

## **Sich in seinem Leib aufrichten, sich in seinen Gedanken lassen**

Diese wunderbare Kurzformel - Weltformel - Menschenformel, die wir niemals ausschöpfen können, sie ist unsere Zielstellung.

Wir stehen jeden Morgen auf, gehen jeden Abend schlafen, kennen unseren Tagesrhythmus und meinen im Allgemeinen, uns selbst zu kennen. In der Übung der Zen-Kontemplation bemerken wir jedoch bald einen Unterschied zwischen unserem scheinbar selbstverständlichen Verhalten und unserem Wesen.

Wie tief sich ein Mensch selbst kennt, wird daran deutlich, wie tief ein Mensch sich in seinem Wesen kennt. Jeder ist **da** in seinem Wesen. Und jeder ist **da** in seiner unendlichen Möglichkeit, mit diesem seinem Wesen in Einklang zu kommen: Der Sinn eines jeden Tages, eines jeden Ereignisses, von Leben und Tod.

Ein Leben glückt so weit, wie ein Mensch in Einklang kommt mit sich selbst. Glück ist Einklang - Nachklang - Durchklang.

In meinem Wesen bin ich zu meinem Glück bestimmt, berufen, begabt. Soweit ich von meinem Wesen her lebe und auf mein Wesen hin lebe, so weit kommt mein Wesen zu seiner Strahlung und zu seiner Wirkung.

Das Wesen eines Jeden ist seine Wahrheit, die Wahrheit in ihm, die Wahrheit, die er ist. Eines jeden Wesen ist der ihm vorgegebene Weg. Das Wesen eines Jeden ist sein Leben. Jeder ist sich selbst Weg - Wahrheit - Wesen.

Diese Musik hörte ich zum ersten Mal von Graf Dürckheim in der Einstimmung zum Vollzug der Übung: Du selbst bist Dir Weg in Deinem Wesen. Jetzt ist dran, Deine Wahrheit in der Übereinstimmung mit Deinem Wesen zu verwirklichen.

Jeder ist sich selbst Weg - Wahrheit - Leben.

Keiner verfügt über seine Wahrheit. Aber jeder kann und soll seiner Wahrheit entsprechen, sich von ihr ergreifen, bewahrheiten, begeistern und seine Wahrheit Wahrheit sein lassen.

Keiner macht sich selbst seinen Weg. Jeder ist sich selbst in seinem Wesen eine Vorgabe. Und diese einzuholen, ist sein unendlicher Weg. Immer geht er in der Einholung dieser Vorgabe in Richtung unendlich. Immer ist es ein Ausbruch aus der Enge. Immer geschieht in dieser Orientierung Befreiung.

Keiner macht sich selbst sein Leben. Jeder wird geboren und lebt in der Zeit, solange ihm sein Leben geschenkt ist.

Für jeden sind dies die vorgegebenen unendlichen Dinge.

Der Weg, der ich bin, ist unendlich. Ich gehe ihn nie zu Ende. Ich bin ein Weg-Wesen. Das heißt auch, dass ich mich zu jeder Zeit, in jedem Moment wieder neu auf den Weg machen kann. Und wenn ich mich auf den Weg mache, begeben mich in mein Wesen: Ich bin ein Weg-Wesen.

Die Wahrheit, die ich bin, ist unendlich. Je mehr ich zu mir selbst komme, umso mehr weitet sich mein Horizont. Wenn ich ganz zu mir selbst komme, finde ich in mir das Leben der ganzen Menschheit. Dann gibt es überhaupt kein Ereignis, das ich in Distanz beobachten kann. In jedem Ereignis erkenne ich meinen Anteil und sehe, dass Dinge nach dem Muster geschehen, das ich in mir selbst finde.



Wenn ich ganz zu mir selbst komme, finde ich in mir das Leben der ganzen Menschheit. Ebenso finde ich in mir den Ansatz zu irgendwelchen Lösungen. Was ich in mir kläre, was sich in mir wandelt, wirkt sich aus. So sitzt jeder am Hebel. Und jeder ist auch verpflichtet, diesen Hebel in sich selbst zu erkennen und Hand an ihn zu legen. Dies geschieht immer über die Änderung und Wandlung seiner selbst.

Ist das eine Wende in unserem Denken? Sicherlich, es gab Wendungen im Menschheitsdenken. Die Wende in unserer Zeit ist deutlich: Zuständige Instanz für die Änderung der Dinge in der Welt ist der einzelne Mensch! Die Auswirkungen über diese Änderung in mir, über diese Zuständigkeitsanerkennung des einzelnen Menschen, haben noch zu wenig Geschichte gemacht, sind noch zu wenig in unserem Bewusstsein. Der Weg der Zen-Kontemplation ist eine Bewusstwerdung dieser Zuständigkeit.

Das Leben der ganzen Menschheit und meine Liebe sind entgrenzt für jeden Menschen. Ich bin dann in meiner Wahrheit, wenn ich liebe, und zwar in unendlicher Liebe, wenn ich mich erbarme, und zwar in unendlichem Erbarmen.

Hierbei handelt es sich nicht um ein blauäugiges Übersehen konkreter Dinge. Immer, wenn ich von Liebe und Erbarmen spreche, will ich ergänzen: Es ist die Befähigung zu einem klaren, vom Wesen her begründeten, **JA** – und es ist zugleich die Befähigung zu einem klaren, vom Wesen her begründeten, **NEIN**. Es ist die Befähigung zum Widerstand **und** zur Ergebung – nicht in einem allgemeinen Rundnicken "Ihr habt alle Recht", sondern in der Unterscheidung von Recht und Unrecht, orientiert am Wesen der Wahrheit, die ich in mir erkenne. Darin bin ich verpflichtet, je nach Situation, zum Widerstand und zur Ergebung für diesen Weg. In rechtem Sinne gesagt, kann Widerstand Ergebung sein für den Weg.

Es ist die Wahrheit, die jeder in sich erkennt, wenn er sich auf den Weg der Zen-Kontemplation begibt: Deine Wahrheit ist, dass Du im Ganzen bist. In dem Maße Du das Ganzsein in Dir findest, in dem Maße wirken in Dir die einigenden Kräfte stärker und stärker. Eine Vorgabe in Worten ist: Liebe und Erbarmen.

Wenn ich liebe, und zwar in unendlicher Liebe, wenn ich mich erbarme, und zwar in unendlichem Erbarmen, bedeutet dies Überwindung der Zweiheit. Die Gegensätze sind nicht Widersprüche, sondern Dimensionen des Ganzen, Unterscheidungsweisen einer Wirklichkeit. Die Überwindung der Dualität ist kein theoretisches Konzept. Jeder Tag bietet die praktische Übung. Ich werde umso mehr ermuntert, als ich in die Schule dieser Bewährung gehe.

Störungen sind Signale. Sie weisen uns die Richtung. Störungen haben in unserer liebenden Aufmerksamkeit den Vorrang. Das heißt niemals, einfach nur zu nicken: „Ach ja, es ist ja alles nicht so schlimm, mach ruhig so weiter, wir müssen ja alle gut zueinander und harmonisch sein.“ Nein! Mit klarer Sicht und klarer Entscheidung: Ja **und** Nein. Doch: Weder Ja noch Nein außerhalb dieses Einsseins! Auch wenn es existentielle Folgen hat, darf das Nein nie aus Hass, nie aus Neid und nie aus Rache geschehen. Es muss aus dem Grundwissen, aus der Grunderfahrung kommen: Wir sind eins, doch jetzt sind wir in einem Prozess. Und in der unendlichen Ehrfurcht vor Dir sage ich NEIN.

Die Überwindung der Dualität ist unser Thema. Es ist unmöglich, dass ein Mensch glücklich wird, ohne an dieser Überwindung stets dran zu sein. Glück ist Überwindung der Dualität. Glück ist die Erfahrung des Einsseins und ist Ein-Klang: Außen - Innen, Erfolg - Misserfolg, Tod - Leben, Anerkennung - Nichtanerkennung, Viele - Wenige, Mehrheit - Minderheit.

Die Überwindung der Dualität heißt: Sich in seinem Leibe aufrichten und sich in seinem Duellieren, in seinem Duellieren, zu entlassen im Lassen seiner Unterscheidungen, im Lassen seiner Zensur: Sich in seinen Gedanken lassen!

Überwindung der Dualität, indem ich mich in Liebe und Erbarmen aus den Gegensätzen befreie zu diesem Einswerden in Liebe und Erbarmen.

Das Leben, das ich unverfügbar habe, das Leben, das ich bin, ist Leben, das ich gemeinsam habe mit allem Leben, mit **dem** Leben, das Leben in mir ist, eine unendliche Wirklichkeit, die in jedem Leben ist und bewusst werden will.

Ganz deutlich wurde mir diese Erfahrung im Erleben des Atems zuteil. Wir atmen. Ich atme. Ich habe meinen Atem, Du hast Deinen Atem. Wenn ich in meinem Atem zu dem Atem komme, der in mir geschieht, ohne dass ich in irgendeiner Weise verfüge oder programmiere, wenn ich so in mir zu meinem Grund, zu meinem Uratem, zu diesem Urgeschehen komme, dann bin ich in dem Atem, der in allem ist.

Bei einem Spaziergang hatte ich ein Erlebnis. Vor mir lief ein Igel über den Weg - zur Zeit jedenfalls für mich eine gar seltene Erscheinung. Auf der anderen Seite des Weges, in der Graszone, blieb er sitzen. Natürlich ging ich ihm nach, um ihn zu beobachten. Der Bursche hat meine Nähe gespürt. Er wartete darauf, was passiert und hielt den Atem an! Ich blieb unbeweglich. Als er nach einiger Zeit bemerkte, dass nichts passiert, konnte ich sehen, dass sein Atem wieder ruhig ging. Der Igel hat geatmet. Ich habe geatmet. Und der Igel und ich, wir haben geatmet. Und der Igel und ich, wir lebten. Im Igel war etwas, was auch in mir war.

Zu diesem Einen zu kommen, das in Allem ist, ist jedem möglich. Das ist eine Transzendierung der Begrenzung nach außen und nach innen. Diese Transzendierung ist jedoch nur unter einer Bedingung möglich: Dass ich meine Verengungen lasse, meine Aufteilungen lasse. Konkret: Dass ich mich in meinem Denken, in meinen Gedanken und im fortwährenden mechanisierten, ungesteuerten Teilen und Begrenzen lasse.

Sich in seinen Gedanken lassen, das bedeutet eine Transzendierung des Ego, eine Transzendierung von Ich und Du und Ich und Wir und Ich und Welt und Ich und Leben hin zu diesem Einssein, das wirklich in uns ist. Es wartet darauf, dass es bewusst wird und dass es wirkt. Die Überwindung der Dualität war schon immer das Thema. In unserer Zeit jedoch wird es zur Alternative: Entweder - oder.

Das Leben in mir, das ich mit jedem einzelnen und mit allen gemeinsam habe, bewusst werden zu lassen, das ist mein Weg, meine Wahrheit und mein Glück.

Diese drei unendlichen Aspekte meines Daseins sind in jedem Menschen. Sie übersteigen jedes Begreifen und sind doch Voraussetzung, überhaupt etwas zu begreifen. Diese drei Aspekte sind eine Wirklichkeit in mir, die ich mit keiner menschlichen Eigenschaft mehr ausmachen kann. Um zu dieser Wirklichkeit in mir zu gelangen, muss ich meine Grenzen, meine Begrenzungen, meine Verendlichkeiten lassen. Mein Denken muss sich zur Verunendlichung wandeln, indem ich mich in meinen Gedanken und in meinem Wollen lasse und mich so in das einlasse, was ich wirklich bin, um in Einklang mit mir selbst zu kommen. Glück ist Einklang.

Diese drei Aspekte meiner Wirklichkeit weisen mich ein in diese Wirklichkeit in mir, die ihren religiösen Ausdruck findet in dem Wort "Göttliche Wirklichkeit in mir".

Auf dem Weg der Erfahrung des eigenen Vollzugs kommen wir zu der unermesslichen Erkenntnis in uns. So ist das keine Phrase: Gott ist in uns, das Unendliche ist in uns, in jedem, in mir. Das, wonach mein Verlangen, mein Begehren, meine unendliche Sehnsucht mich hindrängt, ist in mir! Alle äußeren Bestrebungen sind Projektionen dieser inneren Wirklichkeit, dass ich **außen** suchen will, was ich nur **in mir** erreichen kann. Ich erreiche sie erst wirklich und wahrhaftig, wenn ich sie in mir suche - dann aber auch in jedem finde. Wenn ich sie in mir nicht finde, finde ich sie in niemandem. Allerdings: Wenn ich sie in dir wirklich finde, finde ich sie auch in mir. Es ist eine Befreiung, keine Aufteilung von ich und Du in Raum und Zeit.

Damit beginnt das Spezielle für den Vollzug der Zen-Kontemplation: Sich in seinem Leibe aufrichten! Sich in seinem Leibe aufrichten ist keine Anweisung **von - bis**. Es ist eine Grundhaltung. Im Allgemeinen ist es die einzige Möglichkeit für jeden Menschen, sich aus der Verkrümmung in sich selbst mit den viel zu kurzen Zielen aufzuheben und das Unten Unten und das Oben Oben sein zu lassen, im Gewähren der Mitte.

Eines Morgens bin ich aufgewacht und konnte staunen. Wir sollten jeden Tag fähig sein zu staunen, um uns zu lösen aus den Selbstverständlichkeiten. Denn das Selbstverständliche macht blind. Und weil wir selbst uns in Selbstverständlichkeit hineingewohnt haben, nehmen wir uns selbst gar nicht mehr wahr. Wir müssen wieder zum Staunen fähig werden, dass wir so da sind!

Im Leib ist alle Weisheit urschriftlich eingeschrieben. Wir sind im Leib eine Datenbank sämtlicher Ereignisse. Da sind die Jahrzehnte wie die Jahrtausende eingeschrieben.

Sich in seinem Leibe aufrichten, ist ein ständiger, immer nur beginnender Vollzug. Und jede besondere Übung ist ein Impuls, so dass es zu einem spontanen Bedürfnis wird, sich aufzurichten.

Jede Übung ist ein Impuls, der durch den ganzen Tag hindurch weiterwirken will. Begründung und Aufrichtung aus der Mitte, aus dem Hara, sind während des ganzen Tages möglich. Es ist nie Energie verzehrend, sondern immer Energie vermehrend.

Begründung und Aufrichtung aus der Mitte, aus dem Hara, das sei die Musik durch den Tag hindurch nach den Gesetzen der Harmonie, der Partitur mit meinem Leib!

Sich in seinem Leibe aufrichten, sich in seinen Gedanken lassen:

Sich in seinen Gedanken lassen, das ist eine Menschenmöglichkeit, eine Segnung, die wir nicht nach dem Muster des Märchens vom Schlaraffenland erwarten dürfen. Es ist eine Segnung, die nicht zufällig vom Himmel fällt, sondern eine Segnung, an der ich beteiligt bin.

Ich kann mich nur in meinen Gedanken lassen, wenn ich während des ganzen Tages recht denke, gelassen denke, gerecht denke; wenn ich ohne Neid denke, ohne Gier und Hass, wenn ich wohlwollend denke.

Natürlich könnte ich jetzt wieder sagen: Liebe und Erbarmen, aber die Gefahr von Missverständnissen ist zu groß: Es geht nicht darum, dass ich während des ganzen Tages alles himmelblau sehen soll. Wenn ich von Liebe und Erbarmen spreche, ist der Zustand gemeint, den ich mit dem Igel gemeinsam hatte. Der, der mich ärgert, macht mir zwar Schwierigkeiten, doch darf ich ihm niemals die Macht geben, in meinem Bewusstsein die Einheit zu zerstören. Keinem Menschen darf ich diese Macht geben!

Recht zu denken, ist die unerlässliche Voraussetzung für die wunderbare Menschenmöglichkeit, sich in seinen Gedanken zu lassen.

Nur die Gedanken, die eingespeichelt sind mit Einssein, mit Erbarmen und Liebe, die eingespeichelt sind mit Richtigkeit, nur diese Gedanken können geschluckt und gelassen, verdaut und wirksam werden. Das rechte Denken ist Speise. Sie wird gewandelt, umgesetzt und transformiert in Leben im lebendigen Leben. Gelassene Gedanken können gelassen werden, gelassenes Wollen kann gelassen werden.

Voraussetzung für dieses Geschehen ist wieder konkret, dass ich mich lassen kann, dass ich mich transzendieren kann, dass ich mich distanzieren von meinen Fehlhaltungen. In meinem Bewusstsein muss ich eine Fehlhaltung als Fehlhaltung realisieren. Das genügt schon. Es ist nicht erforderlich, dass ich ein vollkommenes Wesen bin, aber ich muss falsch falsch sein lassen und recht recht sein lassen, muss mich distanzieren von meinen Fehlhaltungen und mich in die Übereinstimmung mit dem Wesen hineinbitten.

Wenn ich von einem Verhalten erkannt habe, dass es falsch ist, muss ich auch bekennen, dass es falsch ist. Dann kann ich um die Kraft, das Motiv und die Einsicht bitten, die Fehlhaltung zu lassen. Sonst wird es - sobald ich zur Ruhe komme - sein, dass mein Wahres Selbst die Gelegenheit wahrnimmt und Signale sendet.

Der 6. Patriarch, Eno, der Liebling der Patriarchen - hatte Charme in seinen Unterweisungen, Kraft und Klarheit. Er verlangte für den Vollzug der Übung zu Beginn der Übung die Reue. Was ist Reue? Es ist die Distanzierung von den erkannten Fehlern!

Wenn ich mich nicht von einer erkannten Fehlhaltung distanzieren kann, kann ich mich nicht in Gedanken lassen. Es werden so lange Signale kommen, sie können chiffriert und umgeleitet werden und kommen als ganz etwas anderes an, als sie in Wirklichkeit sind. Ich komme nicht zur Ruhe. Dann aber ein Entschluss, wenn es auch furchtbar schwerfällt: Diese Fehlhaltung will ich lassen - und es kommt Ruhe.

Eno verlangte Distanzierung von allen Fehlhaltungen und andererseits Realisierung der rechten Haltung in Übereinstimmung mit dem Wesen als eine Voraussetzung für den Vollzug der Übung, sich in Gedanken zu lassen. Es ist die Übung, in Einklang zu kommen mit seinem Wesen.

Zu sehen, wohin es geht, ist wie das Hören von Glockenläuten: Da geht es lang. Und indem ich die Schritte dahin lenke, kommt mir auch die Wegkraft zu Hilfe, mich von meinen Fehlhaltungen zu lösen und mich in den Haltungen zu bestärken, die mit meinem Wesen übereinstimmen.

Sich in seinem Leibe aufrichten, ist den ganzen Tag hindurch ein fortwährender liebevoller Impuls. Und kein Tagesprogramm kann verhindern, diesem Impuls nachzugehen. Es ist immer die Möglichkeit zum besseren Dasein. Autofahren, Kartoffelschälen, Telefonieren oder Programmieren - kein Chef erzwingt, dass jemand verkrümmt und abgeklemmt Dienst tut. Alles soll aus dem Gesamten geschehen, auch die Füße sind mit dabei. Dementsprechend wird auch das Ergebnis.

Sich in seinem Leibe aufrichten - sich in seinen Gedanken lassen - und sich in die Schule, in die Forderung und Formung seines Wesens zu begeben, ist eines jeden Menschen Möglichkeit. Es ist die Hoffnung, mehr und mehr in Einklang mit sich selbst zu kommen. Jeder Mensch ist verpflichtet, das, was er zu seinem Glück tun kann, zu tun. Dazu bekommt er alle Hilfen. Und einer, der sich auf diesen Weg begibt, wird zum Wegbegleiter, zum Wegbestärker, zur Wegzehrung für den anderen, der auf diesem Weg ist.

Sich in seinem Leibe aufrichten, sich in seinen Gedanken lassen.

