Er steht nicht für die eine oder andere Seite, sondern für das Dazwischen. Sich in die Wirklichkeit des Atems hineinzubegeben, heißt, auf den Punkt zu kommen, den Nicht-Ort, in dem alles sein kann. Es ist der Schnittpunkt des Kreuzes, an dem die Widersprüche zusammenkommen und die Gegensätze in eins fallen. Dieser Punkt ist, christlich gesprochen, nichts anderes als das Herz des Gekreuzigten, das unendlich weit gewordene Herz, in dem alles, aber auch alles Platz hat. Es ist unser Herz, wenn wir bereit dazu sind, den Prozess der Herzensweitung an uns geschehen zu lassen.

Lassen Sie mich mit einem Wort des amerikanischen Franziskaner Richard Rohr schließen, das ich in seinem Buch „Ins Herz geschrieben – die Weisheit der Bibel als spiritueller Weg“ gefunden habe:

„Wenn jemand Sie vor die Wahl stellen wollte, Sie müssten sich zwischen einer Welt ohne alle Widersprüche und dem äußersten Chaos entscheiden, dann weisen Sie ein solches Angebot zurück. Das Kreuz steht für das Dazwischen. Die Welt ist weder vollkommen ohne Widersprüche noch ein völliges Chaos. Sie ist ein Zusammenfall von Gegensätzen, und sogar geometrisch ergibt sich daraus das Kreuz. Der Preis, den Sie dafür bezahlen, dass Sie die Widersprüche in sich selbst, in den anderen, in der Welt zusammenhalten, besteht immer darin, dass Sie in irgendeiner Form selbst gekreuzigt werden, aber das Geschenk, das Sie dabei empfangen, und das Geschenk, das Sie anbieten, besteht darin, dass – zumindest in Ihnen – *alles zusammengehört*.“ (S. 290)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

