

Großer Mut in starken Krisen

Kamen wir doch seinerzeit mit großen Hoffnungen zum Zazen. Ruhe, Zufriedenheit, Sorglosigkeit und Harmonie waren unser Bestreben. Und tatsächlich, es gelang für eine verhältnismäßig lange Zeit.

Dann auf einmal Stopp, Notbremse, Gefahr, Krise. Unser Unbewusstes macht einen Aufstand. Leiden, Schermer, Wut und Angst tauchen wie Gespenster aus den Tiefen unseres Bewusstseins auf. Obwohl wir gemeinhin nicht als therapieverdächtig gelten, weil wir unsere normalen Funktionen in der Gesellschaft ausüben, entdecken wir genügend versteckten „Restmüll“ unserer Seele. Drei Möglichkeiten gibt es zu bedenken:

1. Wir verdrängen. „Zen - das war's. Ich bringe mich doch nicht in Gefahr.“ Wir schleichen wie eine Katze um den heißen Brei, wagen aber nicht zu fressen, weil er uns zu heiß erscheint.

2. Wir sehen andere als Verursacher unseres Jammers an, wie früher mein kleiner vierjähriger Sohn. Wenn er eine Tasse fallen gelassen hatte, sagte er: „Papa, du bist schuld.“

3. Wir üben weiter Zazen mit dem Mut der Bremer Stadtmusikanten, als sie beschlossen, die Einbrecher zu vertreiben: „Mehr als den Tod kann es nicht kosten.“

Zu 1. Verdrängung

Rolf Biermann:

Oh, das ist dumm! Wer sich nicht in Gefahr begibt, kommt darin um.

Michael Sergejewitsch Gorbatschow:

Das Leben verlangt mutige Entscheidungen. Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben.

Thomas-Evangelium. Logion 70:

Jesus sagt: Wenn „das“ in euch entstanden ist, wird „das“ euch retten. Habt ihr „das“ nicht, wird euch das Fehlen von „dem“ töten.

Wenn wir unsere Probleme vor uns herschieben, dürfen wir uns nicht wundern, wenn sie uns eines Tages überwältigen und sogar noch auf dem Sterbebett verfolgen – ganz zu schweigen davon, dass wir auch zuvor kein friedliches Leben haben.

Zu 2. Fremdbeschuldigung

Bertold Brecht:

*An die Nachgeborenen (Auszug):
Auch der Hass gegen die Niedrigkeit verzerrt die Gesichtszüge.
Auch der Zorn gegen das Unrecht macht die Stimme heiser.*

Neuntes Bodhisattva-Gelübde:

Ich entschieße mich, dem Ärger nicht nachzugeben, sondern durch tägliche Meditation meinen Geist zu beherrschen.

Ist ein angebliches Problem verschwunden, wird sich bald ein anderes finden lassen, über das wir uns mächtig aufregen können, und so fort . . . Bisher haben aber nur mutig Besonnene die Welt ein Stückchen mehr zum Besseren geführt.

Zu 3. Zazen-Weg

aus: Der Ochs und der Hirte:

Der große Mut besteht darin, sich mit einem unerschrockenen wie aus dem Erdboden hervorbrechenden Willen der Einübung hinzugeben . . . Ohne diesen Mut könnte er (gemeint ist der Zen-Student) seine Übung nicht zur letzten Vollendung bringen.

Thomas-Evangelium. Logion 2:

*Jesus sagt:
Nicht soll aufhören der, welcher sucht, zu suchen, bis er findet.
Und wenn er findet, wird er verwirrt sein.
Und wenn er verwirrt ist, wird er sich wundern und herrschen über das All.*

Krise bezeichnet (nach Wikipedia) „eine ,entscheidende Wendung´ (Duden) und bedeutet eine ,schwierige Situation, Zeit, die den Höhepunkt und Wendung einer gefährlichen Entwicklung darstellt´ (Duden). Dass es sich hierbei um einen Wendepunkt handelt, kann jedoch erst konstatiert werden, nachdem die Krise abgewendet oder beendet wurde.“

Aus: Sangha-Brief 1 / 2018