

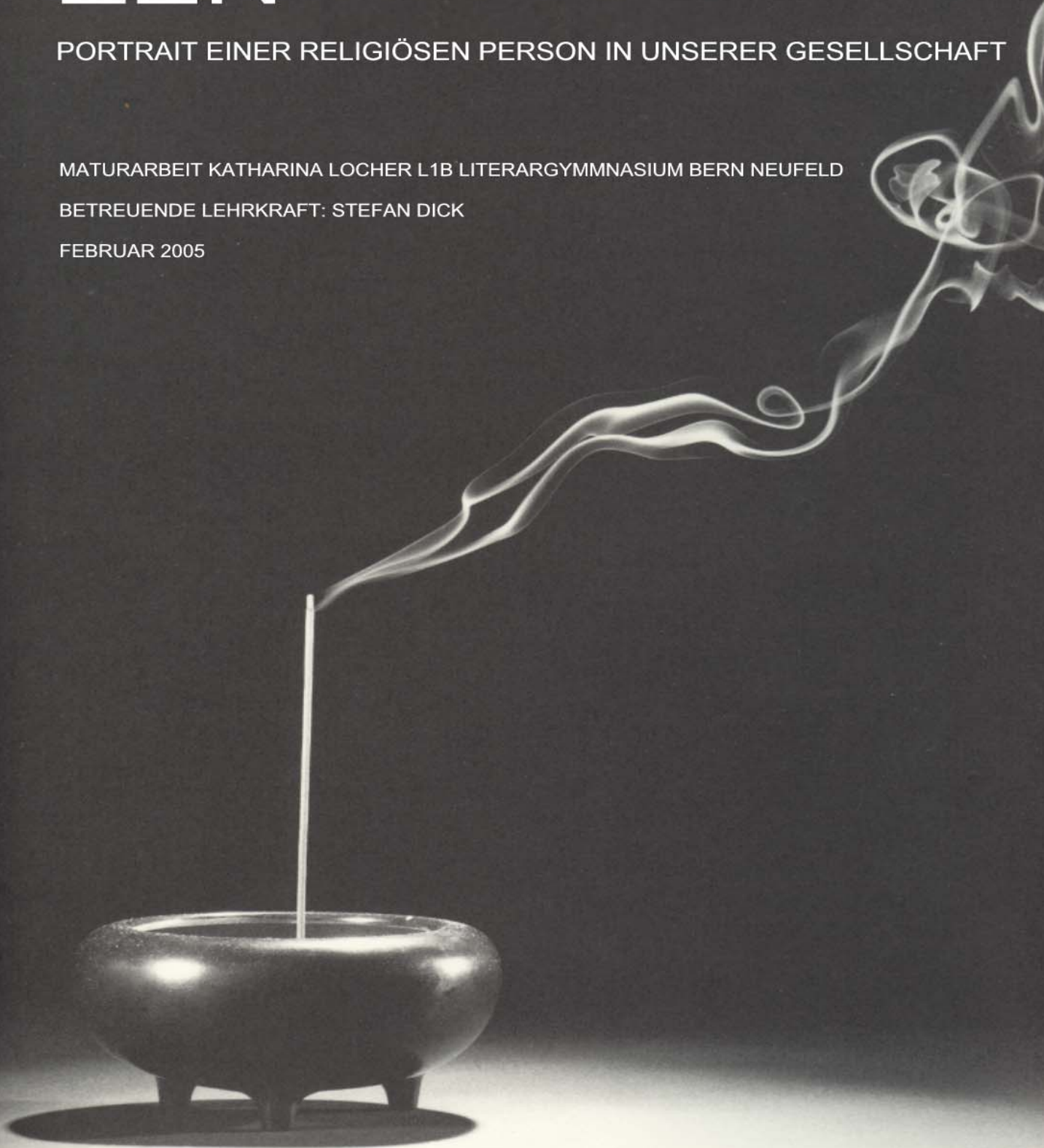
ZEN - SPAGAT ZWISCHEN SPIRITUALITÄT UND ALLTAG

PORTRAIT EINER RELIGIÖSEN PERSON IN UNSERER GESELLSCHAFT

MATURARBEIT KATHARINA LOCHER L1B LITERARGYMMNASIUM BERN NEUFELD

BETREUENDE LEHRKRAFT: STEFAN DICK

FEBRUAR 2005



ZEN – SPAGAT ZWISCHEN SPIRITUALITÄT UND ALLTAG

PORTRAIT EINER ZEN-NONNE IN UNSERER GESELLSCHAFT

Maturarbeit im Fach Religion von Katharina Locher L1b 2004/05
Betreuende Lehrkraft: Stefan Dick

Kahlgeschoren und orange gekleidet harret er tagelang in der selben Stellung aus und wartet auf die Erleuchtung.

Jenes romantische Bild eines buddhistischen Mönchs haben wahrscheinlich die meisten Menschen vor Augen, wenn sie an diese Religion denken.

Doch kann man Buddhismus auch auf eine andere Art praktizieren? Gibt es in unserer Gesellschaft Buddhisten? Wie leben diese Menschen ihren Glauben aus?

Heute, in einer Zeit, in welcher die persönliche Spiritualität und die individuelle Freiheit immer mehr Gewicht im Alltag bekommen, ist es durchaus möglich, sich auf ganz eigene Art einer Religion zu widmen.

Die in der vorliegenden Arbeit dargestellte Zen-Nonne ist Bernerin, Mutter und berufstätig:

„Ich führe keineswegs ein asketisches Leben: Ich esse Fleisch, trinke Kaffee und gelegentlich Alkohol, früher habe ich sogar geraucht. Zen basiert auf Eigenverantwortung, man ist sehr frei in allen Entscheidungen, die man für sich trifft. Hauptsache, man schadet niemandem damit, was man tut. Ich bestimme für mich selbst, was ich tun und lassen soll, je nachdem, worauf ich Lust habe. Das Wichtigste für mich ist, dass ich auf nichts verzichten muss und in vollen Zügen geniessen kann. Das ist für mich Zen.“

Manchmal zieht sie einen schwarzen Umhang an, setzt sich auf ein Kissen und meditiert. Auf diese Weise widmet sie sich voll und ganz der Ausübung der Lehre Buddhas.

- Wie kann die Nonne R. die beiden Welten Spiritualität und Alltag miteinander verbinden?
Diese Maturarbeit soll eine mögliche Antwort auf diese Frage geben.

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
1. EINFÜHRUNG IN MEINE ARBEIT	1
2. GRUNDLAGEN DES BUDDHISMUS	2
2.1. Siddharta - Die Person hinter Buddha	2
2.2. Die Lehren Buddhas	3
2.2.1. Die Vorstellung der Existenz	3
2.2.2. Samsarah	3
2.2.3. Karma	3
2.2.4. Nirwana	3
2.2.5. Die Vier Edlen Wahrheiten	3
2.3. Mönche und Nonnen	4
2.4. Entwicklung des Buddhismus	4
2.5. Heutige Verbreitung des Buddhismus	5
3. ZEN	5
3.1. Die Schulen des Zen	5
3.2. Zazen	6
3.2.1. Atmung	6
3.2.2. Geisteshaltung	6
3.2.3. Das Dojo	7
3.2.4. Satori	7
4. PORTRAIT EINER ZEN-NONNE IN UNSERER GESELLSCHAFT	7
4.1. Kindheit, Jugend und die ersten Kontakte mit Religion	8
4.2. Anfängliche Berührungen mit Zen	8
4.3. Die Nonne R.	8
4.3.1. Die Ordination zur Nonne	8
4.3.2. Ausbildung und Arbeit	9
4.3.3. R. als Mutter	10
4.3.4. Wohnsituation	10
4.4. Zen im Alltag	10
4.4.1. Zazen	10
4.4.2. Die Strenge der Zen-Praxis	11
4.4.3. Buddhistische Feiern im Alltag von R.	12
4.5. R. über den Buddhismus	12
4.6. Buddhismus – eine gottlose Religion?	15
4.7. R. über Glaubensbekenntnisse	15
4.7.1. Glauben als Disziplin	16
4.7.2. Nachteile am Glauben	16
4.8. Träume und Zukunftspläne	16

5. SCHLUSSFOLGERUNG	17
6. NACHWORT	19
7. BIBLIOGRAPHIE & BILDERNACHWEIS	20
7.1. Literatur	20
7.2. Bildernachweis	20
7.3. Informationen aus dem Internet	20
8. ANHANG	21
8.1. Mein erstes Mal Zazen im Dojo von R.	21
8.2. Mein Aufenthalt im buddhistischen Kloster Dhammapala	23
8.3. Interview mit R.	24
8.4. Geschichtlicher Abriss des Buddhismus	33
8.5. Buddhismus im Westen	34
8.6. Buddhismus in der Schweiz – Geschichte und Gegenwart	34

1. EINFÜHRUNG IN MEINE ARBEIT

Das Thema „Portrait einer religiösen Person in unserer Gesellschaft“ hat mich von Beginn weg angesprochen.

Obschon ich mich bisher kaum damit beschäftigt habe, hat mich der Glaube Buddhismus schon immer fasziniert. Aus diesem Grunde habe ich mich spontan für die Auseinandersetzung mit dieser Religion entschieden.

Die buddhistische Zen-Nonne R., welche ich kennenlernen durfte, hat sich bereit erklärt, sich von mir im Rahmen meiner Arbeit porträtieren zu lassen.

Bevor ich jedoch zu recherchieren beginne, setze ich mich damit auseinander, was ich mit meiner Arbeit herausfinden und aufzeigen möchte:

Da die Zen-Nonne R. nicht wie eine streng gläubige Frau wirkt und ein mir sehr vertrautes Leben in unserer Gesellschaft führt, interessiert es mich natürlich besonders, wie ihr Alltag als Nonne, welche gleichzeitig alleinerziehende Mutter und berufstätig ist, abläuft.

Mein Ziel ist es, herauszufinden, was die Motivation für sie als Schweizerin ist, in einer Gesellschaft wie unserer zu glauben und zu praktizieren. Ich bin gespannt, herauszufinden, wie sie zum Zen gekommen ist und welche Beziehung sie zur Religion Buddhismus pflegt. Indem ich ihren Alltag miterlebe und dokumentiere, hoffe ich zu ergründen, wie sie die Verbindung zwischen den beiden Welten Alltag und Spiritualität schafft.

Die Informationen über R. werde ich mit Hilfe von Interviews mit ihr erfassen. Hoffentlich wird es mir möglich sein, ihren Meditationsraum zu besuchen, um zu beobachten, wie sie die Technik der buddhistischen Meditation an andere Menschen weitergibt. Ich möchte sie bei ihrer Arbeit begleiten, damit ich einen Einblick in den beruflichen Alltag der Zen-Nonne bekomme.

Aus Interesse an der intensiven Praxis der Meditation habe ich mich ausserdem zu einem Meditationswochenende im buddhistischen Kloster Dhammapala in Kandersteg angemeldet.

Zuerst aber, ehe ich erläutere, was ich im Kontakt mit R. entdeckt habe, fokussiere ich mich knapp auf den Buddhismus, damit der Einblick in diese Religion leichter fällt. Das zweite Kapitel beinhaltet kurze Erläuterungen über die Geschichte und die Kernpunkte des Glaubens. In die Schule des Zen-Buddhismus, welche mein Hauptinteressensgebiet für vorliegende Arbeit darstellt, führe ich im dritten Kapitel ein.

Ich freue mich auf ein spannendes Nachforschen und auf die Erkenntnisse und Erfahrungen, mit welchen ich mich während meiner Arbeit beschäftigen werde.

2. GRUNDLAGEN DES BUDDHISMUS

In diesem Kapitel möchte ich die geschichtlichen Hintergründe, die Inhalte und den Wandel des Buddhismus aufzeigen.

2.1. SIDDHARTA – DIE PERSON HINTER BUDDHA

Ihren Ursprung findet die Religion mit dem Sohn eines Provinzgouverneurs, der 560 v. Chr. in Nepal geboren wird. Zu dieser Zeit herrscht in der Bevölkerung enorme Uneinigkeit über Glaubensfragen. Der Junge bekommt den Namen Siddharta¹ und schon kurz nach seiner Geburt wird ihm grossen Erfolg im Leben prophezeit. Wohlbehütet vor dem Elend und der Not der Bevölkerung wächst der Junge im Palast seines Vaters auf.



Abb.1: Buddha-Figur, auf diese Weise wird der Erleuchtete oft

Im Alter von 27 Jahren nimmt er zum ersten Mal wahr, dass es Leid auf der Welt gibt. Er sieht einen Alten, einen Kranken, einen Toten und einen Bettelmönch. Siddharta versucht vergeblich, das Gesehene zu verarbeiten und erkennt, dass die Meinungen über den Glauben im Volk für ihn falsch sind. Lieber denkt er über die Ewigkeit der Welt oder die Existenz der Seele nach dem Tod nach. Er verlässt Frau und Kinder, um als Bettelmönch in völliger Askese seiner spirituellen Suche nach dem Geheimnis der Existenz nachzugehen.

Nach sechs Jahren der Selbstkasteiung wird ihm bewusst, dass er die Erkenntnis auf diese Weise nicht finden wird. Er entscheidet sich für ein Leben zwischen paradiesischem Reichtum und völliger Askese. Siddharta setzt sich unter einen Baum und meditiert. Bald erlangt er die Erleuchtung. Hass, Begierde und Unwissenheit lösen sich von ihm ab, deshalb nennt man ihn seitdem Buddha (der Erleuchtete).

Die folgenden Jahre verbringt Buddha als Prediger, durchwandert weite Gebiete und verbreitet seine Lehre. Dadurch hilft er vielen Menschen, die Quellen ihrer Leiden zu ergründen und sich davon zu befreien.

480 v. Chr. stirbt er im Alter von achtzig Jahren im Kreise seiner Anhänger.

¹ Aus dem Sanskrit übersetzt: Der sein Ziel erreicht hat (Der Sanskrit ist die klassische indische Kultursprache, die seit etwa 1500 v. Chr. gesprochen wird. Sie spielt noch heute eine wichtige Rolle). Information von www.wikipedia.de.

2.2. DIE LEHREN BUDDHAS

Der Buddhismus ist ein Glaube, welcher sich nicht nur an ein bestimmtes Volk wendet, sondern an alle Menschen. Selbstbewusst stellt sich der Buddhismus als „die erste universale Religion der Welt“² dar.

Die Lehre basiert auf Toleranz und Gewaltlosigkeit und erhebt keinen Anspruch auf allein-gültige Wahrheiten. Buddha stellt jedem Menschen frei, was er aus seinem Leben macht. Alle Lebewesen sind für sich selbst verantwortlich.

Bereits in seiner ersten Lehrrede 528 v. Chr. spricht der Erleuchtete aus, was für alle Buddhisten noch heute gilt.

Die Lehre enthält folgende Hauptaussagen:

2.2.1. DIE VORSTELLUNG DER EXISTENZ

Alles Dasein ist ohne Unterlass in Veränderung, unbeständig und geht vorbei. Jede Existenz ist im Fluss, deshalb ist auch unser Ego ohne Substanz. Buddha und seine Lehren sind infolgedessen nicht einmalig, sondern sind im Hier und Jetzt immer wieder aktuell.

2.2.2. SAMSARAH

Alles Leben befindet sich im Kreislauf des Samsarah. Die Zeit verläuft nicht linear vom Anfang bis zum Ende, sondern zyklisch, in wiederkehrenden Kreisläufen. Aus diesem Grund verliert das Einzelne im Alltag seine Bedeutung.

2.2.3. KARMA

Buddhisten glauben an die Reinkarnation. Doch eine Seele, die wiedergeboren wird, gibt es nicht. Was in eine neue Existenz übergeht, ist ein Impuls, welcher Karma genannt wird. Dahingegangene nehmen weder Erfahrungen noch Erinnerungen in ihr neues Dasein mit. Das einzige, was vom sterbenden Bestehen weiterlebt, ist das Karma.

Das Karma bestimmt die Art und Qualität des folgenden Lebens. Nur der Mensch allein kann durch seine Handlungen sein Schicksal beeinflussen, zum Beispiel indem er sich an die folgenden fünf Grundregeln hält:

Nicht töten, nicht lügen, nicht stehlen, kein Missbrauch von Drogen und sexuellen Handlungen.

Alle Existenz unterliegt demzufolge einem kausalen Gesetz. Das Karma ist das Endprodukt aller Handlungen.

2.2.4. NIRWANA

Der Zustand des Nirwana liegt ausserhalb des Samsarah. Es ist das Jenseits frei von Leid und Schmerz. Nur hochentwickelte Wesen, die nach einem unendlich erscheinenden Kreislauf von Wiedergeburten ihr schlechtes Karma abstreifen können, schaffen es mit viel Durchhaltevermögen, das Nirwana zu erreichen.

2.2.5. DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

Die Lehre Buddhas spricht von Vier Edlen Wahrheiten³, welche zur Erleuchtung führen. Sie bilden den Kern der buddhistischen Lehre.

I. Die Wahrheit des Leidens

Alles Dasein ist schlussendlich Leiden. Geburt, Krankheit, Alter und Tod, aber auch die Nichterfüllung von Wünschen, die Trennung von geschätzten Dingen und die Verbindung

² Trutwin, 1998, S.12

³ Dieser feste Begriff wird in Grossbuchstaben geschrieben

mit den Daseinsfaktoren (Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, Triebkräfte und Bewusstsein) sind Leiden.

II. Die Wahrheit der Entstehung des Leidens

Die Ursache des Leidens ist der Lebensdurst, welcher Gier, Hass und Verblendung erzeugt. Dadurch begehen die Wesen Handlungen, die ihr Karma negativ beeinflussen und von Wiedergeburt zu Wiedergeburt leiten.

III. Die Wahrheit der Überwindung des Leidens

Es ist schwierig, den Lebensdurst zu unterdrücken. Aber nur dies macht es möglich, der Unwissenheit zu entfliehen und das Karma zu überwinden.

IV. Die Wahrheit des Weges, der zur Befreiung führt

Der einzige Weg zur Aufhebung des Leidens ist der Achtfache Pfad⁴, der folgende Schritte beinhaltet:

Rechtes Verstehen, Rechtes Denken, Rechtes Reden, Rechtes Handeln, Rechtes Leben, Rechtes Streben, Rechtes Gedenken und Rechtes Sichverstehen⁵.

Die ganze Lehre ist schlussendlich mit dem Achtfachen Pfad verbunden. Sofern alle Elemente gemeistert werden können, führt er zur vollkommenen Leidensaufhebung.

2.3. MÖNCHE UND NONNEN

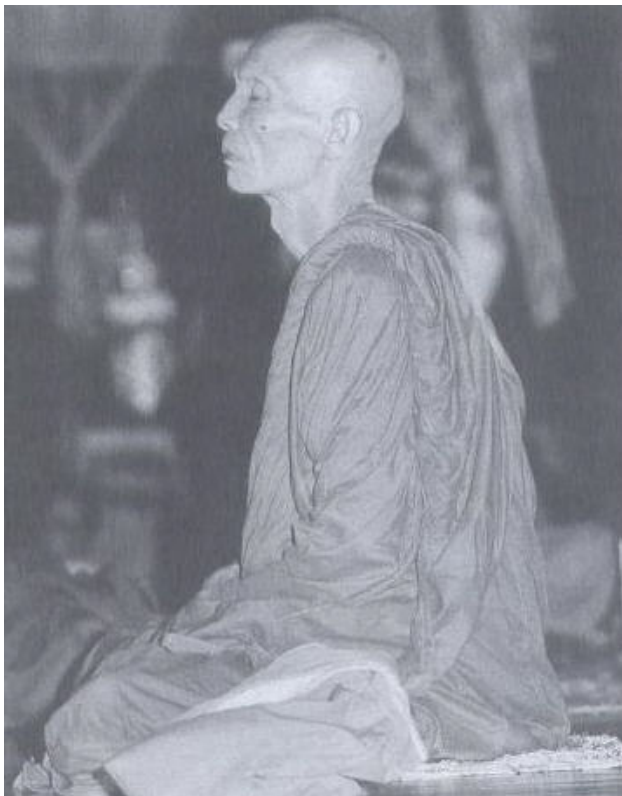


Abb.2: Ein Mönch widmet sich der Ausübung der Lehre Buddhas

Es gibt zahlreiche Klöster auf der ganzen Welt, in welchen buddhistische Gläubige zu Hause sind.

Der Alltag in einem Kloster ist streng geregelt. Die Tagesabläufe wiederholen sich stetig. Als Mönch in der Zurückgezogenheit widmet man sich ganz dem Studium der Lehre Buddhas, mit dem Ziel, das Leiden für sich, aber auch für seine Mitmenschen zu überwinden. Ohne die Unterstützung von aussen (zum Beispiel durch Spenden von Besuchern) könnten Klostersgemeinschaften nicht bestehen, denn Mönche und Nonnen haben keinen materiellen Besitz.

Mönche und Nonnen dürfen weder Sexualität leben, noch Gewalt anwenden und nichts nehmen, was ihnen nicht freiwillig gegeben wird.

Die oben genannten Gesetze für Klosterbewohner werden heute zunehmend gelockert, ansonsten wäre es kaum möglich in der heutigen Zeit Nonne oder Mönch zu sein.

2.4. ENTWICKLUNG DES BUDDHISMUS

Nach Buddhas Tod spalten sich die Gläubigen in diverse Gruppierungen mit verschiedenen Positionen. Es entstehen unterschiedliche Schulen aus welchen die vier grossen Richtungen des Buddhismus hervorgehen. Seit es sie gibt, ist die Religion unzähligen Auswir-

⁴ Dieser feste Begriff wird in Grossbuchstaben geschrieben

⁵ Schweer & Braun, 1995, S.32

kungen und Einflüssen der Umwelt ausgeliefert, deshalb hat sich eine Vielfalt verschiedenster Glaubensbekenntnisse entwickelt.

Stolz berichten die Buddhisten, auf welcher tolerante Weise sich ihre Religion in aller Welt ausgebreitet hat und ohne Gewaltanwendung angenommen wurde.

Auf die Inhalte und Ansichten der verschiedenen Glaubensrichtungen des Buddhismus möchte ich nicht weiter eingehen, da ich meinen Schwerpunkt auf den sich im sechsten Jahrhundert entwickelnden Zen-Buddhismus lege.

2.5. HEUTIGE VERBREITUNG DES BUDDHISMUS

In Ostasien hat der Buddhismus viele „kleine Leute“⁶ als Anhänger, während er im industrialisierten Teil Asiens „nachdenkliche Menschen“⁷ anspricht. Auch in Europa und den USA findet der Glaube viel Anklang.

Eine genaue Zahl der Buddhisten ist nicht zu erfassen. Grob kann man sagen, dass der Buddhismus hinter dem Christentum, Islam und Hinduismus die viertgrösste Weltreligion darstellt.

3. ZEN

Zen ist die japanische Übersetzung des chinesischen Wortes Chan und bedeutet Versenkung, Meditation und Konzentration. Der Begründer der Praxis ist der Mönch Bodhidarma, welcher im 6. Jahrhundert aus Indien nach China reiste, um dort eine Meditationsschule zu errichten.

Es ist kaum möglich, Zen in Worten wiederzugeben, denn „die wissen, reden nicht. Die reden, wissen nicht.“⁸ Eine hübsche Blume, ein Atemzug oder ein einfacher Klang kann daher viel mehr aussagen. Buddhisten erklären, Buddha habe Zen nicht gelehrt, höchstens in dem er schwieg und sich auf Erfahrung und Intuition besann.

„Zen (...) ist letztlich keine Religion, keine Theologie, keine Philosophie und keine Psychologie, wiewohl es von allem etwas hat. Es ist der Versuch, auf dem Weg der Selbsterfahrung zum Selbstverständnis und zu einem tieferen Verständnis aller Dinge zu kommen“.⁹

Im Zen behauptet man, dass dem Buddhismus ohne Zen die zentrale Aussage fehle. Nur diese Schule der Religion beschäftige sich mit den wesentlichen Fragen der Religion nach der Natur Buddhas, der Erleuchtung und deren Erschaffung im Hier und Jetzt.

Zen ist eine Alltagspraxis, in welcher körperliche Übungen genauso wichtig sind wie geistige Anstrengungen. Im Zen geht es darum, den Moment bewusst zu erleben, ohne sich von Gedanken an Vergangenes oder Zukünftiges ablenken zu lassen. Dies ist mit der Sitzmeditation, dem Zazen möglich. Man kann aber auch auf ganz einfache Weise die täglichen Hausarbeiten als Zen-Übungen betrachten, wenn man seine Beschäftigung konzentriert ausübt.

Zen ist vor allem in Japan, Korea, China, Vietnam und Taiwan verbreitet, jedoch auch in Europa und den USA findet es zahlreiche Anhänger.

3.1. DIE SCHULEN DES ZEN

Es gibt zwei Zen-Schulen, welche sich beide mit der Übung des Zazen beschäftigen.

⁶ Trutwin, 1998, S.18

⁷ Trutwin, 1998, S.18

⁸ Trutwin, 1998, S.95

⁹ Trutwin, 1998, S.95

Die Rinzai-Schule arbeitet mit drastischen Methoden, mit Schock und starker Aufregung. Sie arbeitet hauptsächlich mit der Koan-Lehre, einer speziellen Art zur Überwindung des logischen Denkens. „Ein Koan (...) ist ein dunkler Ausspruch, ein unlösbares Rätsel, ein erschreckendes Wort oder ein frappierender Dialog.“¹⁰ Koans sollen den Schüler ängstigen und ihn dazu bringen, vorgefertigte Denkweisen zu verlassen. Durch Koan-Fragen finden sich Menschen in den Tiefen ihres Selbst wieder.

Die Soto-Schule praktiziert ein sanftes Zen, welches den aufgewühlten Geist beruhigen soll. „Man schreitet langsam und tut alles ohne Hektik.“¹¹ Tritt Stille ein, ist es möglich tiefere innere Erfahrungen zu machen. Auf diese Weise finden Soto-Praktizierende die Buddha-Natur in sich.

Das Soto-Zen stellt den Schwerpunkt für meine Arbeit dar.

3.2. ZAZEN

Die Meditation des Zen wird Zazen genannt. In der Zazenhaltung wird Konzentration gebündelt. Es wird behauptet, auf diese Weise könne man das ursprüngliche Buddha-Bewusstsein wiederfinden.¹²

„Zen ist weder eine Folgerung, noch eine Theorie. Zen ist einfach nur Zazen. Einfach nur Sitzen. Das Verstehen des wahren Selbst ohne Kasteiung. Im Innern unseres Geistes wird tiefe Weisheit und Einsicht ausgelöst, was durch logische Gedankengänge nicht möglich wäre. Za, sich setzen, ohne sich zu bewegen, wie ein Berg.“¹³

Das Zazen wird sehr gewissenhaft nach japanischen Regeln durchgeführt. Bedeutend sind die folgenden Aspekte:

3.2.1. ATMUNG

Man atmet ruhig in einem kräftigen und natürlichen Rhythmus. Das aufrechte Sitzen im Lotus¹⁴ verlangsamt die Atmung und den Herzrhythmus, wobei die inneren Organe besser durchblutet werden. In der Körpermitte entwickelt sich grosse Energie. Ist die Atmung gut, werden alle Dinge des Lebens leicht, Geist und Körper sind eine Einheit und völlig frei.

3.2.2. GEISTESHALTUNG

Die Geisteshaltung fließt ganz natürlich aus der tiefen Konzentration, der Körperhaltung und der Atmung. Werden persönliche Gedanken nicht angeregt, strömen sie vorbei. Auf diese Weise entsteht der Zustand der Rückkehr zum ursprünglichen Zustand, dem universalen Bewusstsein. Alle Gedanken sind nichts weiter als leere Formen, denn sie kommen und gehen ganz von allein.



Abb.3: Die strenge und konzentrierte Haltung eines Zen-Praktizierenden

¹⁰ Trutwin, 1998, S.97

¹¹ Trutwin, 1998, S.96

¹² Im Anhang befindet sich der Bericht eines Zazen im von R. geführten Dojo, an welchem ich teilgenommen habe.

¹³ Bovay, Kaltenbach, de Smedt, 2001,

¹⁴ Eine detaillierte Beschreibung der Sitzhaltung befindet sich im Anhang auf Seite 21 unter 8.1.

3.2.3. DAS DOJO

Zazen kann man für sich allein oder in einem Dojo¹⁵ zusammen mit anderen üben. Das Dojo ist der Ort, an dem die Lehre Buddhas praktiziert wird. In einem Dojo bringt man sich mit allen Anwesenden in Einklang.



Abb.4: Beim Üben in der Gruppe verbindet man sich mit der Umgebung

3.2.4. SATORI

Geübte Zazen-Praktizierende können beim Sitzen Satori erleben. Satori ist japanisch und bedeutet Erlebnis der Erleuchtung. Es lässt sich genau wie Zen nicht durch Worte darstellen, denn jeder Mensch hat sein eigenes Satori.

„Wer es weiss, der sagt es nicht; wer es sagt, der weiss es nicht.“¹⁶

Erlebt man Satori, sieht man für einen flüchtigen Moment die Wirklichkeit, wie sie ist. Das geistige Auge öffnet sich und man „erwacht (...) zum Wesen allen Daseins“¹⁷. Satori ist die Rückkehr zum Bewusstseinszustand eines Kleinkindes. Für einen kurzen Augenblick können persönliche Lebensanschauungen überwunden werden.

Doch so schnell dieses Erlebnis kommt, verschwindet es auch wieder. Was bleibt ist der Wert des Satori, und dieser liegt in uns selbst, er ist das pure Verstehen der Wesensnatur.

4. PORTRAIT EINER ZEN-NONNE IN UNSERER GESELLSCHAFT

Im folgenden Kapitel zeige ich auf, was ich im Kontakt mit der Zen-Nonne R. über ihren Alltag und ihren Glauben erfahren habe.

Warum hast du dich bereit erklärt, dich von mir porträtieren zu lassen?

„Ich finde es spannend, wenn junge Leute sich für Religion und Spirituelles interessieren. Schon einige Schulklassen sind anlässlich des Religionsunterrichts zu mir gekommen und ich habe gemerkt, dass es für viele der Jugendlichen etwas ganz Neues und Beeindruckendes ist. Es ist eine Erfahrung, die man oft nicht einfach so mitbekommt. Ich bin sehr offen für dieses Portrait, da ich sehe, dass du dies suchtest und Interesse daran zeigst, was ich tue.

Und jetzt, nachdem ich dich schon einige Male gesehen habe und befragt worden bin, sehe ich, dass du mich auch dazu bringst, über gewisse Dinge tiefer nachzudenken, Antworten auf Fragen zu finden, die ich mir noch nie gestellt habe.“¹⁸

¹⁵ Meditationsräume werden im Zen Dojo genannt.

¹⁶ <http://home.pages.at/shiatsuonline/zen/satori.htm>

¹⁷ <http://home.pages.at/shiatsuonline/zen/satori.htm>

¹⁸ Die kleingedruckten zentrierten Abschnitte sind Zitate aus dem Interview mit R., welches in vollständiger Fassung im Anhang nachzulesen ist. Die Gespräche mit ihr habe ich auf Berndeutsch geführt, deshalb ist die Übersetzung nicht wortwörtlich.

4.1. KINDHEIT, JUGEND UND DIE ERSTEN KONTAKTE MIT RELIGION

R. ist in einer christlichen Umgebung aufgewachsen, mit Eltern, die ihre Kinder bewusst liberal gegenüber verschiedenen Religionen, anderen Völkern und fremden Bräuchen erziehen. Die Familie stand der Kirche nicht sehr nahe und den Kindern wurde die Entscheidung selbst überlassen, ob und was sie glauben wollen.

R. wurde konfirmiert, konnte sich aber nie mit der ihr kühl und kalt erscheinenden Kirche identifizieren.

Durch ihre Eltern erfuhren die Kinder R. und ihre beiden Brüder viel Faszinierendes und Prägendes über die Asiatische Welt. Heute sind alle drei Geschwister zum Buddhismus konvertiert.

4.2. ANFÄNGLICHE BERÜHRUNGEN MIT ZEN

R. lacht, als ich sie frage, wie sie zum Zen gekommen ist: „Durch die Liebe...!“. Während der Schauspielschule lernte sie einen Mann kennen, der Zen praktizierte. Sie begann, ihn zu seinen Übungen zu begleiten und fand immer mehr Interesse für den Zen-Buddhismus. Schon bald merkte sie, dass Zen ihr half, Halt im Alltag zu finden.

4.3. DIE NONNE R.

4.3.1. DIE ORDINATION ZUR NONNE

R. hat drei verschiedene Stufen durchlaufen, bis sie Nonne geworden ist. Sie beschreibt den Vorgang wie folgt:

Auf dem ersten Grad befindet man sich als Interessierter, welcher lediglich am Sitzen teilnimmt. Dafür legt man keinerlei Gelübde ab.

Die zweite Stufe ist diejenige der Menschen, welche das Bedürfnis haben, sich auf irgendeine Weise zu bekennen. Solche Personen entscheiden sich für eine Ordination zum Bodhisattwa. Ein Bodhisattwa beschliesst, sein Leben für andere einzusetzen. Er gibt das Versprechen ab, nicht eher ins Nirwana einzugehen, bevor nicht alle Lebewesen der Erde befreit sind.

Die Ordination zum Bodhisattwa ändert nichts Augenfälliges im Leben, man kann seinen Beruf weiter ausüben und Familie haben.

Bevor man Mönch oder Nonne werden kann, muss man bereits Bodhisattwa sein. Bei der Ordination zur Nonne oder zum Mönch legt man ähnliche Gelübde wie ein Bodhisattwa ab, doch man verpflichtet sich noch stärker.

Im Asiatischen Zen gehen Mönche und Nonnen von ihren Familien fort, um sich ihrem Weg vollständig zu widmen. Auch Buddha verliess seine Familie, weil er zu viel Energie für sie aufbringen musste.

Früher stand die Erfüllung der Gebote im Vordergrund. Heute ist der ernsthafte Versuch, den Gelübden nachzugehen, das Ziel eines Mönchs oder einer Nonne, erklärt R. .

Man bittet den Meister um die Ordination und begründet seinen Antrag. Anschliessend näht man sich ein Rakusu, eine Art Mundtuch auf dessen Hinterseite eine Kalligrafie¹⁹, ein Gedicht und der Name, welchen man vom Meister bekommt, zu sehen sind.

„Ich habe zwei Namen: Als Bodhisattwa heisse ich „Hoko“ (Glück des Dharma) und als Nonne „Mokudo“, was „Stiller Weg“ bedeutet. Man sagt, der Nonnenname weise die Richtung im Leben.“

¹⁹ Kalligrafie ist die Kunst des Schönschreibens von Hand.

Dieses Rakusu bekommt man am Ende der Zeremonie vom Meister überreicht. Es ist das Zeichen der Übermittlung von Geist zu Geist.

Der Zen-Buddhismus ist, und das gefällt R. besonders, ohne Unterbruch bis heute von



Geist zu Geist übertragen, also von Buddha zum Schüler, vom Schüler zu dessen Schüler und so weiter. Was bei dieser Übermittlung genau geschehe, lasse sich nicht erklären, meint sie.

R. kann ihr Nonnendasein so ernst nehmen, wie sie möchte. Sie lässt sich nicht einschränken, wenn für sie etwas nicht stimmt:

Abb.5: Das Rakusu, welches R. bei ihrer Ordination erhielt

„Ich führe keineswegs ein asketisches Leben: Ich esse Fleisch, trinke Kaffee und gelegentlich Alkohol, früher habe ich sogar geraucht. Zen basiert auf Eigenverantwortung, man ist sehr frei in allen Entscheidungen, die man für sich trifft. Hauptsache, man schadet niemandem damit, was man tut. Ich bestimme für mich selbst, was ich tun und lassen soll, je nachdem, worauf ich Lust habe.

Das Wichtigste für mich ist, dass ich auf nichts verzichten muss und in vollen Zügen geniessen kann. Das ist für mich Zen.“

Seit Anfang 2000 führt R. ihr Dojo und verbreitet auf diese Weise die Praxis des Zen. Dass R. eine Sitzgruppe betreibt, ist nicht unbedingt die Aufgabe einer Nonne. Aber es hat sich so ergeben, da es in Bern zuvor noch kein Dojo gab.

4.3.2. AUSBILDUNG UND ARBEIT

Nach dem Lehrerseminar merkte R., dass dieser Beruf sie auf lange Sicht nicht befriedigen würde. Da die Schauspielerei schon ewig ihr Traum gewesen war, versuchte sie es auf der Bühne. Doch während der Schauspielschule fühlte sie sich abermals sehr haltlos.

Schon bald wurde für R. klar, dass sie nicht auf diesem Weg weitergehen konnte. Seither ist sie beim Radio und Fernsehen als Sprecherin beschäftigt.

R. muss sehr viel arbeiten, um als alleinerziehende Mutter ausreichend Geld zu verdienen. Deshalb ist sie manchmal gezwungen, Aufträge anzunehmen, die sie zeitlich mehr belasten, als ihr lieb ist.

Als freischaffende Radio- und Fernsehsprecherin ist R. viel unterwegs. Sie wird für ihre Arbeit zu den unmöglichsten Zeiten an die entlegendsten Orte bestellt. Für R. kommt das Pendeln per Auto aber nicht in Frage, zumal es für sie viel zu anstrengend, teuer und unökologisch wäre. Lieber ist sie mit der Eisenbahn unterwegs und kann dabei etwas schlafen, lesen, arbeiten oder die schöne Landschaft geniessen, welche draussen vorüberzieht. Die Aussicht aus dem Zugfenster sei oft auch eine Art Zen, berichtet sie, Zen in einer Menge von reisenden Menschen.

Doch dieses Pendeln macht auch müde:

„Im Zug ist man umgeben von diversen Energien, von jenen der Mitreisenden, der vorbeiziehenden Orte, des Zuges und auch von seinen eigenen. Die immense Vielfalt von Eindrücken der Umwelt, welche man passiv aufnimmt und verarbeiten muss, ist enorm anstrengend.“

In den Tonstudios wissen die wenigsten Arbeitskollegen von R.'s Konfession. Ihre religiöse Praxis ist kein zentraler Aspekt für R., den sie sofort mitteilen muss, wenn sie jemanden kennenlernt.

„Zen ist etwas Persönliches, Inneres, das für mich nicht im Vordergrund steht.“

4.3.3. R. ALS MUTTER

R. hat eine siebzehnjährige Tochter. Als diese vier Jahre alt war, trennten sich die Eltern. Seit dem Tod des Vaters ist R. allein für ihr Kind verantwortlich.

S., die Tochter, ist zwar getauft, hat sich aber aus fehlendem Interesse nicht konfirmieren lassen. Sie bezeichnet sich eher als Buddhistin, wenn man sich nach ihrer Religion erkundigt. Ansonsten grenzt sie sich aber davon ab, was ihre Mutter macht. S. akzeptiert den Glauben ihrer Mutter, identifiziert sich jedoch nicht damit. R. ist sehr froh darüber, dass ihre Tochter ihren persönlichen Weg geht.



Abb.6: Eindruck aus R.'s Wohnung

R. bedauert, dass sie wenig Zeit für ihr Kind hat. Einerseits ist sie aufgrund ihrer Praxis als Zen-Nonne oft nicht zu Hause, gleichzeitig aber auch wegen der Arbeit. Doch die Beziehung zwischen Mutter und Tochter sei gut, trotz, oder vielleicht gerade dank turbulenten Ereignissen, denkt R. .

R. möchte ihrer Tochter mitgeben, was sie selbst in ihrem Leben erfahren hat. Deshalb glaubt sie nicht, dass sie sich von anderen Müttern unterscheidet.

4.3.4. WOHSITUATION

R. lebt mit ihrer Tochter in der Stadt Bern. Religiöse Elemente in der Dreizimmerwohnung fallen kaum auf, zumal Buddhastatuen heute in vielen Einrichtungen vorkommen.

R. möchte bewusst nicht allzu fest offenbaren, dass sie Zen-Nonne ist, da es für sie ein sehr persönliches Thema darstellt, welches sie nicht mit allen teilen möchte. Ausserdem, glaubt sie, ist es so für ihre Tochter einfacher, Freunde nach Hause einzuladen.

4.4. ZEN IM ALLTAG

Ich möchte von R. wissen, was Zen in ihren Augen bedeutet:

„Das ist die schwierigste Frage, die du mir stellen kannst! Zen ist die Methode, welche mir die Möglichkeit gibt, zu meiner Religiosität zurückzukommen. Die Zen-Tradition verbindet Körper und Geist, da es mit dem Praktizieren fest verknüpft ist. Vielleicht ist es nicht der einzige Weg auf dieser Welt, aber ich habe mich fest dafür entschieden. Wichtig ist, dass ich mich wohl fühle und diese Empfindung habe ich inzwischen. Zen ist für mich wie heimkehren.“

4.4.1. ZAZEN

Normalerweise meditiert R. am Morgen eine halbe Stunde vor der Arbeit. Zusätzlich praktiziert sie jeden Dienstagabend mit ihrer Gruppe im Dojo.

R. gehört einer Assoziation²⁰ an, welche derart verbreitet ist, dass eigentlich immer die Möglichkeit besteht, irgendwo in der Schweiz oder dem nahem Ausland einem Zazentag beizuwohnen. Am Wochenende fährt R. meist nach Zürich ins Dojo ihres Meisters, welches eine der Metropolen der Vereinigung ist.

Die Zen-Vereinigung organisiert drei längere Sesshins²¹ pro Jahr, an welchen R. regelmässig teilnimmt.

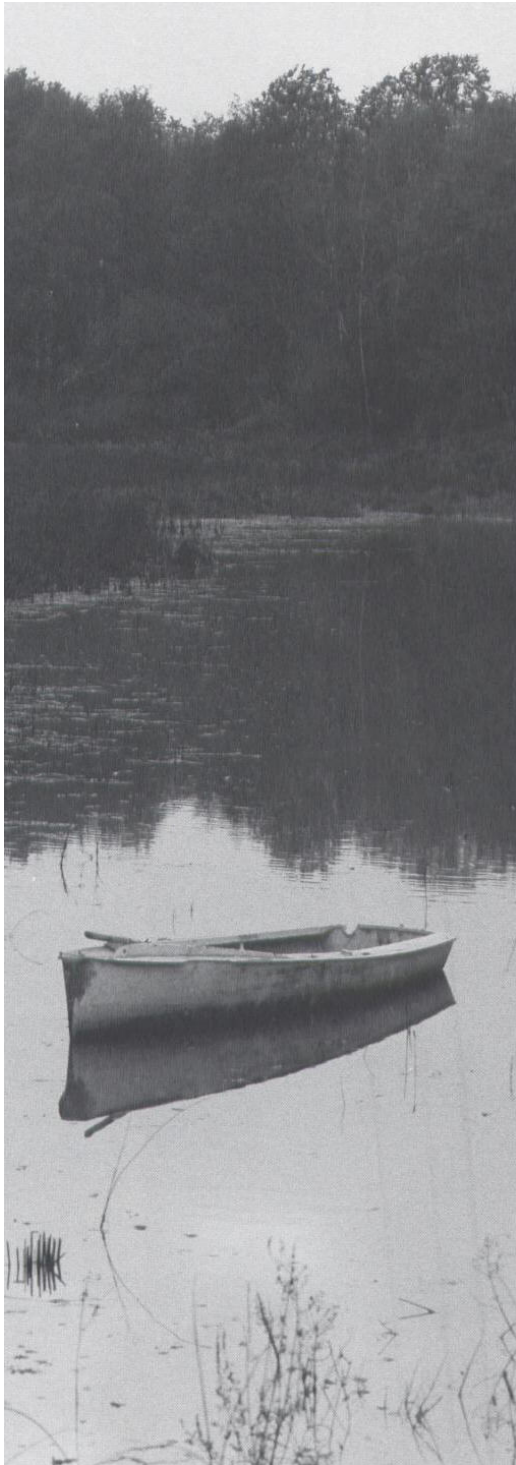


Abb.7: Der See vor dem Zen-Tempel „La Gendronnière“ in Frankreich

Ob und mit welcher Intensität man üben kann, hängt sehr mit dem Tagesrhythmus zusammen. Muss R. bis Mitternacht arbeiten, kann sie morgens in der Frühe kaum ihre Konzentration finden.

Für ihre Verhältnisse sitze sie im Moment deutlich zu wenig, erzählt sie. Deshalb sei sie oft unkonzentriert, nicht bei sich und alle Eindrücke würden ihre Wirkungsstärke verlieren.

„Ich kenne selbstverständlich auch jene Momente, in welchen ich besser ganz aufs Meditieren verzichte. Manchmal ist man zu müde, um früh aufzustehen. Gelegentlich ist der Kopf zu voll und der Körper zu schwach, um zu sitzen. Oft will man einfach nicht nachdenken.“

Das Üben von Zen kann mit einer Sportübung oder einer musikalischen Etüde verglichen werden. Nach einer längeren Pause gehen die Läufe auf der Geige nicht mehr so einfach von den Fingern wie zuvor, weiss R. aus eigener Erfahrung. Dasselbe sei es auch bei der Praxis des Zen, meint sie.

„Man hört nie auf zu lernen und weiterzukommen, man muss immer weiter üben und dranbleiben. Ein Ziel ist nicht zu erreichen, denn der Weg ist das Ziel.“

4.4.2. DIE STRENGE DER ZEN-PRAXIS

Zen will den Menschen nicht in seinem Tun einschränken, sondern Freiheiten lassen. Die Form des Zazen jedoch ist sehr strikte gegeben, gibt R. zu. Zazen sei immer äußerst streng, berichtet R., es werde sehr viel Wert auf die Genauigkeit der Ausführung gelegt. Man sagt, dies sei die Stellung, in der man sich am besten konzentrieren könne, da Buddha in dieser Haltung die Erweckung erlangt hat.

R. gesteht, dass sie diese klaren und strengen Regelungen am Anfang ihrer Praxis gestört haben, aber inzwischen sei sie daran gewöhnt. Auch sie glaubt, dass ihre Konzentration nur in dieser Haltung stark sein kann.

²⁰ R. gebraucht das Wort Assoziation, wenn sie von ihrer Zen-Vereinigung spricht

²¹ Sesshins sind längere Übungsphasen in einer Gruppe

„Es geht darum, den Geist ruhig zu stellen, dieses Geplapper, das rund um die Uhr in unserem Kopf abgeht, abzuschalten. Die Technik, sich immer wieder auf die Körperhaltung zu fokussieren und mit den Gedanken zu sich zurückzukommen, lässt einen merken, dass man konzentriert ist. Sobald man abschweift, wird man es merken und zurückkehren. Es hilft sehr, den Geist und damit auch den Körper immer wieder ins Hier und Jetzt zurückzuholen. Selbstverständlich kommt es auch bei mir vor, dass ich gedanklich woanders bin. Ich bin mir deshalb nicht böse, denn das Ganze was ich tue ist schliesslich ein Prozess.“

Oft ist es schwierig für R., einen einigermaßen angenehmen Übergang zwischen Meditation und Alltag zu finden.

„Nach einem Sesshin bin ich jeweils ziemlich verwirrt. Tagelang hatte man derart wenig Eindrücke zu verarbeiten und kommt nun plötzlich hinaus in die Welt und sieht so viele schlechtgelaunte, elend aussehende Menschen. Anfangs war ich tatsächlich verzweifelt, da ich glaubte, dies alles nicht zusammenbringen zu können. Inzwischen habe ich mich daran gewöhnt und kann die beiden Welten etwas trennen. Aber es ist nach wie vor ein Spagat! “

4.4.3. BUDDHISTISCHE FEIERN IM ALLTAG VON R.

Den Mitgliedern der Zen-Vereinigung, welcher R. angehört, ist es freigestellt, welche Feiern sie zelebrieren. Feste sind im Zen nicht sonderlich wichtig, erklärt sie.

Grundsätzlich feiert die Assoziation folgende Ereignisse:

Der 8. Dezember ist der Tag von Buddhas Erleuchtung und der 8. April der Geburtstag Buddhas. Die Ereignisse werden erwähnt und während der Meditation opfert man dafür Räucherstäbchen.

Die Zen-Vereinigungen Europas feiern ausserdem den Geburts- und Todestag von Meister Deshimaru, dem Japaner, welcher die Tradition auf unseren Kontinent gebracht hat.

Das westliche Silvester ist eine wichtige Feier im Tempel. Mit Glockenschlägen um Mitternacht schiebt man schlechte Angewohnheiten beiseite.

Das erste Zazen im neuen Jahr ist sehr bedeutungsvoll. Damit begleicht man alle Schulden und lässt das vergangene Jahr ohne Altlasten hinter sich.

R. feiert Weihnachten im christlichen Sinne, denn sie ist damit aufgewachsen und will den Brauch ihrer Tochter nicht vorenthalten.

4.5. R. ÜBER DEN BUDDHISMUS

Da ich erfahren will, wie R. mit der Botschaft hinter buddhistischen Texten umgeht, lege ich ihr folgende buddhistische Kurzformel vor und befrage sie dazu:

Wirke nichts, das böse ist.
Hänge nicht an Leben und Tod.
Erbarme dich aller Lebewesen.
Ehre, was über dir ist.
Sei gnädig zu den Unteren.
Hasse nicht, verlange nicht.
Lass nichts an deinem Herzen haften.
Trage Leid um nichts.
Dann wirst du selbst Buddha sein.
Suche ihn nirgends anders.²²

R. liest den Text aufmerksam durch und meint: „schön“, bevor sie zu erläutern beginnt, was die Formulierungen in Bezug auf ihre Person bedeuten könnten:

²² Trutwin, 1998, S.133

Es stellt sich für R. in ihrer Lebenssituation sehr schwierig dar, allen buddhistischen Grundsätzen zu folgen. Für sie würde es auch gar keinen Sinn machen, irgendwelche Handlungen aufgrund eines Glaubensbekenntnisses zu erzwingen oder zu unterdrücken.

KARMA – WIRKE NICHTS, DAS BÖSE IST.

R. weiss nicht, wie ihr Karma aussieht. Es sei kaum zu benennen, sondern immer in Bewegung. Bestimmt sei es besser, während sie Zazen mache, denn sie tue in diesem Moment nichts Unbedachtes, meint sie. Insofern könne man meditierend bestimmt sein Karma verbessern.

„Im Zen trainiert man, die Folgen einer Handlung vorausszusehen. Man lernt aus jedem Geschehen und weiss, was man tun sollte und was nicht. Trotzdem kann es natürlich vorkommen, dass man schlechtes Karma auslöst, obwohl man achtsam ist.“

Das Wichtigste sei, dass man im gegenwärtigen Augenblick aufpasst, kein schlechtes Karma zu verursachen, sagt R. . Kommt man in Versuchung, befreie der Gedanke ans Karma.

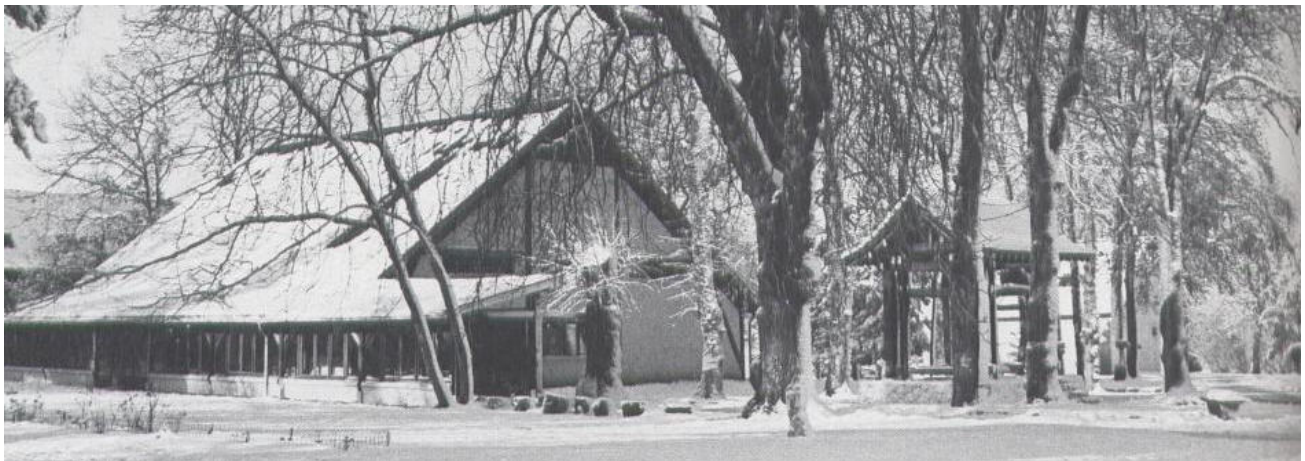


Abb.8: Der Zen-Tempel „La Gendronnière“ in Frankreich

HÄNGE NICHT AN LEBEN UND TOD

„Wenn ich eines Tages von hier weggehe, möchte ich zuvor noch Zeit haben, um zu sagen, dass ich es hier auf dieser Welt gut hatte. Ich möchte ausdrücken, dass ich mein Möglichstes getan habe, um glücklich zu leben. Angst habe ich vor den allfälligen Schmerzen beim Sterben. Doch den Tod selbst fürchte ich nicht. Tot zu sein macht mir keine Angst. Doch der Verlust von Menschen, die ich liebe, tut enorm weh, denn ich hafte extrem an Menschen.“

Bestattungen im buddhistischen Sinne sind grosszügige, wunderschöne Feiern, berichtet R. . Den Urnenbestattungen folgen etliche Rituale und Opfergaben. Sie ist sehr beeindruckt von der Natürlichkeit, mit welcher man von einem Menschen Abschied nehmen kann und wünscht sich, ebenso auf dem Friedhof der Assoziation beerdigt zu werden,

„Manchmal scheint es mir aber auch brutal, dass im Zen derart klar gesagt wird, dass das zyklische Leben weitergeht und die verstorbenen Menschen nicht wirklich weg sind. Nach dem Tod ist man lediglich nicht mehr in der alten Form vorhanden. Deshalb ist im Zen der Tod keine Tragödie. Man ist nicht schockiert darüber, denn man befasst sich meditierend immer mit dem Tod. Das kommt automatisch, wenn man lange sitzt.“

WIEDERGEBURT

R. lacht, als ich sie nach Erinnerungen an ein früheres Leben frage, denn sie weiss absolut nichts von ihrer vorangegangenen Existenz. Trotzdem glaubt sie an die Reinkarnation.

„Ab und zu habe ich das Gefühl, eine Person gut zu kennen, obwohl ich sie soeben zum ersten Mal gesehen habe. Da kommt mir schon das Geheimnis der Wiedergeburt in den Sinn.“

AUFGEBEN DES EGOS

Das grosse Ziel im Buddhismus ist es, sein Ego vollkommen aufgeben zu können. R. glaubt jedoch nicht, dass ein Mensch fähig ist, sein Ich abzugeben, denn für sie ist es genau das, was am Leben hält. Der Tod sei es, der es möglich macht, sich vom Ego zu lösen, doch das stellt sich R. sehr schmerzhaft vor.

Wichtig erscheint es ihr vor allem, dass man lernt, dem Ego nicht immer nachzugeben und dass man es zügeln kann, wenn es nötig ist.

„Es gibt aber auch diese Momente im Zazen, in welchen man einfach da ist und die Vögel zwitschern hört. Das Ego hat sich für kurze Zeit entfernt. Dies sind Augenblicke, die beglücken.“

ERBARMEN DICH ALLER LEBEWESSEN.

Viele Leute, die R. begegnen, sagen, dass sie eine gewisse Ruhe ausstrahle. Sie schaffe es, sogar in Stresssituationen ruhig zu bleiben und sich zu entspannen.

Dies ist für R. die grösste Motivation zu glauben. Sie möchte den Menschen ihre sichtbare Gelassenheit im Alltag übermitteln. Sie hofft, dass dadurch etwas mehr Frieden auf der Welt entstehen kann.

SEI GNÄDIG ZU DEN UNTEREN

Für Buddha galten Frauen nicht sehr viel. Obwohl er sie in der Gemeinschaft akzeptierte, waren sie den Männern klar untergeordnet. „Er bezeichnete sie als das grösste Übel und als Gefahr für den geistigen Fortschritt der Mönche.“²³ Sie lenkten die Männer durch ihr Äusseres zu sehr ab und seien ausserdem dumm, eifersüchtig und jähzornig. Die Frau, die Kinder gebärt, verhindert den Stillstand des ewigen Kreislaufes des Leidens.

R. meint zu diesem Thema:

„Frauen haben in allen Religionen diesen Stempel abbekommen, dass sie die Männer durcheinander bringen. Natürlich lassen sich Frauen auch ablenken, aber sie können sich besser beherrschen. Doch anstatt dieser Tatsache in die Augen zu schauen, haben die Männer schon immer versucht, Frauen zu verdrängen.“

Auch im Zen seien Männer noch heute mächtiger als Frauen, berichtet R. Doch was R. am meisten stört, ist, dass Hausarbeit minderwertiger bewertet wird, als das Praktizieren von Zazen. Das Arbeiten im Haus wie Kochen, Putzen oder Gestalten der Atmosphäre werde nicht als spirituell angesehen, bedauert sie.

HASSE NICHT,...

Natürlich kenne sie Hass, meint R., fügt jedoch an, sie glaube nicht, jemanden gänzlich zu verachten. Doch manchmal fühle sie Abscheu gegenüber Gegebenheiten und unangenehmen Situationen. Sie hasst den Alltagsstress, das Pendeln und ihren unregelmässigen Arbeitsplan. Meist entgegnet R. Hassempfindungen mit Gelassenheit, indem sie lediglich registriert, dass sie sich abermals unnötig aufgereggt hat.

LASS NICHTS AN DEINEM HERZEN HAFTEN.

Es haftet sehr viel an ihrem Herzen, weiss R. Dies sind vor allem immaterielle Dinge, zum Beispiel Menschen, für welche sie Gefühle hat.

Aber auch die anderen Bedürfnisse kennt sie:

„Alle Leute haben Wünsche, das ist bei mir nicht anders. Viele Menschen gehen in Frustsituationen einkaufen, da sie glauben, es ginge ihnen danach besser. Doch sie wissen nicht, dass sich, sobald

²³ Schweer & Braun, 1995, S.62

sie ein Begehren gestillt haben, ein neues äussern wird. Manchmal muss ich mir auch einen materiellen Wunsch erfüllen, wenn ich mich nach Geborgenheit sehne, obwohl ich weiss, dass ich damit das eigentliche Problem nicht lösen kann. Doch nur schon das Erkennen solcher Mechanismen ist ein grosser Schritt in die Richtung des Buddha-Bewusstseins.“

TRAGE LEID UM NICHTS.

Buddha sagt, das Leben sei Leiden.

Manchmal mache es Spass zu leben, oft sei es aber auch mühsam und traurig, meint R. . Insgesamt stelle sich das Dasein wirklich nicht so einfach dar, weiss sie, da sie schon vieles durchgemacht hat.

„Das Leben ist eine Herausforderung. Deshalb bin ich froh, das Zen als Hilfe zu haben.“

DANN WIRST DU SELBST BUDDHA SEIN.

R. erklärt mir, dass es ganz viele verschiedene Buddhas im Buddhismus gibt. Zum Beispiel jener des Mitgefühls, der Kunst oder der Schönheit. All diese Formen zeigen, wie wandelbar der Glaube ist.

„In allem ist Buddha: Hier ist Buddha, dort ist Buddha. Du bist Buddha, ich bin Buddha. Es ist ein sehr weiter Begriff von der echt existierenden Figur bis zum Symbol dafür, was sie verkörpert.“



Abb.9: Diese Buddhafigur in ihrer Wohnung mag R. am liebsten

4.6. BUDDHISMUS – EINE GOTTLOSE RELIGION?

Die Menschen haben Religion seit je her über Gottheiten definiert, welche sie führen und zu denen sie gelangen wollen. Buddhisten jedoch sind religiös, ohne an einen Gott zu glauben. Buddha wird nicht als Gott bezeichnet. Er war derjenige, der die Erkenntnis hatte und sie weitergab, erklärt mir R.. Eine Religion braucht laut R. nicht zwingend eine Gottheit, an die man glauben kann.

Alles, was existiert, ist für sie göttlich. Das Leben in allem Bestehenden macht für R. ihren Glauben aus. In diesem Dasein kommen alle Religionen letztendlich zusammen, meint sie, nur benenne man es überall anders.

„Manchmal fehlt mir diese Person schon, diesen Allvater zu dem man spricht, den man bittet und anklagt. Im Buddhismus ist man vielmehr auf sich selbst gestellt, deshalb braucht es dieses Vertrauen zum Kosmischen. Ich bin mir noch heute nicht ganz klar darüber. Aber es geht natürlich schon ohne Gott. Meine Buddhafiguren weisen gelegentlich auch in eine Richtung. Solche Abbilder helfen mir, obwohl sie im Zen nicht bedeutsam sind.“

4.7. R. ÜBER GLAUBENSBEKENNTNISSE

R. sieht jede Religion als eine richtige an, solange sie für die praktizierende Person stimmt. Religion hat laut R. die Aufgabe, Halt zu geben, egal, welcher Art sie ist.

Jede Glaubensrichtung kann, sobald man sich zu sehr an sie bindet, abhängig machen und zu einer Zwangsneurose werden. Der religiöse Fanatismus ist für R. überall sichtbar. Theorien, Versprechungen und fundamentalistische Gedanken provozieren auf der ganzen Welt unnötige, schlimme Kriege. Das ist für R. der negative Aspekt an Religionen generell. Sobald ein Glaube dogmatisch und kompromisslos wird und die Menschen in ihrem Tun einschränkt, wirkt er sich laut R. negativ aus. Das gilt auch für den Buddhismus.

Was wärest du heute ohne deinen Glauben?

„Ich glaube, es ginge mir einfach schlechter. Ich bin früher ganz ohne Führung im Leben herumgeschwirrt. Heute habe ich einfach mehr Halt und kann besser mit schwierigen Lebenssituationen umgehen. Ich vermute, dass ich es wohl nicht geschafft hätte, alleinerziehend mit einer wirklich nicht immer einfachen Tochter. Ich wäre dem Leben gegenüber negativer eingestellt.“

4.7.1. GLAUBEN ALS DISZIPLIN

Laut R. braucht es viel Disziplin, zu glauben, denn für sie ist Religion mit sehr vielen Zweifeln verbunden. Dazu erzählt sie mir folgende Legende:

„Kurz bevor er erleuchtet wurde, erschien Buddha eine Art Teufel. ‚Selbst wenn du erleuchtet bist, wird dir keiner glauben. Es hat alles keinen Sinn und es lohnt sich gar nicht auf diesem Weg weiterzugehen!‘, beschwor ihn der Bösewicht. So waren Zweifel das letzte, was Buddha vor seiner Erleuchtung überwinden musste.“

Laut R. ist Glauben eine Frage des Geistes. Bei der Praxis einer Religion gibt es gewisse Dinge, die man nur glauben kann, indem man sie erfährt:

„Ich glaube, weil ich Erfahrungen gemacht habe, die im Zen vorausgesagt werden. Lange Zeit übte ich Zazen, nicht wissend wofür, hatte das Gefühl, es sei für nichts, was ich da tue. Irgendwo in mir forderte eine Stimme, trotzdem dranzubleiben. Erst nach zwei Jahren hatte ich endlich den Eindruck, dass etwas geschieht. Natürlich waren da enorm viele Zweifel im Spiel, Zweifel an mir, am Meister, generell an allem. In dieser Zeit benötigte ich sehr viel Disziplin! Religion überhaupt erfordert Disziplin.“

4.7.2. NACHTEILE AM GLAUBEN

Es gibt durchaus Situationen, in denen das Zen-Bewusstsein hinderlich ist, erzählt R.:

„Oft sieht man Folgen gewisser Handlungen voraus, da man sich meist ausdrücklich mit jeder neuen Situation auseinandersetzt. Deshalb entscheidet man häufig nicht einfach intuitiv, sondern bewusster und überlegter, das kann manchmal hinderlich sein.

Mir wäre es oft lieber, nicht allzu viel darüber zu wissen, was ich gerade anstelle...!“

4.8. TRÄUME UND ZUKUNFTSPLÄNE

Über die Gestaltung ihrer Zukunft denkt R. oft nach, denn für immer möchte sie nicht auf diese Weise weitermachen. Manchmal habe sie Mühe mit dem Überfluss an Informationen der Medienwelt, in der sie arbeitet, erzählt sie.

Zur Zeit träumt sie davon, mit ihrem Freund, der auch Zen praktiziert, irgendetwas Neues aufzubauen, das den Menschen Zen näher bringt.

Auf jeden Fall ist Zen der Ausgangspunkt für alle ihre Entscheidungen, ist sich R. sicher.



Abb.10: Strohschuhe vor einem Dojo

5. FAZIT / SCHLUSSFOLGERUNG

In den vergangenen fünf Monaten habe ich mich intensiv mit dem Thema der vorliegenden Maturarbeit auseinandergesetzt.

Ich blicke auf eine spannende und lehrreiche Zeit zurück. Dies war das erste Mal, dass ich auf selbständige Weise eine Arbeit mit einem solchen Umfang erstellt habe. Das Recherchieren, Erfahren, Lernen, und dann Schreiben und Gestalten stellte für mich eine Herausforderung dar, an welcher ich viel Spass hatte.

Anfangs hatte ich Schwierigkeiten, abzuschätzen, was meine Arbeit alles beinhalten sollte und was ich getrost weglassen darf. Deshalb finden sich im Anhang mehrere Zusatzinformationen über den Buddhismus, welche im Verlauf meiner Arbeit weniger relevant für die Thematik des Portraits wurden.

Ich versuche nun mit Hilfe des Hauptteils meiner Arbeit, die folgenden Fragestellungen, welche ich mir ganz zu Beginn gestellt habe, zu beantworten:

- Wie lebt eine buddhistische Zen-Nonne, die gleichzeitig alleinerziehende Mutter und berufstätig ist?
- Was ist die Motivation für sie, in dieser Gesellschaft zu glauben und zu praktizieren und welche Beziehung hat sie zur Religion Buddhismus?

R. ist eine buddhistische Zen-Nonne. Beim Begriff Nonne kommt einem möglicherweise ein Kloster in den Sinn, eine Welt, in welcher Menschen fern von unserer Gesellschaft leben und sich voll und ganz der Ausübung ihrer Religion widmen.

Doch ich lernte R. als eine Frau kennen, die mitten im Leben steht. Sie lebt in unserer Gesellschaft in Bern und hat eine Tochter. Da sie allein für ihren Unterhalt aufkommen muss, arbeitet R. sehr viel.

Trotzdem lebt sie ihre Konfession auf ernsthafte Weise aus. Parallel zum Berufsalltag versucht sie, sich selbst und ihrer Religion gerecht zu werden. Zen-Praktizierende sind für sich selbst verantwortlich. Sie können die Quantität und Qualität ihrer Praxis frei wählen und gestalten. Meditiert man gewissenhaft, profitiert man in jeder Hinsicht aus den Erfahrungen des Zazen, weiss R. . Die Zen-Praxis hilft ihr sehr, sich zu konzentrieren und in Stresssituationen ruhig zu bleiben. Deshalb praktiziert sie Zazen so oft als möglich.

Der Zeitraum zum Meditieren ist für R. leider sehr kurz und muss genau eingeplant sein. Ich stellte fest, dass dies für R. einen Nachteil an ihrer Praxis darstellt. Da R. durch ihre Ar-

beit als Radio- und Fernsehsprecherin oft erst sehr spät nach Hause kommt, ist es mühsam früh aufzustehen, um Zazen zu machen.

Die Legenden rund um den Buddhismus ist für Zen-Praktizierende nicht sehr zentral, offenbart mir R. in der Zeit unseres intensiven Kontakts mehrere Male. Die Theorien des Glaubens stehen im Zen im Hintergrund. Die Zen-Tradition zentriert sich auf die Ausübung des Glaubens.

Für R. ist das Zen derjenige Lebensstil, mit dem es ihr gut geht. Sie ist sich sicher, dass sie ohne ihre Religion diesen Weg als Mutter und Berufstätige nicht hätte weitergehen können. Dies ist eine wichtige Motivation für sie, zu glauben. Ein weiterer Grund für ihren Durchhaltewillen erkenne ich in ihrer Überzeugung, dank der Zen-Tradition ihrem Umfeld etwas mehr Ruhe und Gelassenheit zu vermitteln.

In R. habe ich eine offene, ehrliche und selbstkritische Frau kennengelernt, welche mir viele Dinge für mein eigenes Leben mitgegeben hat. Ich habe erkannt, dass man seinen Alltag ruhiger und gelassener gestalten kann, wenn man sich bewusst darauf konzentriert, auch wenn es viel Kraft und Durchhaltewillen erfordert.

„Das Leben ist nicht immer einfach, doch man kann die Spur, auf der man gehen will selbst ein bisschen lenken, indem man seine Wünsche zu verwirklichen versucht.“

6. NACHWORT

Nun, da ich meine Arbeit fertig vor mir liegen habe, fühle ich Erleichterung und gleichzeitig Stolz darüber, was ich erledigt habe und erfahren durfte.

Bereits vor einem Jahr setzte ich mich zum ersten Mal mit dem Gedanken an die Maturarbeit konkret auseinander. Die Fächer und ihre jeweiligen Aufgabenstellungen wurden uns kurz vorgestellt, bevor wir uns zu entscheiden hatten.

Das Fach Religion sprach mich an, da es eines der wenigen Bereiche war, welche sich noch nicht auf meinem Stundenplan befanden. Das Thema des Portraits einer religiösen Person festigte meinen Entschluss definitiv.

Vor einem halben Jahr begann der eigentliche Maturarbeitskurs, jeweils vier Lektionen pro Woche. In den ersten Stunden erfuhr unsere Fachgruppe grob etwas über Religionen allgemein und ihre Funktionen für die Menschen.

Bald darauf ging es an die individuelle Arbeit:

Vorerst las ich mich gründlich ins Thema Buddhismus ein, um mir ein Bild von der mir noch relativ unbekanntem Religion zu machen. Meine anfängliche Faszination für diesen Glauben bestätigte sich schon sehr bald. Immer mehr liess ich mich vom Zauber der Riten, Legenden und Praxen rund um den Buddhismus anziehen.

An einem Wochenende in einem Kloster lernte ich die Praxis der Meditation besser kennen, nachdem ich bereits einmal bei R. im Dojo Zazen geübt hatte.

Es waren intensive Momente, die ich dort erlebte. Mir wurde bewusst, was es heisst, sich einer Religion vollends hinzugeben und sein ganzes Leben einem Glauben zu widmen.

Die Begegnungen mit R. haben mir enorm viel Spass gemacht. Einmal besuchte ich sie bei ihrer Arbeit im Radiostudio in Bern und ein anderes Mal begleitete ich sie zu einer Aufnahme im Fernsehstudio Zürich, wo ich einen spannenden Einblick in das Treiben hinter all den Sendungen, die täglich ausgestrahlt werden, bekam.

Für eines der mehreren Interviews lud mich R. zu sich nach Hause ein und ermöglichte mir einen weiteren Blick hinter die Kulissen ihres Zen-Nonnendaseins.

Für ihre Offenheit und Spontaneität möchte ich R. an dieser Stelle ganz herzlich danken.

Auch Herrn Dick möchte ich hier ein grosses Dankeschön widmen, ohne ihn wäre diese Arbeit nicht zustande gekommen. Zu jeder Zeit stand er für Fragen und Anregungen zur Verfügung und hat sich sehr für die ganze Kursgruppe eingesetzt.

Danke ebenfalls an alle anderen, die mich in dieser oft stressigen und anstrengenden Zeit unterstützt haben, sei es mit neuen Anstössen thematischer und computertechnischer Art oder als Lektoren meiner Schreibversuche.

Katharina Locher, 29. Januar 2005

7. BIBLIOGRAPHIE & BILDERNACHWEIS

7.1. LITERATUR

AUTOR: TITEL, VERLAG/AUSGABE/JAHR

Boorsten Sylvia: BUDDHA – ODER DIE LUST AM ALLTÄGLICHEN, Barth 1996
 Bovat Michel, Kaltenbach Laurent, Smedt de Evelyn: ZEN, Kösel 2. Auflage 2001
 Der Spiegel: BUDDHISMUS, Nr.16, 13.04.1998
 Deshimaru Taisen: AUTOBIOGRAFIE EINES ZEN-MÖNCHS, Theseus 1990
 Dhammapala – Kloster: EINFÜHRUNG IN DIE EINSICHTSMEDITATION, Dhammapala 1990
 Gyatso Geshe Kelsang: EINFÜHRUNG IN DEN BUDDHISMUS, Walter Verlag 1976
 Liebner Bernd, Schmitz Elke: BUDDHA DER WEG ZUR ERLEUCHTUNG, DVD, ZDF 1999
 Meutes-Wilsing Adelheid, Bossert Judith: ZEN FÜR JEDEN TAG, GU 1994
 O'Brien Joanne, Palmer Martin: WELTATLAS DER RELIGIONEN, Dietz 1999
 Schweer Thomas, Braun Stefan: Stichwort Spezial: RELIGIONEN DER WELT, Heyne 1995
 Trutwin Werner: BUDDHISMUS, Patmos 1998

7.2. BILDNACHWEIS

Titelbild: Bovat, Kaltenbach, de Smedt: ZEN, Kösel 2001, S.78, Foto: W.Graf
 Abb. 1, S. 2: Bovat, Kaltenbach, de Smedt: ZEN, Kösel 2001, S.81, East-West Production AG
 Abb. 2, S. 4: Trutwin: Buddhismus, Patmos 1998, S.58, Bechert/Gobrich, The World of Buddhism, ©Thames & Houdson, London, Foto: Henry Wilson
 Abb. 3, S. 6: Bovat, Kaltenbach, de Smedt: ZEN, Kösel 2001, S.134, Foto: D. Hinrichs
 Abb. 4, S. 7: Bovat, Kaltenbach, de Smedt: ZEN, Kösel 2001, S.93, Dojo Zürich
 Abb. 5, S. 9: In R.'s Wohnung, Foto: Katharina Locher, 9. Dezember 2004
 Abb. 6, S.10: In R.'s Wohnung, Foto: Katharina Locher, 9. Dezember 2004
 Abb. 7, S.11: Bovat, Kaltenbach, de Smedt: ZEN, Kösel 2001, S.70, Titel: „Im Tempel La Gendronnière“, East-West Production AG
 Abb. 8, S.13: Bovat, Kaltenbach, de Smedt: ZEN, Kösel 2001, S. 94, Titel: „Dojo des Tempels La Gendronnière.“, Foto: Laurent Kaltenbach
 Abb. 9, S.15: In R.'s Wohnung, Foto: Katharina Locher, 9. Dezember 2004
 Abb.10, S.17: Bovat, Kaltenbach, de Smedt: ZEN, Kösel 2001, S.69, Foto: Laurent Kaltenbach

7.3. INFORMATIONEN AUS DEM INTERNET

Adressen: www.sbu.net
www.buddhismus-aktuell.de
www.dharma.de
www.zen.ch
www.zentrumfuerbuddhismus.ch
www.wikipedia.de

8. ANHANG

8.1. MEIN ERSTES MAL ZAZEN IM DOJO VON R. , 5. Oktober 2004

„Schuhe bitte“ steht am Eingang zum Dojo. Wir entledigen uns unserer Schuhe und – fakultativ - auch der Socken. Vielleicht um den heiligen Raum nicht zu beschmutzen?

DAS DOJO

Das Dojo ist der Ort, an dem das Dharma, die Lehre des Buddha und gleichzeitig das kosmische Gesetz, das unsere Welt steuert, gelehrt und praktiziert wird. Im Dojo bringt man sich mit den anderen Anwesenden in Einklang, da man sich in gegenseitiger Abhängigkeit mit der Umgebung befindet.

Man geht den Weg des Zazen, in dem man die Dojo-Regeln befolgt, und so das Verständnis für alle Handlungen fördert. Deshalb ist die Wiederholung des Zazen sehr wichtig.

Im Dojo lernt man die Grundhaltungen, die Quellen allen Handelns im Alltag und kehrt so zum Ursprung zurück.²⁴

Ich trete in den Raum ein und merke sofort, dass ich dies falsch gemacht habe, da R. hinter mir bewusst mit dem linken Fuss zuerst über die Schwelle tritt und Gassho vor dem kleinen Altar in der Mitte des Raumes macht.

GASSHO

Die Hände liegen aufeinander, die Unterarme sind waagrecht und die Fingerspitzen auf Nasenhöhe positioniert.

Gassho ist eine Geste des Respekts gegenüber allem, was existiert, den Geist über das Ego und persönliche Werturteile hinausführend. Wir spüren die Harmonie, den Einklang mit den anderen, der Umwelt, der Natur und uns selbst.

Das Zazen beginnt: Wir betreten den stillen Raum und achten darauf, die Buddha-Linie, welche die Tür mit dem Altar verbindet, nicht zu überschreiten, sondern gehen um die Figur herum. Bewusst auf rechtwinkligen Geraden gehend, begeben wir uns zu unseren Plätzen, denn im Dojo ist es wichtig, dass man keine Bogen geht. Zur Wand hin verbeugen wir uns, dann drehen wir uns um und machen abermals Gassho, als Begrüssung aller Teilnehmenden. Schliesslich legen wir das runde schwarze Kissen, das Zafu, auf die rechteckigen Teppiche vor uns und setzen uns darauf.

SITZHALTUNG

Das Becken wird auf dem vorderen Kissenrand abgelegt, während sich die Knie auf dem Teppich abstützen. Ideal ist der Lotussitz oder für Ungeübte der halbe Lotussitz. Die Füsse liegen auf den Oberschenkeln auf. Wenn dies nicht möglich erscheint, kann man auch nur den einen Fuss in die-se Position setzen. Die Handflächen zeigen nach oben, die rechte Hand liegt unter der linken und die Daumen berühren sich in einer zum Boden parallelen Geraden. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln auf und berühren dabei den Unterbauch. Die Schultern sind entspannt und die Wirbelsäule ist gerade aufgerichtet. Das Kinn nach hinten geschoben, richtet man den Blick einen Meter vor sich auf den Boden, die Augen halb offen oder geschlossen. Die Zungenspitze liegt am Gaumen an. So sind alle Bedingungen für völlige Unbeweglichkeit geschaffen. Man sitzt konzentriert, auf die Atmung achtend.

Jedes Detail dieser Haltung hat seine tiefe Bedeutung. Nur so kann man für lange Zeit sitzen ohne sich zu bewegen. Deshalb kann der Mensch aufhören, sich vom kosmischen Leben durchdringen zu lassen.

Die Hände in Fäusten liegen auf den Knien, der Oberkörper schwankt von links nach rechts, so lockert man die Wirbelsäule vor dem Stillsitzen. Nach einem weiteren Gassho kommen die Hände an den Unterbauch zu liegen, mit dem Gong beginnt die erste Teil des Zazen.

Sehr viel über das Zazen gelesen, glaubte ich zu verstehen, wie es funktioniert. Ich dachte, es wäre einfach, nur so zu sitzen ohne sich zu bewegen. Wie sehr ich mich geirrt habe: Schon nach einiger Zeit spannt mein Oberschenkel und mein Knöchel drückt in den Boden. Ausserdem ist es sehr schwierig für mich, meine Konzentration ausschliesslich auf meinen Atem zu lenken. Ich zähle Atemzüge, bis ich merke, wie sehr ich abschweife.

DIE ATMUNG

Man atmet ruhig, möglichst lautlos, in einem langen, kräftigen und natürlichen Rhythmus. Die kürzere Einatmung erfolgt auf natürliche Weise nach der längeren Ausatmung. Das Sitzen verlangsamt Atmung, wie

²⁴ Die Erklärungen der Elemente habe ich sinngemäss aus dem Buch ZEN von Bovay, Kaltenbach, de Smedt, 2001 entnommen

auch den Herzrhythmus, wobei die inneren Organe besser durchblutet werden. In Höhe der Taille entwickelt sich grosse Energie. Behält der Übende diese Haltung im Alltag bei, nimmt sie der Körper letztlich an. Ist die Atmung gut werden alle Dinge des Lebens leicht, der Geist und Körper sind verbunden und völlig frei.

Die halbe Stunde scheint nicht zu vergehen und der Schmerz im einschlafenden Bein verfliegt nicht, auch nicht, wenn ich ganz bewusst ihn das Spannen hineinfühle. R. schreitet durch den Raum und bietet uns das Kyosaku an. Erst bin ich neugierig darauf, bin schon kurz davor, es mit Gassho zu verlangen, als der Mann neben mir darum bittet, und zwei ohrenbetäubende Schläge auf die Schultern erhält. Ich bin erst einmal geschockt und leide unter den lauten Knallen mit.

DAS KYOSAKU

Der hölzerne Stock, welcher Aufmerksamkeit weckt, kann bei Schläfrigkeit oder Spannungen Abhilfe leisten. Er wird vom Leiter auf beide Schultern geschlagen, das sind Stellen, welche reich an Akupunkturpunkten sind. So wird Energie in Bewegung gebracht.

Eine halbe Stunde ist vergangen. Wir dürfen aufstehen und uns kurz die Beine dehnen und strecken. Es dauert eine unangenehme Weile, bis mein Bein erwacht und ich normal stehen kann, damit ich mit Gehmeditation weiterfahren kann. Es ist sehr schwierig für mich, meinen Atem dem Gehrhythmus anzupassen in dem wir voranschreiten.

KIN-HIN GEHMEDITATION

Zwischen zwei Zazen übt man das Gehen im Rhythmus der Atmung. Wieder ist die Konzentration auf die Haltung wesentlich:

Die linke Hand umschliesst den Daumen und die Daumenwurzel liegt auf dem Sternum, dem Brustbeinknochen auf. Die rechte Hand ruht auf der linken und die Unterarme sind dabei waagrecht zum Boden hin ausgestreckt. Der Rücken ist gerade, der Blick vor sich zu Boden gerichtet und das Kinn nach hinten geschoben, genau wie beim Sitzen.

Mit der Einatmung machen wir einen halben Schritt vorwärts, halten kurz inne und atmen dann kraftvoll aber geräuschlos aus, den vorderen Fuss mit gestrecktem Bein in den Boden drückend, die Daumenwurzel der linken Hand ins Brustbein und beide Hände zusätzlich aufeinander pressend. Am Ende der Ausatmung entspannt sich der Körper, bis ganz von allein die Einatmung erfolgt. Dabei machen wir wieder einen halben Schritt vorwärts.

Die Gehmeditation lässt in uns eine Haltung von Würde entstehen, schenkt uns Gleichgewicht im Alltag und aufrechten Gang.

Ein erneuter Gong kündigt den zweiten Teil des Sitzens an. Diesmal verbeugen wir uns nur vor der Wand. In dieser zweiten halben Stunde bringe ich es noch weniger zu Stande, meine Konzentration zu bündeln, schweife ab, bin in Gedanken versunken. Deshalb schrecke ich auf, als R. mit ruhiger Stimme beginnt, einen Text vorzulesen, der davon handelt, wie sich der meditierende Geist verhält. Die Rezitation ist beruhigend und lenkt mich davon ab, persönliche Dinge zu denken.

GEISTESHALTUNG

Die Geisteshaltung fliesst ganz natürlich aus der tiefen Konzentration, der Körperhaltung und der Atmung. Werden persönliche Gedanken nicht unterhalten, fliessen sie vorbei. So entsteht der Zustand der Rückkehr zum ursprünglichen Zustand. Alle Gedanken sind nichts weiter als leere Formen, den sie kommen und gehen von allein.

Als der Schmerz in meinem Bein abermals unerträglich wird – ich wage mich nicht zu regen – sind die dreissig Minuten auch schon um. Mit lauten, immer schneller werdenden Schlägen zweier Stöcke aufeinander wird das Ende des Sitzens angekündigt. Wir drehen uns auf dem Kissen dem Raum zu und halten eine kleine Zeremonie ab. Zwei Teilnehmer leiten die Zeremonie, den Takt schlagend oder vorsingend. Das zu Beginn erhaltene Textblatt rezitieren wir nun gemeinsam. Die Silben werden mir rasch vertraut, da die Gruppe sehr deutlich spricht. Die Klänge werden unisono gesungen, was eine Art Trance in mir erzeugt. Danach verabschieden wir uns und verlassen den Raum, nach Gassho gegen den Altar hin, mit dem rechten Fuss zuerst über die Türschwelle.

Ich gehe verwirrt und müde aus dem Dojo. Insgesamt erschien mir die ganze Prozedur als anstrengend und ermüdend, oft schmerzhaft und unangenehm. Wahrscheinlich ist es wirklich die kontinuierliche Übung, die das Zazen ausmacht. Ich verspüre tiefe Bewunderung für all diejenigen, die Zazen regelmässig üben. Vorerst muss ich aber noch etwas Abstand davon bekommen.

8.2. MEIN AUFENTHALT IM BUDDHISTISCHEN KLOSTER DHAMMAPALA

Das Kloster Dhammapala in Kandersteg praktiziert eine andere Richtung des Buddhismus, den tibetischen Theravada-Buddhismus. Ich verbrachte ein Wochenende dort, um mit der Praxis der Meditation vertraut zu werden.

23. Oktober 2004
- 14.00 Die Teilnehmerschaft findet sich im Dachstock des Klosters, dem Meditationsraum ein. Jeder sucht sich einen Platz und richtet sich, jeder in seiner bevorzugten Position, zum Sitzen ein. Es sind gut dreissig Leute, allesamt zum erstem Mal im Dhammapala. Als letztes tritt ein Mönch ein, ohne sich um Gassho zu kümmern, wie ich es von R. gewohnt bin. Er setzt sich und macht dreimal Gassho gegen die Wand hin, bevor er sich zu uns dreht. Es vergehen einige Minuten, bis er etwas sagt, uns begrüsst und einige organisatorische Dinge regelt. Mit einem Gong beginnt dann die erste Meditation. Anfangs ist es ganz still, dann beginnt der Mönch mit ruhiger Stimme zu reden, während wir mit geschlossenen Augen dem meditativen Klang seiner Stimme horchen. Er spricht von Meditation, schildert, worum es dabei geht. Viele Male bringt er uns zum Lachen und lässt die Stimmung locker und heiter werden.
Der Anfängergeist, dieses Wort gebraucht er häufig. Man solle Anfänger sein, auch wenn man schon jahrelang meditiert. Ein Anfänger nämlich will lernen, offen für Neues sein. Mir gefällt, wie er ganz westliche, beinahe „unmönchliche“ Beispiele aus dem Leben ergreift und Alltagssituationen von Menschen schildert, welche keineswegs im Kloster leben.
- 16.00 Einladung zur Gehmeditation, und zwar nicht dieses strenge Kin-Hin des Zen, sondern ganz lockeres einfaches Gehen ohne an ein Ziel zu gelangen. Bewusst, mit dem eigenen Atemrhythmus, im eigenen Tempo. Ich bin noch nie so intensiv gegangen, so langsam und abgeklärt. Die Abendsonne scheint, der Wasserfall im nahen Felsen fliesst unaufhörlich, es ist friedlich und ich gehe einfach. So stellte ich mir Zen vor, als ich zum ersten Mal davon las: ungezwungen, ruhig und frei.
- 16.30 Wieder sitzen wir. Diesmal geht der betreuende Mönch noch genauer auf das Sitzen ein. Der Rücken soll gerade sein, aufgerichtet, aber entspannt. Dies ist das Wichtigste für ihn, egal ob man nun auf einem Stuhl, auf einem Kissen oder im Lotussitz meditiert. Im Theravada-Buddhismus, der hier praktiziert wird, spielt die Form der Meditation keine Rolle. Ich kann mich total hingeben, darf mich bewegen, die Augen öffnen und schliessen wie und wann ich will. Es macht nichts, wenn meine Gedanken schweifen, denn es macht Freude, wenn ich mir bewusst machen kann, dass ich soeben aus meinen Gedanken zurück komme. Es ist egal, wenn ich merke, dass ich eindöse, denn da ich es merke, kann ich mich bewusst dagegen wehren, atmend, ins Licht blickend oder, wenn's nicht anders geht, indem ich mich aufrichte, aufstehe.
Es gibt vier Körperstellungen, in denen man meditieren kann: sitzend, liegend, stehend und gehend. Alle sind so gut wie schlecht und das ist der Grundsatz der ganzen Sache, dass man nicht werten soll, über Äusserlichkeiten, Gedanken, Gefühle oder Schmerzen. Man soll einfach nur hinnehmen. Ertappt man sich beim Werten, soll man sich nicht böse sein, sondern froh, dass man sich ertappt hat. Es ist schliesslich menschlich. Diese Einstellung gefällt mir sehr.
- 17.00 Eine kurze Fragerunde schliesst diese Meditationsphase im Dachstock ab, was nicht bedeutet, dass man nun aufhören kann, zu meditieren. Der Mönch betont, es fange gerade jetzt an, das Meditieren, denn Alltagsbeschäftigungen sind genauso Meditation, wie bewusstes Sitzen.
Man hört die Mägen knurren, deshalb fällt die Fragerunde sehr knapp aus, dann gehen wir in den Gemeinschaftsraum des Chalets und genehmigen uns Tee und Kaffee und essen dazu Käse und schwarze Schokolade. Der Mönch nennt diesen Imbiss Medizin für den Geist. Es ist die erste Mahlzeit seit Mittag und wird auch die letzte vor dem nächsten Tag sein. Mönche im Kloster essen nach Mittag nichts mehr, mit Ausnahme dieser „Medizin“. Dies zeugt vom Bettelmönchtum und der Übung der Enthaltensamkeit und Mässigung.
- 18.43 Mittlerweile dämmt es, wir haben Pause bis 19.30 um uns individuell zu beschäftigen.
Innerlich sprudelt ein Redeschwall in mir, doch es ist verboten, während des ganzen Wochenendes ausser in den Diskussionsrunden, zu reden. Schweigen soll eine Art der Meditation sein. Menschen ziehen sich in die Stille zurück, um nachzudenken, zu reflektieren, zur Ruhe zu kommen. Meditation möchte jegliche Gedanken in den Hintergrund stellen. Das einfache Dasein, hier und jetzt, was bringt es den Menschen? Entspannung? Ruhe? Ich möchte dies auch lernen, anstatt ständig beim Sitzen bereits im Kopf dieses Tagebuch zu schreiben.
Der Geist ist im Geist. Der Körper ist im Körper. Ein und Aus. Kommen und Gehen. Entstehen und Vergehen. Am liebsten würde ich alles auf Tonband aufnehmen, was der Mönch erzählt. Seine Worte bleiben mir nur bruchstückhaft haften.
Es ist schön hier in der Stille!

- 19.30 Abermals findet sich die Gruppe im Dachstock ein, diesmal nehmen wir noch ein „Chanting Book“ mit, um eine Puja abzuhalten. Eine Puja ist eine Zeremonie, ähnlich, wie ich sie vom Zen kenne. Wir rezitieren die tibetischen Worte, dann geht es weiter mit Sitzmeditation während der wir eine Gebetsformel gesänglich im Chor vortragen. Es brennen Kerzen und Räucherstäbchen und es ist friedlich hier.
Es ist mir eine grosse Hilfe, wenn ich bei der Meditation angeleitet werde, so kann ich besser bei mir sein ohne abzuschweifen.
Ich bin unruhig und wünsche mir einen geduldigeren Anfängergeist.
- 20.30 Der Mönch hält einen Vortag. Ganz frei und ungezwungen erzählt er, was ihm gerade so zur Lehre Buddhas in den Sinn kommt.
Ich sehe viele Leute nachdenken und wie ich selbst über die allzu wahren Worte reflektiere, über das Leiden der Welt und sich selbst
- 22.07 Wir gehen zu Bett. Das Kajütenbett knarrt unter mir und ich habe keine Lust, Liegemeditation zu machen. Lange schlafe ich nicht ein.
- 24.Oktober 2004
- 05.00 Zum x-ten Mal erwache ich. Nicht darüber aufregen, sondern hinnehmen, dass ich nicht gut schlafen kann. Und jetzt beginnt die Frau unter mit auch noch zu schnarchen. Was hat der Mönch gesagt? Wohlwollend hinnehmen, was um uns geschieht... Ich versuche es ja!
- 06.00 Die Morgenglocke weckt, wer noch nicht längst wach ist.
- 06.30 Die Morgenmeditation soll den schlafenden Geist wecken, der sich im erwachten Körper befindet. Im Sitzen gedenken wir wohlwollend der ganzen Welt. Erst wünschen wir uns selbst, dem Ich, dass es ihm wohlgehen und es glücklich sein möge. Wir weiten aus, fokussieren auf unsere Liebsten, wünschen ihnen dasselbe, eröffnen unser Spektrum, bis wir schliesslich allen Lebewesen der Erde die guten Dinge gewünscht haben, auch denjenigen, welche wir nicht so sehr mögen. Das ist liebendes Mitgefühl, das wir hier üben. Wünschen wir all diese Dinge auf einmal ganz von selbst, sind wir Bodhisattvas.
- 07.15 Frühstück-Aktivmeditation: Die Leute essen bewusst, gehen würdig und erhaben vom Buffet zu Platz am Boden. Endlich etwas zu essen, denke ich...Schweigen, keiner spricht, die Menschen lächeln sich einfach an.
- 09.10 Für eine halbe Stunde führt der Mönch seinen Vortag vom Vorabend weiter: Die Daseinsfaktoren, die Vergänglichkeit, welcher wir uns bewusst sein müssen. Eine gute, wertvolle Wiederholung meines Wissens über den Buddhismus.
Dann geht es weiter mit Sitzmeditation, ohne Anleitung. Zuvor gibt uns der Mönch drei Vorschläge, mit denen wir unsere Konzentration bündeln können. Entweder durch bewusstes Atmen, Mitgefühl empfindend oder bewusst von Körperteil zu Körperteil spürend. Ich bevorzuge die letztgenannte Methode und schaffe es für gut zwanzig Minuten, mich zu konzentrieren. In mir kommt ein Gefühl der Euphorie auf. Es ist also auch mir möglich zu meditieren, wenn ich es wirklich will.
- 10.15 Eine halbe Stunde können wir jetzt selber üben, gehend, kochend, putzend.
- 11.30 Mittagessen. Einige von uns haben eine Mahlzeit aus den Spenden der Gäste zu-bereitet. Die Mönche bedienen sich zuerst mit ihren Almosenschalen. In Pali²⁵ danken sie für die Gaben, bevor auch wir uns unsere Teller füllen. Hmmm....
- 13.30 Meditation: Der Mönch erzählt wieder aus dem Stehgreif über seine Religion. Ich nehme alles wohlwollend als Wiederholung auf, bin das ewige Sitzen aber langsam müde.
- 16.00 Adieu, Dhammapala. Danke für die Erkenntnisse und Inputs für meine Arbeit.

8.3. INTERVIEW vom 9.Dezember 2004

- Warum hast du dich bereit erklärt, dich von mir porträtieren zu lassen?
„Ich finde es spannend, wenn junge Leute sich dafür interessieren. Es sind schon einige Schulklassen zu mir gekommen mit dem Religionsunterricht von Stefan Dick und da habe ich gemerkt, dass es für viele etwas ganz Neues und Beeindruckendes war. Diese neue Erfahrung, die man bestimmt nicht einfach so serviert bekommt. Deshalb bin ich sehr offen für dieses Portrait, da ich sehe, dass du dies suchtest und Interesse zeigst, daran, was ich tue.
Und jetzt, nachdem ich dich schon einige Male gesehen habe und befragt worden bin, sehe ich, dass du mich auch dazu bringst, über gewisse Dinge tiefer nachzudenken, Antworten auf Fragen zu finden, die ich mir nie gestellt habe. Das merke ich jetzt.“

²⁵ Tibetische Sprache

RELIGION

- Macht Religion abhängig?

„Ja, wahrscheinlich schon, sobald man sich festlegt, sobald man etwas daraus schöpfen kann. Dann macht es abhängig. Der nächste Schritt ist wahrscheinlich, dass man sich auch genauso gut davon lösen kann, um nicht abhängig zu sein. Ich denke, viele Leute sind abhängig von Religion, von einer bestimmten Sichtweise.“

- Kann Religion zu einer Zwangsneurose werden?

„Oh ja. Dieser Fanatismus, der überall ist, aufgrund der vielen Sachen, die man den Leuten eintrichtert, Versprechungen ohne Hand und Fuss, die man macht. Wer sagt denn, ob das alles stimmt? Man sehe sich nur mal die islamischen Theorien an, diese fundamentalistischen Gedanken, die Menschen glauben alles. Neurotisch.“

- Braucht Religion einen Gott?

„Buddha ist kein Gott insofern, er war wie Mohammed oder wie Jesus, derjenige, der die Erkenntnis hatte und sie weitergab. Mein Meister hat gerade letztthin gesagt, dass alles was lebt göttlich ist, der ganze Kosmos, der lebt ist göttlich. Es geht ja nicht um irgendeinen Opa, der da oben im Himmel hockt, das wäre dann die untere Stufe von Religion, nach der viel Leute noch heute leben, im christlichen Sinn. Doch oft meint man heute auch, dass das nicht alles sein kann, an Religion. Es ist doch mehr dieses kosmische System, was denn sonst, ich wüsste nicht, was sonst. Es ist doch einfach das Grossartige an allem, das Göttliche, dass alles kosmisches Leben hat, dass der Kosmos alles ist und alles steuert, das ist doch Göttlich, alles dieses Existente, und dort kommen alle Religionen letztendlich zusammen, nur benennt man es überall anders. Insofern ist für mich Buddhismus eine Religion. Was mir manchmal doch fehlt ist diese Person im Christentum, dieser Gott, zu dem man sprechen kann, Bitte lieber Gott, hilf mir, sagen kann, ich würde das manchmal gerne tun. Im Buddhismus ist man da vielmehr auf sich gestellt, das ist schwieriger, da braucht es einfach dieses Vertrauen zum Kosmischen. Da bin ich mir selbst manchmal noch nicht ganz klar, aber es geht natürlich schon ohne Gott. Wir haben ja diese schönen Buddhafiguren, die eine Richtung geben, es ist ja nicht Gott, Buddha, aber die Figuren tun mir sehr gut, sie helfen. Aber im Zen sind sie nicht wichtig, Zen ist halt sehr radikal.“

- Braucht es Disziplin, zu glauben?

„Ja! Es kommen immer wieder Zweifel. Kurz bevor er erleuchtet wurde, erschien Buddha Mara, eine Art Teufel, der sagte, selbst wenn er erleuchtet sei, würde ihm keiner glauben, es habe alles keinen Sinn, so lohne es sich gar nicht auf diesem Weg weiterzugehen.. So waren Zweifel das Letzte, das Buddha vor seiner Erleuchtung überwinden musste. Ja, es braucht absolut Disziplin! Glauben ist eine Frage des Geistes. Es gibt gewisse Dinge, die man erfährt, das ist der Unterschied zwischen Religionen, die man praktiziert und denjenigen, die man nicht ausübt, man erfährt. Für mich ist das zumindest so, deshalb glaube ich, ich habe die Erfahrung gemacht und erinnere mich so daran, was gesagt wird. Das heisst, ich war zwei Jahre im Zazen und wusste nicht wofür, hatte das Gefühl, es sei für nichts, was ich da tue, ich spürte einfach so nichts. Irgendwo hatte ich trotzdem eine Stimme in mir, die mich dranbehielt, die diese Disziplin forderte. Nach zwei Jahren kam dann endlich etwas, da hatte ich das Gefühl, doch da passiert etwas. Aber ich hatte in dieser Zeit natürlich enorm viele Zweifel, an mir, am Meister, an allem, da brauchte ich viel Disziplin! Religion generell braucht Disziplin.“

BUDDHISMUS

- Gibt es buddhistische Feiertage/-phasen? Wenn ja, zelebrierst du sie und in welchem Rahmen?

„Wir sind da relativ frei: Viele feiern den 8. Dezember, das ist der Tag von Buddhas Erleuchtung, in Japan in Form von ganz strengen Sesshins, wochenlangem Schweigen und Sitzen. Wir hier opfern vielleicht ein Räucherstäbchen mehr und gedenken und erwähnen das Ereignis, aber mehr nicht.“

Der 8. April ist der Geburtstag von Buddha, den feiern wir auch.

Aber grundsätzlich sind solche Feiern nicht sonderlich wichtig.

Bei uns, in unserer Assoziation feiern wir ausserdem noch den Geburts- und Todestag von Meister Deshimaru, dem Japaner, der nach Europa kam und das hier aufgebaut hat. Er ist der Meister meines Meisters. Da werden Opfergaben gemacht und Räucherstäbchen angemacht und so. Im Tempel feiern wir noch Silvester, aber die westliche Art, da hat sich recht viel angepasst. Da macht man 108 Glockenschläge für die 108 Bonos, das sind die Anhaftungen, die schwierig zu überwinden sind. Jeder darf schlagen, um diese Bonos abzuschneiden. Das machen wir im Tempel. Das erste Zazen im neuen Jahr ist bei uns im Westen sehr wichtig. Man räumt auf, begleicht alle Schulden und lässt das alte Jahr hinter sich, um von Neuem zu beginnen.“

- Wie laufen Bestattungen im Buddhismus ab? Gibt es Besonderheiten? Auf welche Art möchtest du beerdigt werden?

„Japanische Klöster sind sehr reich, vor allem wegen Bestattungsritualen. Es gibt unzählige Rituale, Opfergaben werden erbracht, Fuse nennt man die, mit denen man dem Tempel dankt für diese grosszügigen Feiern. Aber genau weiss ich nicht wie das abläuft, ich weiss einfach, dass das die Hauptbeschäftigung der Klöster ist. Die Leute kommen dahin, um feierlich und reich beerdigt zu werden.

Im Tempel auf der Gendronnière haben wir einen kleinen Friedhof, der natürlich immer grösser wird. Es sind Urnenbestattungen mit Zeremonie. Vor zwei Jahren starb ein Mönch aus unserer Gemeinschaft an Krebs, an dessen Beerdigung ich war. Es war eine Riesenzeremonie und wunderschön. Jeder offeriert Räucherstäbchen und es ist sehr feierlich. Ich war sehr beeindruckt und bin danach spontan zu meinem Meister gegangen und habe ihn gebeten, mich auch auf diese Weise zu bestatten, wenn ich früher gehe, als er. Es berührte mich extrem, da ich die christlichen Zeremonien so hasse, sie sind so kalt, so ungeschickt, hilflos. Leider musste ich schon einige erleben, wie da die Leute hilflos weinen und das Lieblingsstück des Verstorbenen spielen.

Im Zen hat man die Möglichkeit etwas zu tun, durch das Rezitieren von Sutras, Sitzen oder etwas opfern. Es ist so befreiend. Und beeindruckend. Das wünsche ich mir.

Manchmal scheint es mir aber auch brutal, wie im Zen so klar gesagt wird, dass das Leben halt im Tod endet, dass der Tod dazu gehört, und dass das zyklische Leben weitergeht, denn man ist ja nicht wirklich weg, sondern nur nicht mehr in der alten Form da. Deshalb ist der Tod auch keine Tragödie im Zen. Klar ist man traurig, aber es ist nicht schockierend, denn man befasst sich mit dem Meditieren immer damit, mit dem Tod, das kommt automatisch, wenn man lange sitzt.“

- Was ist für dich negativ am Buddhismus?

„Alles, was dogmatisch ist, was sagt, es müsse so und so sein und alles andere ist falsch. Aber das machen die Menschen. Manchmal schränkt es halt ein, man kann nicht mehr einfach so in den Tag hineinträumen oder von Erfolg träumen, da man zwei Seiten sieht.

Aber sonst sehe ich eigentlich nichts Negatives, sobald es nicht intolerant oder sektiererisch, dogmatisch ist.“

- Was ist Buddha für dich?

„Ein Mensch, der es wissen wollte, der nicht locker liess, sich allem aussetzte und hat ganz klar die Erleuchtung erreicht, diese Zustand, indem ihm dann alles klar wurde, sodass er den Leuten das weitergeben und lehren konnte. Es gibt ganz viele verschiedene Buddhas im Buddhismus, der Buddha des Mitgefühls, der Kunst, der Schönheit, es gibt ganz viele Formen, auch er ist wandelbar, nicht fest.

Mein Meister sagt, in allem sei Buddha, hier sei Buddha, du seist Buddha, der da (knuddelt ihre Katze aus Frankreich) ist Buddha. Alles ist Buddha, ein sehr weiter Begriff von dieser wahrscheinlich echt existierenden Figur Buddha bis zum Symbol, dafür, was er verkörpert.“

- Glaubst du an alle buddhistischen Legenden?

„Ich glaube nicht pickelhart daran, dass alles genauso gewesen ist, wie man erzählt. Es sind alles Metaphern, Bilder. Die Übermittlung ist sicher voller Fehler und Missverständnissen, wie auch im Christentum, ich glaube, das wichtige ist einfach das Bild, das übermittelt wird. Ich hatte gar nicht so an diesen Legenden, es ist mir nicht so wichtig, ich kann mir sie eh nicht sehr gut merken.“

- Zen kann man nur innerlich erfahren, indem man die eigene Buddha-Natur in sich entdeckt. Deshalb meinen viele Buddhisten, Zen sei der authentische Buddhismus. Wie siehst du dies? Gibt es einen Ur-Buddhismus?

„Es ist die Ur-Religiosität, es ist der Zustand der Buddhanatur, der Begegnung. Die Wurzel, das glaube ich schon. Ich denke man kann jegliche Religiosität nur dann erleben, wenn man einfach still ist, einfach da ist.“

- Die Frau im Buddhismus wurde nicht immer so liberal behandelt, wie heute. Oft hatte sie keine, oder zumindest nicht dieselben Rechte wie ein Mann. Was meinst du dazu?

„Mein Meister findet es eine clevere Entscheidung, die Mönche und Frauen zu trennen, denn die Männer sind einfach oft tatsächlich abgelenkt! Sie kommen einfach auf andere Gedanken, ohne sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Buddha, sagt man, habe aber viel dafür getan, die Frauen zu fördern, was aber schnell wieder versandet ist. Das ist ein Riesenthema im Buddhismus, noch heute sind sie oft schlecht gestellt, auch im Zen sind Männer mächtiger. Das ist halt weil man vielfach Familie hat, da kann man als Frau einfach weniger praktizieren, das ist halt so. Was mich stört ist, dass die Arbeit der Frau oftmals gar nicht honoriert wird, dass die Hausarbeit minderwertiger bewertet wird, als das Praktizieren von Zazen. Sie ganzen Arbeiten im Haus, Kochen, Putzen, Atmosphäre schaffen, all dies wird als nicht spirituell angesehen. Das ist bei den Sufis beispielsweise nicht so, deshalb wäre ich fast zu denen konvertiert. Das ist eine Grundform des Islams. Da wird die Arbeit der Frau hoch geachtet.

Da müssen wir im Zen schon noch etwas kämpfen. Mein Meister macht das meiner Meinung nach sehr gut, er gibt Frauen sehr viel Raum. Seine wichtigste Vertretung im Dojo ist eine Frau.

Frauen haben generell, in allen Religionen denselben Stempel abbekommen, dass sie die Männer ablenken, das ist halt wirklich so... Anstatt dass die Männer dem also in die Augen geschaut hätten, haben sie immer versucht die Frauen zu verdrängen. Natürlich lassen sich Frauen auch ablenken, aber sie sind einfach beherrscher.“

- Was ist für dich das Leben? Leid?

„Leid? Buddha sagt das, Leben ist Leiden. Es ist manchmal halt schon nicht so einfach, manchmal ist es Leiden, manchmal macht es Spass. Insgesamt ist es nicht so einfach, echt. Deshalb bin ich froh, das Zen irgendwie als Hilfe in meinem Leben zu haben. Es ist aber nicht nur Leid, es ist eine Aufgabe.“

- Hast du ein gutes Karma?

(Lacht) „Weiss nicht! Keine Ahnung. Ich weiss nur, dass man ein besseres Karma hat, während man Zazen macht, denn man tut nichts Blödes in diesem Moment. Alles, was ich mache, was ich rede und so, dann hat das möglicherweise negative Folgen. Aber in dem Moment, wo ich nichts sage und einfach nur sitze, ist das Karma wahrscheinlich besser. Insofern kann man mit dem Verfolgen dieses Weges bestimmt sein Karma verbessern, wenn man den Weg gehen kann. Aber mein Karma kann ich nicht benennen. Es ist einfach wichtig, dass man im gegenwärtigen Augenblick aufpasst, kein schlechtes Karma zu verursachen, also nicht zu stehlen, schlecht zu reden oder so. Es befreit, wenn man nicht in diese Versuchung kommt. Was oft schlechtes Karma auslöst, sind solche Mann-Frau-Geschichten, wenn ich mich jetzt zum Beispiel in einen Familienvater verlieben würde, und er sich in mich und ich finde es auch noch eine gute Idee, löst das bestimmt schlechtes Karma auf beiden Seiten aus. Es gibt ein Chaos, Wut, Trauer und Verletzungen. Man sollte besser den Blick senken und dem nicht nachgehen, würde mein Meister jetzt sagen. Im Zen sieht man viel, was so passieren kann, man sieht die Folgen ab. Man lernt aus jeder Handlung und weiss, was man tun sollte und was nicht. Aber es kann natürlich doch passieren, auch wenn man noch so achtsam ist, dass man schlechtes Karma auslöst. Es ist eh fast nicht zu benennen, das Karma, was ist nun schlecht und was gut ist, das ist immer relativ. Es ist immer in Bewegung.“

- Glaubst du, dass du dein Ego vollkommen aufgeben kannst?

„Ich glaube nicht. Ich glaube, dass man das Ego aufgeben muss, wenn man stirbt und das ist brutal. Es gibt diese Momente im Zazen, und das ist das, was beglückt, wo das Denken plötzlich aufhört, wo man einfach da ist, die Vögel zwitschern. In diesem Moment hat sich das Ego für einen kurzen Moment entfernt. Doch ich denke, das Ego hält einen am Leben, wichtig ist einfach, dass man dem Ego nicht immer nachgibt, dass man ihm nicht immer folgt und man versucht, es ein wenig zu zügeln. Aber aufgeben kann man es bei Lebzeiten nicht. Es wird sich zeigen...“

ZEN / MEDITATION

- Nochmals: Was ist Zen in deinen Augen?

„Das ist die schwierigste Frage, die du mir stellen kannst!

Zen ist diese Methode, die mir die Möglichkeit gab, zu meiner Religiosität zurückzukommen, es ist wie heimkommen. Wäre ich einem guten Christen begegnet, wäre ich jetzt vielleicht bei denen, ich weiss es nicht! Die Zen-Methode ist diejenige, die mich als Einheit führt, da sie mit dem Praktizieren, dem Üben fest verknüpft ist. Man muss immer wieder üben. Aber es ist bestimmt nicht die einzige Möglichkeit auf dieser Welt, ich habe mich einfach entschieden, wie schon gesagt, es hätte genauso Sufi sein können. Wichtig ist, dass ich mich wohl fühle, wo ich zu Hause bin, dieses Gefühl habe ich inzwischen.“

- Zazen, Zen überhaupt will den Menschen nicht in seinem Tun einschränken, uns unsere Freiheiten lassen. Als ich zum ersten Mal bei dir im Dojo sass, fühlte ich mich aber eher unfrei und gezwungen, da ich mich nicht zu bewegen wagte. Im Dhammapala-Kloster, welches den Theravada-Buddhismus praktiziert, durfte ich so sitzen, wie ich wollte. Warum diese strengen Regeln beim Zen? Wie interpretierst du das? Ist das so, weil ich es zum ersten Mal gemacht habe?

„Zazen ist immer derart streng. Sonst wird nirgends soviel Wert auf die Strenge gelegt. Buddha hat in dieser Haltung die Erweckung erlangt, man sagt also, das sei die Haltung, in der man sich am besten konzentrieren kann. Am Anfang ist das recht schwierig, da die Muskulatur die Stellung nicht kennt. Heute muss ich sagen, dass ich mich hinsetzen kann und ‚waff!‘, ist dieses Gefühl da. Es geht ja eigentlich darum, den Geist ruhig zu stellen, diese Geplapper, das rund um die Uhr in unserem Kopf abgeht, einzustellen.

Die Technik, sich immer wieder auf die Körperhaltung zu konzentrieren, immer wieder zu-rückzukommen, lässt einen merken, dass die Gedanken bei der Konzentration sind. Schweift man wieder ab, fällt auch das plötzlich auf und man kann zurückkehren. Es hilft sehr, den Geist und damit auch den Körper immer wieder ins Hier und Jetzt zurückzuholen. Das ist der Hauptgrund, warum wir soviel Wert auf die Ruhe legen, die

Konzentration ist einfach da. Aber anders geht es auch, es ist einfach die japanische Form. Ich gebe zu, am Anfang hat mich das auch etwas gestört, aber inzwischen habe ich mich daran gewöhnt. Ich glaube auch, dass meine Konzentration nur in dieser Haltung stark sein kann.“

- Das Kyosaku erschreckt mich. Wie hast du reagiert, als du zum ersten Mal damit Kontakt hattest? Ist es nicht etwas zu gewaltvoll?

„Ich habe regelmässig Schweissausbrüche bekommen, wenn ich hörte, dass das Kyosaku hinter mir war, auch wenn ich genau wusste, dass ich es nicht bekomme, solange ich es nicht verlange. Aber es „chlept“ halt so laut, das macht echt Angst. Es ist auch mir sehr gewaltvoll vorgekommen, aber als ich es zum ersten Mal genommen habe, hat es mir echt geholfen. Am Anfang fühlte ich mich recht bedroht, ich verstehe dich gut.

Das Kyosaku wird von Mönchen oder Nonnen gegeben.

Zum Kyosaku gibt es eine hübsche Geschichte: Ein Koch merkte während dem Suppenkochen, dass ein Mönch am Einschlafen war, und hat ihm mit dem Suppenlöffel auf die Schulter geschlagen, sodass dieser wieder ganz wach wurde.

Das Schlagen geht auf eine spezielle Muskelpartie, was sich über den ganzen Körper auswirkt, es macht tatsächlich wach oder kann entspannen. Eingeschlafene Füsse erwachen ebenfalls. Bekommt man Kyosaku vom Meister, spürt man wirklich die Energie, die übergeben wird. Das Zen hat sehr viel mit Energie zu tun. Das merkt man bei Leuten, die oft Zazen machen, die haben alle unglaublich viel Energie! Es kann auch gefährlich sein, zum Beispiel beim Auto fahren, wenn man das Gefühl bekommt, alles zu können. Man muss lernen, diese Energie gut anzuwenden.“

- Was ist Satori? Hast du es schon mal erlebt?

„Ich glaube nicht, ich weiss nicht einmal, was es ist. Mein Meister sagt, Zazen sei bereits Satori. Man redet eigentlich nicht darüber. Das Hier und Jetzt generell ist Satori. Wenn man sagt, man erlebe Satori in diesem Moment, ist es bestimmt nicht Satori, da man es benennt. Satori kann man gar nicht benennen. Dann ist nämlich nichts.“

- Beschreibe dein Dojo. Warum gibt es an gewissen Stellen welche Elemente? Was bedeutet dir dein Dojo?

„Im Dojo haben wir den Altar in der Mitte, eine Glocke, Trommeln, Instrumente und Räucherstäbchen, das ist eigentlich alles in dieser Form aus Japan, die sich aus Shintoismus und Buddhismus entwickelt hat. Diese Form ist relativ fix, so dass die Japaner oft auch kontrollieren kommen, ob alles korrekt ist. Das passt natürlich nicht allen. Japaner machen generell alles viel genauer und strikter, das ist ein totaler Stress, woran man sich da jeweils halten muss!

Die Bedeutung der Elemente kann ich dir gar nicht recht erklären, es ist einfach das Dojo, der Raum des Sitzen. Die Türschwelle darf beim Eintreten nicht berührt werden, ist deshalb total unbenutzt.“

- Wenn man Zazen übt, heisst das nicht, dass man der Welt entflieht?

„Es kann passieren, dass man der Welt entflieht, denn es gibt Menschen, die können nichts anderes mehr tun als Sitzen. So kommen sie mit der Welt nicht mehr zurecht. Für mich ist es eher so, dass ich dieser Welt, so wie wir sie sehen, entfliehe und dafür einen anderen Aspekt der Welt kennenlernen kann.

Was ist denn die wahre Welt? Diejenige des Radios und Fernsehens oder diese mit den Vögeln, Bäumen? Es gibt nichts Wahreres.

Es ist einfacher im Kloster zu praktizieren, als immer diesen Spagat zwischen Arbeit und Spiritualität zu machen. Man kann der Welt also durchaus entfliehen, wenn man dies möchte.

Nach den Sesshins bin ich jeweils ziemlich verwirrt. Man kommt da raus in die Welt und sieht soviel, da man tagelang so wenig Eindrücke hatte. Und da kommen diese schlecht-gelaunten, elend aussehenden Menschen, die so schnell liefen und Stress hatten. Anfangs war ich echt verzweifelt, da ich glaubte, dies alles nicht zusammenzubringen. Heute bin ich es ziemlich gewöhnt, inzwischen kann ich mich sehr gut abgrenzen. Das ist auf eine Art natürlich ein Entfliehen.“

- Wie kannst du Zazen im täglichen Leben praktizieren? Wie oft pro Tag übst du?

„Im Moment übe ich ganz klar zu wenig! Normal sitze ich am Morgen eine halbe Stunde vor der Arbeit. Hat man ein Dojo in der Nähe, geht man jeden Morgen eineinhalb Stunden Sitzen. Oft gibt es morgens auch Suppe oder Zeremonien mit allem Drum und Dran. Diese Möglichkeit besteht in Bern aber nicht.

Am Dienstagabend praktiziere ich mit meiner Gruppe und morgens dreissig Minuten für mich, zwei bis dreimal die Woche. Es hängt halt ziemlich mit meinem Rhythmus zusammen, muss ich bis Mitternacht arbeiten geht das natürlich nicht.

Am Samstag gehe ich manchmal nach Zürich und am Sonntag besteht eigentlich immer die Möglichkeit irgendwo einem Zazentag beizuwohnen. Im Jahr gibt es drei längere Sesshins, da gehe ich eigentlich immer hin. Unsere Assoziation ist so verbreitet, dass man eigentlich jedes Wochenende Sitzen gehen kann.

Für meine Verhältnisse sitze ich ganz klar zu wenig, ich spüre das auch, es tut mir nicht gut. Ich bin nicht so bei mir, entferne mich viel schneller von mir, bin nicht so wach, und alles ist weniger intensiv. Ich weiss aber auch, dass ich nicht jeden Tag sitzen kann.

Irgendeinmal wird dieser Punkt kommen, dass ich jeden Morgen sitze und ich weiss, dass es mir sehr schwer fallen wird. Es schränkt halt auch ein, jeden Morgen so früh aufzustehen. Früher, als ich wegen dem Schauspielberuf immer so spät ins Bett gekommen bin, wäre es mir gar nicht möglich gewesen.“

- Umberto Eco: „Das Denken ist ständige Wachsamkeit.“
Im Zen jedoch soll man wachsam sein, ohne zu denken. Inwiefern ist es möglich, nicht zu denken?

„Mein Meister sagt: „Ich denke nicht, also bin ich.“ Das ist der wesentliche Punkt des Zen, was es auch von vielen Intellektuellen unterscheidet, die sich über das Denken identifizieren, ohne dass ich hier jetzt werten will. Die meisten Menschen empfinden das Denken als Konzentration und das Sein. Ich glaube, das Zen geht einfach noch einen Schritt weiter, bezieht noch die Sinne mit ein. Chinesen bezeichnen das Denken als sechsten Sinn, also nur als einen Aspekt von vielen. Das Zen versucht aufzubrechen, dass wir uns nur über das Denken definieren.

Das Bewusstsein geht über das Denken hinaus. Das ist ein Zustand, den man erleben kann, wenn man länger sitzt, so ein Punkt, indem man bemerkt, dass die Zeit stehen bleibt, kleine kurze unbenennbare Momente, in denen man merkt, dass man ist, zumindest ist das bei mir so. Man ist einfach sehr konzentriert. Das ist der wesentliche Punkt.“

- Die Welt existiert, aber ist doch nicht wirklich, was meinst du dazu?
„Schwere Frage. Man meint ja viel, es sei wie ein Traum, dies alles, diese Welt. Es ist alles da, es ist alles existent und doch nicht existent. Es ist beides. Ich denke, so real, wie wir jetzt gerade da sind, du bist da und ich bin da in dieser Wohnung. Das alles ist real. Das ist unsere Realität jetzt hier im Kosmos. Es kann aber genauso ein Traum sein.

Ziemlich schwer zu erklären, manchmal verstehe ich diese Aussage auch gar nicht, aber es ist doch vielleicht so, ich weiss nicht, wie es dir dabei geht, also für mich ist das Leben manchmal etwas so.“

- Glaubst du denn, dass du irgendwann aus diesem Traum erwachst?
„Nein (lacht), ganz und gar nicht. Eher, dass ich eines Tages einfach plötzlich nicht mehr erwache, aus diesem Traum, irgendeinmal bin ich nicht mehr dabei, aber es geht trotzdem weiter hier.“

ORDINATION / NONNENDASEIN

- Wie verläuft die Ordination einer Nonne?
„Ordinationen zur Nonne gibt es nicht sehr oft. In der Schweiz gibt es nur eine im Jahr, nach dem Sommerlager. Normalerweise nach einem längeren Sesshin, nach einer längeren Übungsphase von sechs bis sieben Tagen ist das letzte Zazen die Ordination.

Es gibt folgende drei Stufen, wobei diese keinen wertenden Charakter haben: Auf der ersten Stufe befindet man sich als Interessierter, der einfach kommt und mit uns sitzt.

Die zweite Stufe ist diejenige der Menschen, die das Bedürfnis haben, sich auf irgendeine Weise zu bekennen. Es ist schwierig diesen Zustand zu beschreiben. Man spürt einfach, dass dies etwas ist für einen, dass es etwas gibt und dass man etwas geben kann. Solche Menschen entscheiden sich für eine Ordination zum Bodhisattwa, was auch die Voraussetzung für die Ordination zur Nonne ist. Ich habe tief gespürt, dass dies etwas ist für mich, ich bin wie gelandet, in einer Praxis angekommen, die ich vertiefen wollte, ohne dass ich etwas anderes suchen müsste. Dies hängt bestimmt damit zusammen, dass ich einen sehr guten Lehrer in meinem Meister gefunden habe.

Wenn man einfach so Zazen macht, ist man niemandem etwas schuldig, man gibt also kein Gelübde ab, wie es Bodhisattwas tun müssen. Ein Bodhisattwa ist derjenige Mensch, der sich dafür entschieden hat, etwas für andere zu tun, also ihr Leben für andere einzusetzen, zu helfen. Man gibt also dieses Gelübde, dieses Versprechen ab, dass man nicht eher ins Nirwana eingehen wird, bevor nicht alle Lebewesen der Erde befreit sind. Man entscheidet sich also, den Weg so weit wie möglich zu gehen, was auch immer das heisst. Die Ordination zum Bodhisattwa ändert nichts in deinem Leben, du kannst deinen Beruf weiter ausüben und Familie haben, es ist einfach etwas Inneres.

Bei der Ordination zur Nonne legt man mehr Gelübde ab. Wobei ich sagen muss, dass diese Gelübde je länger desto mehr bedeuten, dass man es versucht, sich annähert, diese Gelübde zu erfüllen. Es ist sehr schwierig, Gelübde vollständig zu erfüllen. Im Asiatischen Zen verlassen Mönche und Nonnen ihre Familien, um sich dem Weg vollständig zu widmen. Hier bei uns ist dies jedoch schier undenkbar. Das Aufgeben der

Familie ist eine sehr zweischneidige Sache. Buddha verliess seine Familie, da er merkte, dass sie ihm zuviel Energie nahm, deshalb müssen Mönche und Nonnen dies auch tun. Im Westen ist es aber etwas freier, ich zum Beispiel bin Mutter, arbeite und trotzdem Nonne.

Im Vorfeld laufen Gespräche zwischen dem Meister und denjenigen die Bodhisattwa, Mönch oder Nonne werden wollen. Sie bitten in einem total lockeren Gespräch um die Ordination und begründen ihren Antrag. Man näht sich anschliessend ein Rakusu, eine Art „Lätzli“ auf dessen Hinterseite eine Kalligrafie zu sehen ist, ein Gedicht und der Name, der vom Meister gegeben wird. Bodhisattwas bekommen einen Namen, und als Nonne oder Mönch bekommt man noch einmal einen, deshalb habe ich zwei.

Für die Ordination bereitet man sich nicht wirklich vor, höchstens innerlich, indem man weiss, was jetzt auf einen zukommt.

Nach dem letzten Zazen verlassen alle den Raum, ausser diese, die sich ordinieren lassen werden. Bodhisattwas tragen einen schwarzen, kurzärmeligen, Mönche und Nonnen einen weissen Kimono. Die anderen kommen wieder herein, dann erfolgt eine festgelegte Zeremonie: Der Leiter vertritt Buddha. Jeder einzelne wird aufgerufen und bekommt vom Meister das Rakusu überreicht. Das ist das Zeichen der Übermittlung „ishin denshin“, also von Geist zu Geist.

Der Zen-Buddhismus ist, und das gefällt mir besonders, von Geist zu Geist, ohne Unterbruch übermittelt, also von Buddha zum Schüler, vom Schüler zu dessen Schüler und so weiter. Bis heute. Eine ununterbrochene, verzweigte Linie. Es ist tatsächlich zurückverfolgbar, doch genau erklären kann ich es dir auch nicht, was da passiert. Aber es passiert etwas, wenn man ganz da ist. Und dann ist man also ordiniert. Zu Mönch oder Nonne braucht es dann eine zweite Ordination.“

- Wie heisst du als Nonne? Warum?

Ich habe zwei Namen: Als Bodhisattwa heisse ich Hoko (=Glück des Dharma) und als Nonne Mokudo, was Stiller Weg bedeutet.

Als Bodhisattwa heisse ich Hoko, Glück des Dharma. Meine Tochter S. heisst Komio, Leuchten des Glücks, was ein Teil meines Namens als Bodhisattwa ist. Als Nonne heisse ich Mokudo, Stiller Weg. Vom Nonnennamen sagt man, dass er die Richtung weist. Ich weiss aber nicht, warum ich genau diesen Namen habe. Manchmal geht er, so glaube ich, gerade in die Gegenrichtung des Charakters der jeweiligen Person.

- Was sind deine Aufgaben als Nonne?

Ich kann mein Nonnendasein so ernst nehmen, wie ich möchte, ich bin mir selber lieb. Es gibt auch solche, die sich ordinieren lassen und nie wieder kommen, aber das ist eigentlich nicht der Sinn. Geht man also oft an Sesshins, bekommt man gelegentlich gewisse Aufgaben zugeteilt. Oft bin ich die Sekretärin von meinem Meister, bin immer in seiner Nähe, koche Tee und protokolliere. Einerseits ein sehr schöner Job, der aber auch sehr anstrengend ist, wenn ich acht Tage lang die Sekretärin bin, aber es erfüllt mich.

Dass ich die Sitzgruppe hier habe, ist nicht unbedingt meine Aufgabe, aber es hat sich so ergeben, da es in Bern noch niemanden gab, der ordiniert ist und das macht. So hat mich mein Meister vor etwa sechs Jahren en passant gefragt, ob ich das nicht machen wolle. Anfang 2000 habe ich dann einen Raum gemietet und seither habe ich das Dojo.

LEBENSPHILOSOPHIE / SPIRITUALITÄT

- Was wärest du heute ohne deinen Glauben?

Ich glaube, es ginge mir einfach schlechter. Es wurde mir mal von einem alten Bekannten gesagt, dass ich viel wacher, klarer und konkreter sei, als früher. Ich bin früher einfach so im Leben herumgeschwirrt, ganz ohne Führung. Hin und her geworfen. Heute habe ich einfach mehr Führung, bin klarer. Eindeutig. Ich kann besser mit den Dingen umgehen. Bewusster, lasse mich nicht mehr so treiben. Es kann auch Nachteile haben, denn manchmal macht man etwas nicht, worauf man Lust hätte, da ich die Folgen besser abschätzen kann.

Grundsätzlich weiss ich aber, dass ich es wohl nicht geschafft hätte, alleinerziehend mit einer wirklich nicht immer einfachen Tochter. Ich wäre negativer, viel mehr am Rumpf. Ich denke eher, dass es einfach gut kommt.

Aber wo ich wäre, kann ich nicht sagen.

- Was sind deine Träume, Wünsche, Visionen? Was willst du in deinem Leben noch erreichen?

Das weiss ich im Moment auch nicht so genau. Manchmal habe ich einfach Mühe mit der Medienwelt, mit diesem Überfluss an Informationen, mit denen ich tagtäglich zu tun habe. Andererseits bin ich auch langsam müde, ich habe in letzter Zeit so viel gearbeitet. Diese Arbeit erfüllt mich halt auch nicht unbedingt, aber ich hab's gut überlebt, zusammen mit meiner Tochter.

Manchmal habe ich den Traum irgendeinmal irgendwo in der Pampa mit ein paar Leuten, die auch Zazen machen, eine neue Welt aufzubauen um zu praktizieren. Gleichzeitig habe ich auch Angst davor, da ich das Gefühl habe, dann würde mir alles andere fehlen, Kino, Zeitung und so. Da bin ich etwas ambivalent.

Aus meiner privaten Situation heraus (mein Freund auch Zen macht, er hat ein Dojo in Basel), bin ich daran, zu überlegen, wie wir zusammen zenmässig etwas neues aufbauen könnte. Wahrscheinlich müsste ich daneben aber trotzdem noch arbeiten. Aber das Zen ist schon der Ausgangspunkt für meine Entscheidungen, ich weiss nur nicht, in welcher Form.

AUSBILDUNG

Nach dem Lehrerseminar merkte R., dass Unterrichten nicht ihre Zukunft sein kann, denn es war schon ewig R.'s Traum gewesen, Schauspielerin zu werden.

„So ein richtiger Hollywood-Traum, so wie ihn alle jungen Mädchen haben, war das!“

Während der Schauspielschule fühlte sie sich richtig haltlos. Die Konkurrenz und die Ansprüche an waren gross und anstrengend. Schon bald wurde klar für R., dass sie nicht auf diesem Weg weitergehen konnte und wollte.

„So ging ich einfach mal auf Jobsuche und schlage mich seitdem als Sprecherin durch.“

DIE TOCHTER

R.'s Tochter S. ist siebzehn Jahre alt und Gymnasiastin. Sie ist das Kind eines Münchners, von dem sich R. trennte, als ihre Tochter 4-jährig war. Später starb der Vater. Seitdem ist R. allein für ihr Kind verantwortlich, alleinerziehend und muss für das nötige Geld selber aufkommen, welches man für das tägliche Leben braucht. Das ist eine enorme Herausforderung für R., sie hat viel zu arbeiten, muss Jobs annehmen, welche oft mühsam für sie sind.

Als Mutter möchte R. S. diese Dinge mitgeben, die sie in ihrem Leben erfahren hat. Dazu gehören selbstverständlich auch ihre Erfahrungen als Zen-Buddhistin. S. ist zwar getauft, hat sich aber aus fehlendem Interesse nicht konfirmieren lassen. Sie bezeichnet sich eher Buddhistin als Christin.

„Als eines Tages die Zeugen Jehovas vor unserer Tür standen, verschloss sie die Tür vor deren Nasen gleich wieder, mit den Worten: ‚Danke, wir brauchen nichts, wir sind Buddhisten!‘“

Ansonsten grenzt sie sich aber ab von dem, was ihre Mutter macht. Sie weiss, was sie tut, akzeptiert es, überlässt es aber ihrer Mutter und identifiziert sich mit ihren eigenen Dingen. R. ist sehr froh darüber, dass ihre Tochter ihren eigenen Weg geht. Früher begleitete sie ihre Mutter gerne zu Sesshins, machte brav und still mit, wenn Zazen geübt wurde. Doch ab dem Alter von ungefähr vierzehn Jahren wollte sie nicht mehr mitgehen, da sie langsam in die Pubertät kam und sich abgrenzte.

R. bedauert, dass sie eine Mutter ist, welche wenig Zeit für ihr Kind hat. Einerseits ist sie aufgrund ihrer Praxis als Zen-Nonne oft nicht zu Hause, gleichzeitig aber auch, da sie viel zu arbeiten hat, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Doch die Beziehung sei gut zwischen ihnen, trotz, oder vielleicht dank den turbulenten Ereignissen.

R. möchte ihrer Tochter die nötige Ruhe mitgeben, Gelassenheit und Kraft, wahrscheinlich ähnlich, wie andere Mütter auch.

Dass sich S. sehr für Philosophie interessiert, ist wohl kein Zufall, sie hat viel von Religion mitbekommen.

- Du liest täglich Meldungen aus aller Welt über Katastrophen, Politik und Kriege herunter. Kann das Vorlesen meditativ sein?

Das Lesen von schlimmen Weltnachrichten berührt sie beim Vorlesen genauso, wie wenn man sie erfährt. Das Schlimme an dieser Arbeit sei es zudem, dass man die Nachricht mit sonorer, gefühlloser Stimme herüberbringen muss. In Gedanken versuche sie ihre Gefühle durch Betonungen und Aussprachen umzusetzen. Doch sie darf nicht werten, auch wenn sie es gerne würde. Nachrichten oder sonstige Berichte vorlesen ist keine Meditation, es ist konzentrierte Arbeit.

- Wissen deine Arbeitskollegen, dass du Zen-Nonne bist?

Im Studio wissen die wenigsten von ihrem „Doppelleben“. Es ist kein zentraler Aspekt für R. den sie sofort mitteilen muss, wenn sie jemanden kennenlernt. Zen ist eher etwas Persönliches, Inneres, das man vor allem für sich, aber indirekt natürlich auch für die anderen tut und somit für R. nicht im Vordergrund steht.

- Gibt es Momente, in denen du lieber nicht meditierst, in denen du keine Lust dazu hast?

„Natürlich gibt es die. Manchmal ist man einfach zu müde, um früh aufzustehen, um zu meditieren. Manchmal ist der Kopf zu voll, der Körper zu schwach, um zu sitzen. Oft will man einfach nicht nachdenken.“ Hat sie sich aber mal dazu entschieden, dass sie es tut, meditiert sie auch. Es ist eine Entscheidung, die man nur für sich allein treffen kann.

- Was möchtest du als Zen-Nonne bei den Menschen auslösen und bewegen?

R. möchte den Menschen mit der nötigen Ruhe entgegen kommen, und damit etwas mehr Frieden in der Welt vermitteln, ohne dabei gerade ihre Religion in den Vordergrund zu stellen.

- Fühltest du dich jemals durch dein Nonnendasein in irgendwelcher Weise gehindert?
„Es gibt durchaus Situationen, in denen das Bewusstsein hinderlich ist. Man ist überlegter und macht Dinge vielleicht oft nicht intuitiv aus dem Bauch raus, sondern sieht schon im Voraus die Konsequenzen, welche eine Handlung hervorrufen könnte, da man sich bewusst und konzentriert damit auseinandersetzt. Das kann in gewissen Situationen hindern, wenn es auch nicht unbedingt negativ ist. Und es hindert manchmal auch im praktischen Sinne, da man sich seinen Alltag danach einstellen muss.
Das Üben von Zazen kann man mit einer Sportübung oder einer musikalischen Etüde vergleichen. Man muss einfach immer dranbleiben, weiter praktizieren, üben. Man erreicht nie ein Ziel, denn der Weg ist das Ziel. Hat man zwei Wochen nicht trainiert, fühlt man sich nicht mehr gleich fit wie zuvor. Nach zwei Wochen Pause gehen die Läufe auf der Geige nicht mehr so einfach von den Fingern, weiss R. aus eigener Erfahrung. Dasselbe ist es auch bei der Praxis des Zen, man hört nie auf zu lernen und weiterzukommen, ohne irgendwann das Ziel erreicht zu haben. Man strebt ja auch nicht nach einem Ziel.“
- Magst du dich an ein früheres Leben zurückerinnern?
„Nein, ganz bestimmt nicht. Ich sehe keine Ägyptische Kleopatra in mir oder sonst irgendeine Person, so wie man es oft von Reinkarnationsgläubigen hört. Das ist für mich eher eine Art Esoterik-Gugus, mit dem ich mich nicht identifiziere. Ich glaube an die Wiedergeburt, aber es ist eine Substanz, ein Karma, das übergeht, kein Ich mit Erinnerungen und Gefühlen. Deshalb glaube ich auch keine Erinnerungen an frühere Leben zu haben. Was jedoch auch schon vorgekommen sei, ist, dass ich jemanden antraf, bei dem ich das Gefühl hatte, diese Person schon einmal gekannt zu haben, ohne genau zu wissen, wieso.“
- Kennst du keinen Hass?
„Oh doch, ich kenne Hass, und wie.“ R. fügt jedoch an, dass sie nicht glaube, jemanden grundsätzlich, völlig zu hassen. Doch manchmal fühle sie Hass, ganz klar.
„Gerade heute habe ich gedacht, dass ich Zugfahren hasse.“ Sie hasst den Alltagsstress, das Pendeln von A nach B, den unregelmässigen Arbeitsplan, der Stress verursacht, wie alle Menschen, trotz dem Bewusstsein, dass man doch nicht hassen sollte, nicht werten, sondern einfach hinnehmen.
„Meist sehe ich dem Gedanken gelassen entgegen, indem ich mir sage, ok, jetzt bin ich wieder an etwas angehaftet, jetzt habe ich mich wieder unnötig aufgereggt.“
Auch beim Zazen kommt es oft vor, dass Gedanken abschweifen. R. ist sich deshalb nicht böse, das Ganze, was sie tut, ist schliesslich ein Prozess, man hört also auch nie auf, zu lernen.
- Gibt es nichts, was an deinem Herzen haftet?
„Und ob! Es haftet sehr viel an meinem Herzen, dies sind vor allem immaterielle Dinge. Es sind Menschen, die ich liebe, Gefühle. Auch ich habe Wünsche, natürlich. Aber nicht solche, wie andere Menschen. Viele Menschen wünschen sich ein neues Auto, da sie glauben, es ginge ihnen danach besser. Doch sie wissen nicht, dass sich, sobald sie diesen Wunsch erfüllt haben, sich ein neuer äussert wird.
Manchmal muss ich aber auch etwas durch einen materiellen Wunsch kompensieren, einen neuen Kaschmirpulli kaufen, aus dem Wunsch nach Geborgenheit. Obwohl ich weiss, dass ich damit kein eigentliches Problem lösen kann.
Die Menschen haben alle Wünsche. Meine sind eher von immateriellen Wert. Das Erkennen solcher Mechanismen ist jedoch schon ein grosser Schritt in die Richtung des Zen und einer der Hauptunterschiede zwischen den Denkweisen zwischen einem Buddhist und einem Nicht-Buddhist. Einzig und allein das Bewusstsein zeigt ein Unterschied zwischen den Arten zu leben, in meinem Falle zumindest.“
- Hast du Angst vor dem Tod?
„Wenn ich eines Tages von hier weggehe, möchte ich vorher noch kurz Zeit haben, um zu sagen, dass ich es gut hatte, hier auf dieser Welt, dass ich mein Möglichstes getan habe, um glücklich zu leben. Ich habe keine Angst vor dem Tod, nur vor dem Sterben, vor den allfälligen Schmerzen dabei. Doch der Tod, das Totsein macht mir keine Angst. Das Sterben, das Verlieren von Menschen, die ich liebe, tut enorm weh, ich hatte extrem an Menschen.“
- Wie stehst du zu anderen Religionen?
„Ich sehe jede Religion als eine richtige an, solange sie für die praktizierende Person stimmt. Die Religion hat die Aufgabe, Halt zu geben, egal, ob sie nun christlich, islamistisch oder buddhistisch ist.“
R. ist offen gegenüber allen Religionen erzogen worden, diese Einstellung ist ihr geblieben.

PENDELN

Als freischaffende Radio- und Fernsehsprecherin ist R. viel unterwegs, wird zu den un-möglichsten Zeiten an die entlegendsten Orte bestellt, jedenfalls ist das tpc (tv production center) in Zürich mit dem öffentlichen Verkehr nicht in sehr kurzer Zeit und vor allem nur auf sehr unbequeme Weise zu erreichen.

„Aber mit dem Auto zu reisen, wäre mir viel zu anstrengend, zu teuer und zu alledem viel zu unökologisch.“
Viel lieber lässt sie sich im Zug chauffieren und kann dabei im Wagen etwas schlafen, lesen, arbeiten oder die schöne Landschaft geniessen, welche draussen vorüberzieht. Heute, an diesem kalten Novembermorgen um sieben Uhr ist die Aussicht besonders schön. Der Nebel liegt über Bern, während am Horizont, dort wo die Berge sind, die Sonne ihr rosarot glühendes Licht bereits erstrahlen lässt.

„Das ist auch Zen! Ja, Zen in dieser Menge von reisenden Menschen, die von zu Hause zur Arbeit hetzen, müde, nervös oder angespannt sind.“

R. erzählt, wie anstrengend das tägliche Pendeln ist, die vielen Stunden im Zug, umgeben von den verschiedenen Energien der Mitreisenden, der vorbeiziehenden Orte, des Zuges und von sich selbst. Die immense Vielfalt von Eindrücken der Umwelt, die man alle passiv aufnimmt und verarbeitet.

„Das ist ein enormer Energieverbrauch, dessen man sich gar nicht bewusst ist. Und da fragen sich die Leute immer, weshalb sie so müde sind, obwohl sie den ganzen Tag über nur im Zug gesessen sind.“

ARBEIT

R. mag ihre Arbeit, das merke ich sofort, als ich sie im Tonstudio beobachte. Sie ist voll bei der Sache, obwohl sie heute nicht allzu viel sprechen muss.

„So viel bin ich heute also gereist, nur um hier in Zürich ein paar Worte vorzulesen.“

Der Leiter des Dojos in Zürich fragte sich einmal, was das eigentlich soll, dieses Herumhetzen, von A nach B und zurück, von Termin zu Termin nur, um etwas Geld zu verdienen. Dieses Geld gibt man sogleich wieder aus, um in der Kantine zu essen, denn man kann ja über Mittag nicht nach Hause gehen, um etwas die Ruhe zu geniessen, da die Zeit nicht reicht.

„Schliesslich muss halt alles schnell gehen, da reicht es nicht, über Mittag nach Hause zu gehen.“

Als alleinerziehende Mutter muss R. sehr viel arbeiten, um ausreichend Geld zu verdienen, um sich und ihre Tochter über die Runden zu bringen.

ESSEN

Nonnen und Mönche sollen ein asketisches Leben führen, so wie ich es im Kloster Dhammapala erlebt habe. Doch im Zen sieht man es nicht so streng.

„Zen basiert auf Eigenverantwortung, man ist sehr frei in allen Entscheidungen, die man für sich trifft.“

R. gönnt sich Kaffee und Alkohol und hat früher sogar mal geraucht. Sie kocht oft fleischlos, kann und will aber nicht ganz darauf verzichten.

„Hauptsache, man tut niemandem damit weh. Es schadet ja nicht, wenn ich für mich selbst bestimme, was ich tun und lassen soll, je nachdem, worauf ich Lust habe. Das ist für mich Zen.“

Ihre Tochter jedoch, ernährt seit Jahren fleischlos, da sie nicht möchte, dass Tiere für sie sterben müssen. Auch aus diesem Grund setzt R. in der Küche auf vegetarische Kost und gute Zutaten.

„Ich bin sehr heikel. Für mich müssen es Bio-Produkte sein, gewürzt mit besten Kräutern und schonend zubereitet. Das Wichtigste ist, man verzichtet auf nichts und genießt in vollen Zügen.“

8.4. GESCHICHTLICHER ABRISS DES BUDDHISMUS

Seit es die Religion gibt, ist sie unzähligen Auswirkungen und Einflüssen der Umwelt ausgeliefert, deshalb hat sich eine Vielfalt verschiedenster Richtungen entwickelt.

Die Entwicklung der Religion lässt sich grob in vier Perioden aufteilen, die jeweils 500 Jahre dauern:

- 500 v.Chr. – Zeitenwende

Das „kleine Fahrzeug“ „Hinayana“ oder „Theravada“ entsteht in Indien und Sri Lanka.

- Zeitenwende – 500 n.Chr.

Mahayana, das „grosse Fahrzeug“ entwickelt sich und bringt den Buddhismus zum ersten Mal in die Nachbarländer Indiens (u. a. Indonesien, Afghanistan, Korea, Ost-Iran oder China)

- 500 – 1000 n.Chr.

Die für meine Arbeit relevante Phase spielt sich in Japan und China ab, der Zen-Buddhismus tritt erstmals auf, während in Tibet das „Diamantene Fahrzeug“ („Vajrayana“) entsteht. Gleichzeitig ebbt in Indien das Hoch des Buddhismus allmählich ab.

- 1000-2000 n.Chr.

Die verschiedenen Richtungen bestehen friedlich nebeneinander und verbreiten sich rund um den Globus.

Die verschiedenen Fahrzeuge erhielten ihren sinnbildlichen Namen daher, dass eine Vielzahl von Menschen mit ihrer Hilfe ihr Lebensziel erreichten.

Als Buddha starb, hinterliess er keinen Nachfolger, so dass es niemanden mehr gab, der anstehende Fragen beantworten konnte. Daher spalteten sich die Gläubigen schon bald in unterschiedliche Gruppierungen und Positionen. Es entstanden verschiedene Schulen, welche friedlich nebeneinander leben konnten und aus denen sich die grossen Richtungen schliesslich entwickelten.

8.5. BUDDHISMUS IM WESTEN

Die falschen Vorstellungen der Religion aus früheren Zeiten wurden erst sehr spät, im 19. Jahrhundert, aus der Welt geschafft. Bis dahin hielt man den Buddhismus „für weltfremd und unbegründet, für langatmig und dunkel“²⁶. Er verneine die Welt, sei passiv und stehe dem westlichen Optimismus gegenteilig gegenüber. Schon bald aber werteten erste Philosophen den Buddhismus positiv. So Arthur Schopenhauer (1788 – 1860): Beispielsweise fand er Gefallen am Nachdenken über das Leid, an der Ethik des Mitleids und auch an der Hochschätzung der Tiere. Somit startete er ein Exempel, dem unzählige Philosophen und Wissenschaftler nachkamen. Von da an schossen die buddhistischen Gemeinschaften im Westen wie Pilze aus dem Boden.

Bis heute ist der Westen positiv vom Buddhismus voreingenommen. Es gibt wohl keine andere Religion, welche so wenig kritisiert wird.

8.6. BUDDHISMUS IN DER SCHWEIZ – GESCHICHTE UND GEGENWART

Um 1900 reiste ein Deutscher, von Schriften Schopenhauers inspiriert, nach Indien und kehrte Jahre später als Mönch nach Europa zurück. Er hatte vor, in Lugano (TI) eine buddhistische Einsiedelei zu gründen und war damit ein bedeutender Vermittler der Religion. Mit seinem Auftreten als traditioneller Mönch erregte er grosses Aufsehen und Interesse. Seine Bemühungen, die Religion zu verbreiten, fruchteten schon bald. Viele Versuche, Einsiedeleien oder Klöster zu errichten, scheiterten zwar in den ersten Anläufen, doch das Interesse im Land blieb bestehen.

Mit Flüchtlingsströmen aus dem Tibet in den 1960er Jahren erhielt der Buddhismus erneut Aufschwung. Im Interesse der Integration wurde es vermehrt möglich, religiöse Zentren zu errichten.

Zu dieser Zeit veränderte sich die bisher vorwiegend von Einzelpersonen getragene Präsenz des Buddhismus in der Schweiz. In ganz Europa (vor allem in Frankreich und Grossbritannien) kam die Meditation zusehends auf. Dank zahlreichen Besuchen von Zen-Meistern entstanden Meditationsgruppen und Dojos über die ganze Schweiz verteilt.

1975 wurde in Zürich ein Zen-Dojo gegründet, das die Soto-Tradition des Meister Deshimaru lehrt. Meister Deshimaru war aus Japan nach Europa gereist und gilt als der wichtigste Überbringer der Zen-Tradition auf unseren Kontinent. Durch ihn entstanden über hundert Dojos und eine internationale Zen-Vereinigung. Im von ihm gegründeten Tempel „La Gendronnière“, in Frankreich veranstaltet die Zen-Assoziation jährlich mehrere Sesshins. R. ist Mitglied dieser Gemeinschaft.

Doch auch die anderen Schulen des Buddhismus konnten sich entfalten. Jede hatte eine Vielzahl von Anhängern gewonnen und grosse Zentren waren entstanden.

Seit drei Jahrzehnten hat sich eine buddhistische Präsenz in der Schweiz entwickelt, an welcher rund 25 000 Personen beteiligt sind. Diese Beachtung lässt sich auf die gesellschaftlichen Veränderungsprozesse zurückführen, welche manche westliche Staaten in den 1960er Jahren durchgemacht haben. Die kirchliche Religiosität nahm zusehends ab, während persönliche Beziehungen, private Autonomie und politische Teilhabe an Wichtigkeit gewannen, wie auf www.sbu.ch nachzulesen ist. Die Schweizer konnten nun auf einmal selbst entscheiden, welcher Religion sie angehören wollten. Die Auswahl verschiedener Optionen war riesig geworden.

Vor allem aber interessieren sich Intellektuelle und Studierende für die Ethik des Buddhismus, deshalb sind Gemeinschaften überwiegend in Agglomerationen von Städten mit Universitäten zu finden.

Es ist unmöglich, annähernd genaue Zahlen über die Anzahl Buddhisten in der Schweiz anzugeben. Viele Schweizer tendieren zu buddhistischen Grundwerten, ohne sich als Buddhisten zu bezeichnen.

²⁶ Trutwin, 1998, S.13