

## *Ungebunden – gebunden*

*nicht dies            nicht das  
nicht ja              nicht nein  
nicht gestern        nicht morgen*

*sieh  
aus der verrostenden regenrinne  
ein wassertropfen springt  
leises pittsch in der pfütze*

-----

Manchen mögen die letzten drei Zeilen nebenstehender Verse als nichts Besonderes erscheinen. Und schon ist wiederum eine Unterscheidung von besonders und nicht besonders, von wichtig oder wertvoll bzw. nicht wichtig oder nicht bedeutungsvoll getroffen.

Der Wirklichkeit durch Nur-Sehen, Nur-Hören, Nur-Fühlen, Nur-Riechen, Nur-Schmecken **wirklich** zu begegnen, ist zwar das Selbstverständlichste, aber zugleich auch das Schwerste, da immer wieder das vorstellend-wertende Ich dazwischen funkt.

Angeblich können Konzertbesucher höchstens sechs Minuten der Melodie aufmerksam folgen. Immer wieder tauchen Fantasien und gedankliche Abschweifungen auf, die mit der Musik eigentlich nichts zu tun haben.

Als in der Reha beim Abendbrot die Äußerung fiel, hier seien alles liebenswürdige Menschen, schaute sich eine Dame misstrauisch um und sagte: „Ja, aber nur Zweidrittel.“ Dies statt das und ja und nein feierten fröhliche Urständ.

Zwar nehmen wir die Sinneseindrücke mit unserem Bewusstsein auf, aber leider ist oft das Bewusstsein mit der Ego-Brille „verschmutzt“ – wie Nagaya Roshi zu sagen pflegte – so dass nur zugelassen wird, was eigenen Vorstellungen zu entsprechen scheint.

„Nicht dies nicht das“, „nicht ja nicht nein“ ist kein Wegschließen der Wirklichkeit, vielmehr ein Reinigungsprozess, um endlich wahrzunehmen, was auf uns wirklich **wirkt**. Das sagt uns schon die Etymologie des Wortes ‚Wirklichkeit‘.

Anders ausgedrückt: Zwischen Ich und Umwelt besteht kein Unterschied – eine permanente Hochzeit von Innen und Außen.

Doch viele fühlen sich zu der von mir so genannten Hochzeit nicht eingeladen. Sie hängen an der Vergangenheit fest, obwohl es sie noch gar nicht gibt. Traumatische Erinnerungen und Ängste über das Kommende verstopfen das Erleben des Augenblicks.

Anstatt sich dem fließenden Geschehen von Kommen und Gehen aller Erscheinungen hinzugeben und selbst in diesem Geschehen mit zu schwimmen, sind wir durch unsere Vorbehalte und Ängste wie gelähmt – vor allem durch unsere Angst vor dem Sterben, das wir noch nicht als einen Wandel zu verstehen vermögen.

Alles Mögliche unternehmen wir, um unser Unbehagen durch mancherlei Ersatzbefriedigungen zu verdrängen und zu übertünchen. Nur, das Unbehagen bleibt.

Aus der Sicht des Theologen Eugen Drewermann sind wir keine Sünder, sondern Angstbesetzte. Im Buddhismus sprechen wir von Irrenden, allerdings mit verheerenden Folgen. Der Inder Sri Nisargadatta Maharaj lehrt uns: „Sie sind die Liebe selbst, wenn Sie keine Angst haben.“

Wie wir befreit werden, brauche ich hier nicht als Neuheit zu betonen: Zazen. Hierzu bedarf es, vor allem wenn wir sehr unruhig oder mit festsitzendem Trauma belastet sind, einer kompetenten beratenden Begleitung.

Wir können uns zwar nicht wie ein Münchhausen am Schopf fassend nur mit dem bloßen Willen selbst aus dem Sumpf ziehen. Aber andere können uns auch nicht entscheidend helfen, wenn wir nicht bereit sind, den Zen-Weg wahrhaftig und konsequent zu gehen.

Mit der Zeit werden wir befähigt, uns durch Zazen dem Leben vollkommen zu überlassen. Irgendwann geschieht alles wie von selbst. Wir gehen nicht durchs Leben, wir fühlen uns wie gegangen worden.

Ungebunden von unseren inneren Belastungen sind wir in der Lage, die Lasten anderer zu tragen.

Wir fühlen uns neu gebunden als Teil dessen, was uns begegnet – ganz gleich, ob es ein Wassertropfen an der Dachrinne oder ein schreiendes Kind am Straßenrand ist.

Prabhava Dharma Roshi sprach von „embracing“, ein „Umarmen“ dessen, was auf uns zukommt, befähigt zum „endless giving“ der Großen Barmherzigkeit.

Aus Sangha-Brief 2 / 2017