

Freiheit und Gelübde

oder die Befreiung, die durch das Nadelöhr der Gelübde passt.

ANDREAS HAGN

Seit nunmehr vielen Jahren setze ich mich morgens aufs Kissen, lege mir die Robe auf den Kopf und chante:

*Dai sai gedap-puku
Musou fuku den e
Hi bu noyrai kyo
Kodo shoshu jo*

** übersetzt heißt es:*

*Großartiges Gewand der Befreiung,
verdienstvolles Feld weit jenseits
von Form und Leerheit.*

*Gehüllt in Tathagatas Lehren
geloben wir, alle Wesen zu retten.*

*Was verstehen wir unter dieser
Befreiung, die ich jeden Morgen
betone? Was bedeutet Freiheit
eigentlich für uns? Wir alle streben
danach, aber was meinen wir
damit?*

* aus dem Chanting Book von Sanshinji, aus dem Japanischen ins Englische übersetzt von Okumura Roshi, aus dem Englischen übersetzt von Kyoku Lutz

Wir werden mit diesem wirren Geist geboren und wissen von Anfang an nicht, wer, was oder wie wir eigentlich sind.

Ich bin in den 60ern in einem kleinen oberösterreichischen Dorf groß geworden, und es war sehr bald mein Bestreben, mich aus den Fesseln, den engen Schubladen des Dorflebens, zu befreien. In meiner Erinnerung eckte mein ganzes Dasein immer und überall an. Ich passte nicht in die Zwänge, in die engen Boxen, wie die der katholischen Kirche, oder der sich neu bildenden sozialen Formen im Gymnasium oder auch am Tennisplatz.

Nur ein paar wenige Ausgestoßene nahmen mich in meiner Jugend auf. Wir tranken viel Alkohol, experimentierten mit Drogen, lasen Hesse, Camus und Sartre und diskutierten, meist schwer betrunken und bekifft, die ganze Nacht, ersehnten unsere Befreiung von diesem ganzen engen Korsett und schmiedeten Pläne, wie uns dies gelingen könnte! Die Definitionen der Existenzialisten von Freiheit begleiteten uns dabei. Es waren die 80er-Jahre, David Bowie und Nina Hagen sangen Disco-Hits, wir verkleideten uns als Punks oder Popper oder irgendwo dazwischen.

Ich wollte unbedingt Design oder Architektur bei Wolfgang Prix studieren, einem der Begründer von Coop Himmelb(l)au, denn sein Ausspruch „Ich will Architektur machen, wie Keith Richards Gitarre spielt“ beflügelte meine Fantasie!

Architektur war für mich eine philosophische Frage, allerdings musste ich schnell erkennen, dass es in der Realität nur ganz

wenig mit Philosophie zu tun hat, sondern ein beinhartes Handwerk ist.

Das Wort „Freiheit“ war inzwischen in aller Munde, auch das Kapital wollte befreit werden, und somit wurden viele Regelungen gelockert, es gab private Zeitungen und Fernsehsender und wir waren alle befeuert! Wir gründeten Unternehmen, machten uns selbstständig, begründeten damit unsere existenzielle Freiheit und lebten unsere hedonistischen Träume! Wir tranken noch mehr Alkohol und besuchten Peepshows, viele Freudenhäuser, denn auch dies war ein Zugewinn der neuen Freiheit, an die wir glaubten.

Anfang der 90er-Jahre erschien dann eine neue Form der Freiheit, von der wir glaubten, sie würde uns noch stärker bei der Verwirklichung helfen. Das Internet kam und spülte viel Neues in unsere Häuser und Köpfe.

Meine innere Welt war und blieb aber vollkommen abgeschnitten, konnte von dieser ganzen gewonnenen Freiheit nicht profitieren, kam nur in intensiven Rauschzuständen an die Oberfläche und die bösen Geister wüteten immer stärker. Ich begann eine Psychotherapie bei einer empfohlenen Freudianerin. Aber nichts änderte sich wirklich, die Rauschzustände wurden immer intensiver, die Exzesse immer größer und meine innere Welt blieb trotzdem weiterhin verschlossen. Bis zu einem Punkt, an dem ich erkennen musste, dass ich große Probleme hatte.

Und genau in dieser Zeit fand mich der Zen-Weg. Ich begann mich mit gekreuzten Beinen hinzusetzen und mich dabei nicht zu >>





Hoko beim Entfernen des letzten Haarbüschels

>> bewegen, nicht gleich allen Regungen nachzugeben. Irgendwann folgte dann mein erstes Sesshin (mehrtägiges Meditationsretreat in absolutem Schweigen). In diesem Setting gibt es eigentlich keine freie Minute, alles ist genau getaktet und du bist jede Minute des Tages irgendwie verplant, meist im Zendo (Meditationshalle) beim Zazen (der Meditation im Zen). Eine der wichtigsten Regeln dabei ist es, dem Terminplan zu folgen und alles, was für dich eingeteilt wird, zu tun, das zu essen, was dir vorgesetzt wird, das zu arbeiten, was aufgetragen wird. Also musste ich auch das Klo putzen oder Kartoffeln schälen. Meine vermeintlich geglaubte Freiheit war mir nun endgültig abhandengekommen. Dies habe ich noch verstärkt, indem ich die Bodhisattva-Gelübde abgelegt habe und als Laie ordiniert wurde. Zusätzlich begann ich, als Gefängnisseelsorger und Betreuer von Obdachlosen ehrenamtlich zu arbeiten.

Einige Zeit, nachdem ich angefangen hatte, mich aufs Kissen zu setzen, begann eine Art der inneren Kommunikation zwischen Geist und Körper, meist durch Schmerzen ausgelöst. Dies war nicht nur eine Folge des langen Sitzens, sondern dadurch zeigte sich auch ein Bereich meines Körpers, der immer wieder

extrem zu schmerzen begann. Anfangs war ich beunruhigt und ließ es auch durch Ärzte abklären, aber da war nichts zu finden. Mit der Zeit übte ich mich darin, mit meinem Atem zu diesen Punkten zu gehen, dort hinzuatmen. Es zeigten sich Bilder, und dazugehörige Geschichten kamen hoch.

Ich konnte diese Schmerzpunkte als Teile von bestimmten Energiemeridianen identifizieren, und in der Fachliteratur wird besonders ein Punkt als „Traumapunkt“ beschrieben, der sich mir in meinem eigenen Körper immer wieder zeigte. Aufgrund dieser Entdeckung habe ich, gemeinsam mit Weggefährten, begonnen, eine eigenen Energie-Körperarbeit zu entwickeln. Ich nenne sie „contemplative touch“, aber das ist eine andere Geschichte.

Ich lernte, mit meinem Atem allem, was auftaucht, Raum zu geben, es zu akzeptieren und es zu einem Teil von mir werden zu lassen. Ich lernte, dass meine Wut, mein Ärger, meine Aggression, meine Trauer, mein Mich-Kleinfühlen auch da sein darf und ich es nicht wirklich ausleben muss. Aber es darf einfach da sein. Über die Jahre habe ich viel Zeit auf meinem Kissen verbracht, konnte meine Innerlichkeit erkunden und bekam dadurch ein großes Geschenk: meine innere Freiheit. Alles darf



Shohaku Okumura Roshi (links), Hoko Karnegis (rechts) und ich (mittig)

erscheinen. In jeder Regung wird in der bewegungslosen Stille des Sitzens die dahinterliegende Energie spürbar und darf sich entfalten. In dieser Entfaltung liegt auch die Möglichkeit der Transformation, indem ich alles zu einem Teil von mir mache, es nicht verneine, abstoße oder ignoriere, sondern mich ihm voll und ganz öffne. Wenn ich mich hingeebe und all die damit verbundene psychoemotionale Leidensenergie freilasse, besteht die Möglichkeit ihrer Transzendierung.

Dies alles passiert ohne Wollen, ohne Lenken, einfach nur im Sitzen. Im Zen nennen wir dies „shikantaza“.

Meine Lehrerin Kaikyo Roby Roshi, die letzten November nach langer Krankheit verstorben ist, hat den Ausdruck „crack the wall“ benutzt. Sie meinte damit, die eigenen mentalen Mauern niederzureißen. Das ist unsere Aufgabe, wenn wir vor der weißen Wand sitzen.

Dies alles zuzulassen ist die größte Freiheit aller Zeiten, nicht vorstellbar, nicht erklärbar, aber Moment für Moment erlebbar, die pure Glückseligkeit darf wahr werden. Diese Freiheit passt durch jedes noch so kleine Nadelöhr, funktioniert in der engsten Kammer und kann im kleinsten Gefängnis präsent werden. Ende März habe ich dieses Nadelöhr für mich noch

kleiner gemacht, ich wurde von Hoko Karnegis, einer Dharma-Schwester von Kaikyo Roby und Nachfolgerin von Shohaku Okumura Roshi, als Priester ordiniert.

Der Rahmen ist nun noch enger. Ein schönes Beispiel dafür sind die Ärmel meiner Priesterröbe. Sie sind so lang, dass ich damit den Boden aufwischen kann, wenn ich nicht mit der im Kloster üblichen klassischen Handhaltung, genannt „shashu“ (übereinandergelegte Hände vor der Brust), durch die Räume gehe.

Diese Form der Befreiung ist der Inhalt meines morgendlichen Chants, wenn ich mir meine Robe auf den Kopf lege. Die Möglichkeit der inneren Befreiung, Moment für Moment zu erkennen, wie das Leben in uns entsteht und aus was sich dieser Moment gerade zusammensetzt, birgt die Chance, Herrscher über unser eigenes Sein zu werden. Das heißt, wenn wir entdecken, dass alles Leben erst in uns beginnt und vorher eigentlich nichts da ist, dann löst sich, aus meiner Erfahrung, die Suche nach Freiheit im Außen auf.

Das geschieht alles ohne mein eigenes, willentliches Zutun, wie von ganz allein, einfach nur im Sitzen – „shikantaza“.

So können wir unseren wirren Geist vielleicht ein bisschen in den Griff bekommen. ■