

Engagierte Praxis, Teil 2

ANDREAS HAGN

Im ersten Teil meiner Serie über sozial engagierte Praxis habe ich versucht, einen kleinen Einblick über meinen Weg, meine Praxis, die ich mit anderen teile, zu beschreiben. Es ist ein schwieriges Unterfangen, einen Text für so ein neues Gebiet zu schreiben, denn schon das Wort „engagierte Praxis“ erzeugt Widerstand auch in mir. Sätze wie: „Was ist Praxis anderes als engagiert?“ tauchen sofort in mir auf, und nun ringe ich wiederum um Worte, diesen Prozess, meine Praxis mit anderen zu teilen, zu benennen, ihn mit Worten zu beschreiben. Ich lösche, schreibe neu, schließe die Augen, atme ein und versuche ein Gespür dafür zu bekommen für das, was in mir auftaucht.

Seitdem ich den ersten Teil meiner Serie geschrieben habe, ist einige Zeit vergangen und viel ist passiert. Das Heft erscheint alle drei Monate, dann wurde der Artikel verschoben und schon ist ein halbes Jahr vorüber. Ich habe inzwischen meinen Lehrer gewechselt und teile meine Praxis jetzt mit der Zen-Meisterin Kaikyo Robi, die selbst als buddhistische Seelsorgerin in den USA arbeitet. Davor war ich in den USA und habe dort in Santa Fe den Upaya Zen Tempel von Joan Halifax besucht, wo eine Ausbildung zum buddhistischen Seelsorger angeboten wird (mehr dazu im dritten Teil). Meine Betreuungstätigkeit hat sich gesteigert, und die Felder, in der ich diese anwende, haben sich erweitert. Zum Beispiel: Vor kurzem ist ein Schützling von mir, den ich über Jahre hinweg im Gefängnis und dann auch wieder in Freiheit betreut habe, auf tragische Weise verstorben. Ich habe ihn und seine Lieben nach seinem Tod betreut und ihn auch zeremoniell verabschiedet. Ich versuche jetzt mit seiner Familie auf der einen Seite und seinen Freunden auf der anderen

Seite die Wunden seiner unfassbaren Tat nach 13 Jahren zu heilen. Dies könnte ein Versuch werden, unser Wirken in die Idee der „Restorative Justice“ einzubringen.

Ich möchte mich aber in diesen Zeilen um die Basis meines Tuns kümmern und mich dem Begriff des unbegrenzten Mitgefühls annähern, einen Versuch starten, ihm aus dem Erfahren meiner inneren Welt näherzukommen.

Wie kam es dazu, mich mit all den Sorgen, dem Kummer, den Nöten und Leiden meiner Mitmenschen zu umgeben, mich darauf einzulassen, dies alles an mich heranzulassen? Und dabei auch noch zu erkennen, dass mich dies alles auch noch innerlich nährt.

Begonnen hat alles damit, mich um meine eigene innere Welt zu kümmern, mich in meine eigene Stille zu begeben und dabei zu bemerken, dass diese alles andere als still ist. Ich habe mich mit verschränkten Beinen vor eine weiße Wand gesetzt und begonnen zu bemerken, was da in mir aufsteigt. Eine der ersten Anweisungen meines ersten Lehrers

>>



>> war, mich nicht zu bewegen, und er verknüpfte die Belehrung mit der Geschichte eines Nashorns, welches unverrückbar stehen bleibt und die Spitze seines Horns in den Vollmond ragen lässt. Mich ohne auszuweichen dem zu widmen, was da in mir auftaucht und meine eigene innere Welt zu ergründen, egal ob angenehm oder unangenehm, und dabei gerade dem, was mir als unangenehm erscheint, nicht auszuweichen.

Wie können wir mit jedem Moment unseres Lebens in Beziehung treten, uns öffnen und dabei alles annehmen, uns voll und ganz dem widmen, was auf uns zukommt und dabei in uns aufsteigt? Wie können wir dem entstehenden Moment so nahekommen, dass kein Haar mehr dazwischen passt? Was hindert uns daran, diese Beziehung zu dem im Moment Auftauchenden einzugehen, uns zu nähern, es an uns heranzulassen?

Es sind unsere Vorstellungen vom Leben, hauptsächlich genährt von unserem eigenen Kummer, Angst, Schmerz, unsere eigenen Sorgen und den uns innewohnenden Verwicklungen, die uns daran hindern, dem Moment näherzukommen.

All dies bringt uns dazu, uns abzugrenzen. Wir fahren zum vermeintlich eige-

nen Schutz die Mauern hoch, machen die Schotten dicht. Dies ist wichtig und sichert vermeintlich unser emotionales Überleben. Aber wir dürfen dabei nicht vergessen, uns abzugrenzen heißt auch, dass wir uns trennen. Wir schaffen eine Kluft zwischen uns und der Welt. Durch unser *Nicht-Verbunden-Sein* mit der Welt, mit allem, was uns im Moment umgibt, entsteht eine Form von ursprünglichem Leiden. Im Sanskrit ist das Wort für Leiden „Dukkha“, und das ist sehr umfassend. Es bedeutet nicht nur körperliche oder psychische Schmerzen, sondern es heißt auch so etwas wie „unbehaglich, unruhig, unangenehm, schwer zu ertragen“. Für mich bezeichnet es auch dieses Gefühl einer tiefen Unruhe, welches durch diese Kluft entsteht und immer da zu sein scheint. Dieses Gefühl ist uns wahrscheinlich allen nicht fremd, eine Form von Unsicherheit in dieser Welt zu sein. Aus meiner Beobachtung wird dieses Gefühl der Unruhe aber immer weniger, je mehr ich mich mit dem mich Umgebenden verbunden fühle.

Die Etymologie des Wortes Emotion gründet in der Bedeutung von Bewegung. Was passiert gerade in diesem Moment in mir und mit mir? Was bewegt uns gerade in

Meister Dao-Wu antwortet auf die Frage von Meister Yun-Yan: „Was tut der Bodhisattva des unbegrenzten Mitgefühls mit seinen ungeheuer vielen Händen und Augen?“

„Er ist wie ein Mensch, der nachts die Hand nach hinten ausstreckt und nach seinem Kissen greift.“

Auszug aus Shobogenzo, Kapitel 33 „Kannon“, auch Hegikanroku, Fall 89.

diesem Moment? Welche Gedanken, welche Widerstände, Gefühle und vor allem welche verbundene Emotion und deren Energie liegen all dem zugrunde und tauchen momentan in mir auf? Gerade im Zen neigen wir gerne dazu, den Emotionen wenig Beachtung zu schenken, aber die Dinge loszulassen heißt nicht, sie zu übergehen.

In der Lehre finden wir den Begriff der Kleshas, übersetzt heißt das so etwas wie „den Geist trübende Leidenschaft“, und oft wird es auch als Neurose übersetzt. Mir gefällt die Übersetzung als „verstrickte Emotion“ am besten. Und wie können wir diesen Verstrickungen, dieser Emotionsenergie, näherkommen und ihr so vielleicht Herr werden? In einer englischen Übersetzung des Visuddhimagga heißt es ganz am Anfang: „distinguish the tangle“, für mich übersetze ich es mit „entwirre die Verwicklungen, Verstrickungen“.

Wir finden Vertrautheit im Ungewissen und verfolgen die Fäden unseres Verstrickungsknäuels und entfalten somit unsere eigenen verstrickten Geschichten, vertrauen dabei ganz auf unsere körperliche Weisheit und kommen so mit unserem Leiden in Kontakt, weichen nicht aus, sondern durchdringen es und lernen unsere Grenzen zu erweitern. Der Bodhisattva des unbegrenzten Mitgefühls wird auch der Bodhisattva der ungehinderten Durchdringung genannt.

Wir müssen unseren Schmerz umarmen und ihn als Dünger für unsere Praxis benöti-

zen. Wenn wir lernen, uns unserer eigenen Not, unserem eigenen inneren Mangel, zu öffnen und uns dabei selbst mit Mitgefühl begeben, können wir dies auch für die Not, den Mangel anderer tun. Wenn wir diese Beziehung zu uns selbst und unserem Leiden jeden Moment kreieren können, uns um uns selbst kümmern, können wir dies auch mit anderen, egal wie und wo wir gerade sind. Wenn wir bemerken, dass alles im Leben auf Beziehung gründet, egal ob wir ein Glas Tee in die Hand nehmen oder beim Einkaufen im Supermarkt oder der Tankstelle an der Kasse stehen oder ich bei einem Kunden in seinem Geschäft bin oder mich um Obdachlose oder Gefängnisinsassen kümmere, dann können wir bemerken, dass alles mit allem in Verbindung steht und alles Teil eines großen Herzens ist.

Was heißt es, wenn wir nachts nach hinten zu unserem Kissen greifen? Wir alle kennen diese Situation aus unseren Nächten. Intuitiv finden wir unser Kissen und rücken es wieder zurecht. Wenn wir in unserer eigenen inneren Dunkelheit intuitiv dem folgen, was auftaucht, uns um uns selbst kümmern, unserer ursprünglichen Sehnsucht folgen, mit uns und der Welt in Verbindung zu sein, unser uns allen innewohnendes grenzenloses Mitgefühl zu leben, beginnend mit der Fürsorge für uns selbst, werden wir diese Welt nicht nur für uns, sondern für alle fühlenden Wesen in diesem Universum nachhaltig zu einem besseren Ort machen. ■