Sesshin Höfgen November 2017

Mondô mit Thomas Kairyû

Thomas Kairyû:
Wenn es Fragen gibt, bitte.

Schüler:
Ich habe heute Morgen nicht gut aufgepasst. Könntest du mehr zu den drei Arten des Mitgefühls sagen, die du im Kusen angesprochen hast?

Thomas Kairyû:
Nur ein einziges Mitgefühl ist von Belang: das Mitgefühl ohne Objekt. Dieses Mitgefühl ist eng verwandt mit Geben – Fuse. Man gibt etwas, ohne etwas zu erwarten. Dieses Mitgefühl ohne Objekt können wir auch umfassende Liebe nennen, es schließt alles mit ein. Unsere eigene Unfähigkeit, unser eigenes Leiden ist miteingeschlossen, wie das Leiden der Anderen. Dieses Mitgefühl können wir nicht durch unsere persönlichen Ansichten verwirklichen. Das wird immer sentimental. Wir müssen herausfinden, wie es funktioniert. Wie wir etwas geben können, ohne etwas zu erwarten. Wie wir anderen helfen können, um uns selbst zu helfen.
Meister Musô sagt: Es ist nicht möglich, sich selbst zu helfen. Darin verstricken wir uns völlig in unseren persönlichen Befindlichkeiten.

Der einzige Weg, sich zu helfen oder sich zu befreien, also das, was wir insgeheim alle anstreben, Erlösung oder was auch immer, besteht darin, dass wir etwas geben. Den anderen etwas geben. Was es genau ist, muss man untersuchen, aber es funktioniert so, dass wir etwas geben. Am besten, wir geben alles. Alles, was wir haben, alles, was wir sind. Dann ist das Echo überwältigend und mit diesem Echo können wir unser Leben erfüllen.
Dieses Echo zu erfahren meint, jetzt, in diesem Moment, teilzuhaben an dem, was vor sich geht. Das ist genau das, woran wir leiden, weil wir es nicht erlangen können. Wir sind immer neben der Spur, sitzen immer zwischen den Stühlen. Wir treffen nie den Moment unseres Lebens, sind immer davor oder danach. Das lässt uns leiden, weil wir von der Wirklichkeit abgeschnitten sind, in unserer Illusion leben.

Mitgefühl ohne Objekt ist eine gute Praxis, diese Welt direkt zu betreten, die auch unsere Welt ist. Die Welt der Wirklichkeit, nicht die Welt der Illusion. Das ist nicht so leicht, aber wir können es tun. Du hast das Potential, du hast alles, was du brauchst. Dir fehlt nichts. Außer ein Bisschen Aufmerksamkeit morgens beim Zuhören…

Schüler:
Im Zazen nehmen wir alles an, was auftaucht und beschäftigen uns nicht damit. Heißt das, dass wir uns auch im sozialen oder politischen Leben nicht wehren sollten?

Thomas Kairyû:
Alles anzunehmen heißt nicht, sich nicht zu wehren. Es heißt nicht, sich von jeder Dampfwalze überrollen zu lassen, die die Straße entlangkommt. Aber was es bedeutet, sich zu wehren, müssen

wir erst einmal klären. Was bedeutet es, sich zu schützen? Was bedeutet es, wenn man sich durch Zazen öffnet, sich trotzdem zu schützen? Weil man nicht quasi mit offenem Herzen durch die Welt rennen und jedem erlauben kann, dort hineinzutreten. Was bedeutet das?

Es gibt eine Art zu handeln, die gleichzeitig das Handeln wieder loslässt. Wir tun unser bestes, wir legen alles in diese Handlung und gleichzeitig lassen wir es los.
Das, was sich durch Zazen öffnet, ist ähnlich. Es öffnet sich etwas, man erfährt unbewusst eine Verbindung und gleichzeitig lässt man es los. Damit bietet man keinen richtigen Angriffspunkt mehr, d.h. wenn du die Straße herunterläufst, wird dich niemand mehr beachten, um dir ein Unrecht zuzufügen. So, geht es eher in diese Richtung…

Wenn unser Ego stark ist, sind wir immer, bewusst oder unbewusst, auf Konfrontation aus. D.h. wir werden früher oder später immer irgendetwas provozieren. Wenn sich diese Aktivität beruhigt, beruhigt sich auch die Provokation und damit auch eine potentielle Konfrontation. Wenn dennoch etwas auftaucht, ist es schwierig, es gibt kein Patentrezept.
Aber ich bin fest davon überzeugt, dass wenn deine Haltung stabil wird, du alles, was erscheint auch akzeptieren kannst. Selbst wenn dir ein Unrecht geschieht, wird es ok sein.
Wenn es einen umwirft, ist es ein Indiz dafür, dass unsere Haltung nicht stabil ist.

Eine starke Haltung meint nicht, wie ein Panzer stehen zu bleiben und alles auflaufen zu lassen. Eine starke Haltung meint: Flexibler Geist. Dass wir angemessen reagieren können. Aber ich glaube nicht, dass es dafür ein Patentrezept gibt. Und ich glaube auch nicht, dass wir alles restlos in uns klären können, sodass uns nichts mehr verletzt. Es wird immer eine Situation geben, in der wir uns nicht wohl fühlen oder in der wir verletzt werden können. Wenn wir diese Art zu reagieren entwickeln können und gleichzeitig wieder loslassen, ist das der beste Weg.
Dann wird man verstehen, dass man dem nicht entfliehen kann.

Es gibt keine Gerechtigkeit. Es gibt nichts, das uns vor Unrecht schützt. Zazen macht uns nicht unverwundbar. Aber es macht uns auch nicht völlig angreifbar, sodass wir von den Phänomenen überrollt werden. Zazen bewirkt, dass der Geist flexibel wird und reagieren kann. Wir können angemessen auf die Situation reagieren. Was das sein wird, kann man nicht sagen, aber in dem Moment wirst du es wissen.

Das, was wir am dringendsten brauchen, um uns selbst zu helfen, können wir nicht tun. Es pumpt nur unser Ego auf, wenn wir uns ständig mit unseren Befindlichkeiten auseinandersetzen. Die einzige Möglichkeit dem zu entgehen besteht darin, etwas zu geben, anderen zu helfen. Das hat weitreichende Konsequenzen für unser Leben. Wenn wir das ernsthaft untersuchen, dann sollte es sich sehr stark auf unser Ego, auf unser Denken und Fühlen auswirken.

Ich habe in einem Buch über Eheberatung gelesen, wie eine Ehefrau sehr betrübt war, weil ihr Ehemann sie nicht wirklich unterstützte. Es gab immer Konfrontation und Wettkampf in der Ehe. Der Psychologe, der es beurteilen sollte, meinte zum Ehemann, es sei nicht so, dass wenn er seine Frau unterstützt und sie Karriere macht und erfolgreich ist, er dadurch zurückgesetzt würde.
Das war die Motivation. Der Mann dachte immer, wenn er seiner Frau hilft und sie Karriere macht, bleibt er nur das kleine Licht, der es nicht geschafft hat.
Der Psychologe gab den Rat, dass es nicht so ist. „Wenn Sie Ihre Frau unterstützen, werden Sie sich auch besser fühlen“. Also, auch die Psychologen sind schon darauf gekommen, was es bedeutet, sich selbst zu helfen, indem man anderen hilft.

Ich denke, das ist ein wesentlicher Punkt von Buddhaweg, von Bodhisattva.
Bodhisattva ist dieses Ideal, bevor man sich selbst helfen kann, den anderen zu helfen. Was auch immer Hilfe bedeutet. Das sollten wir klären.

Ganz konkret könnt ihr das während eines Sesshin erfahren. Ihr habt Verantwortlichkeiten übernommen. Vielleicht habt ihr nicht unbedingt darum gebeten, aber ihr kommt hier her, seht die Liste und ihr steht darauf. Ob ihr es gut findet oder nicht.
Es ist ein wichtiger Punkt, es einfach anzunehmen, es einfach zu tun. Einfach zu geben. Fertig. Das ist es, das die Dinge ins Rollen bringt. Das ist das, was Vertrauen in uns selbst gibt.
Das meint, dass wir von unseren Befindlichkeiten zurücktreten können. Nur in diesem Raum, nirgendwo anders, kann etwas entstehen. Wenn dieser Raum sich nicht öffnen kann oder wenn wir ständig mit uns selbst beschäftigt sind, bleibt es verschlossen und wir leiden vor uns hin.
Darüberhinaus haben wir auch einen Anteil daran, dass andere in unserem Umfeld leiden.
So, eigentlich ist es ganz simpel. Es ist nicht schwer…