

# HERZENSANGELEGENHEIT

## ACHTSAMKEIT

Mein Vater erzählte: Ein Stotterer sagte zu seinem Gefährten: „Pp... pp... pa... papa... pass...pass... pass auf. Schon rein getreten.“ – in die Pferdekötte.

Ähnlich ergeht es uns, wenn wir Achtsamkeit mit dem Kopf üben. Deshalb mochte Nagaya Roshi das Wort `Aufmerksamkeit` nicht. Es klingt zu rational. Und das deutsche Wort `Achtsamkeit` fiel ihm nicht ein, mir allerdings auch nicht.

Im Unterricht am Berufskolleg wollte ich erklären, was ich nicht sagen konnte. Ich half mir mit der Formulierung `Ehrfurcht vor der Materie`. Neugierig wurde ich gefragt, was das sei.

Wie bei Nagaya gesehen und geübt machte ich im Klassenraum vor, wie man isst, die Tür öffnet, die Tafel auswischt u.a. Die Schüler/innen waren sichtlich beeindruckt.

Zu Hilfe kommen uns manchmal andere Sprachen. Das japanische Wort für Achtsamkeit besteht aus den Zeichen YO (Angelegenheit) und SHIN (Herz, Geist), sinnvoll übersetzt mit `Herzensangelegenheit`. Das englische Wort Mindfulness heißt genau: `voller Geist`.

Geist schwingt in allem. In der hebräischen, griechischen und lateinischen Sprache heißt Geist zugleich `Atem, Wind`. Dieser `Wind` wird in den Bodhisattva-Gelübden mit dem Feuer der Erleuchtung verglichen, das den Kosmos durchströmt.

Es gilt, sich fallen und den Atem wie eine Dusche innerhalb des Körpers fließen zu lassen. Doch geht es nicht nur um meinen Atem, mit dem Hintergedanken, ob es diesmal wohl klappt. Bei geduldiger Übung ergibt sich das Empfinden: der Atem schwingt über den Körper hinaus und nimmt somit die Schwingungen meiner Umgebung wahr. Man erlebt wie zum ersten Mal das Wehen der Wolken und das Fließen des Wassers oder vieles anderes.

Auch unsere Tätigkeiten fließen wie von selbst. Wir brauchen nicht mehr von Einheit mit dem Universum reden, wenn wir sie selbst erleben.

Achtsamkeit und Zazen lassen sich nicht trennen.

Achtsames Sehen, Hören und Handeln gelingen nur, wenn wir Worte wie Ich, Meiner, Mir, Mich vergessen und die Trennwand diskriminierenden Denkens verlieren.

Zu Beginn der Zazen-Übung mag jemand vielleicht Meditation wie Arbeit und Anstrengung erleben, um seinen Atem zu finden oder zu lenken. Über kurz oder lang stellt der Übende fest: der Atem wird nicht von mir gemacht, ich werde von ihm bewegt. Im weiteren Verlauf langer geduldiger Übung fällt auch das Beobachten der Atmung weg, man ist das Atmen selbst und wird von ihm getragen.

Es entwickelt sich ein Empfinden von Würde. Minderwertigkeits- und Einsamkeitsgefühle sowie Überheblichkeit lösen sich langsam auf. Wird die Grenze des unterscheidenden Ich überschritten, weitet sich der Körper aus und verbindet sich mit allem um uns herum. Es zeigt sich Hochachtung vor der Natur und den Menschen, denen wir begegnen. Möglich wird allumfassende Liebe.

In diesem Zustand, und nur in diesem, lässt sich Achtsamkeit beim Sehen, Hören und Empfinden ohne wertende Hintergedanken und beim Handeln ohne egozentrisches Erfolgsdenken verwirklichen. Man ist dann nicht nur `ganz bei der Sache` oder bei einem Menschen, man ist diese so genannte `Sache` bzw. dieser Mensch selbst.

Hörte ich doch in einem Vortrag von einem buddhistischen Professor in Düsseldorf: „Was mit Nächstenliebe im Christentum gemeint ist, ist sehr gut, nur ist da immer noch ein Nächster.“ Es geht nicht darum, die Nächstenliebe abzulehnen. Genau umgekehrt, die Einheit des Ich mit dem Anderen ist so intensiv, dass das Wort „Nächster“ nicht mehr zutrifft.

Achtsam leben können wir erst dann angemessen, wenn durch das Zazen bei uns eine Art Heiterkeit aus tiefstem Herzen erwächst.

Das heißt auch: Wenn wir Fehler machen, lachen wir über uns selbst und FANGEN NEU AN.

Aus: Sangha-Brief 2 / 2009