

MEDITATION UND FREUDE ODER „WENN ES DEM ESEL ZU WOHL WIRD ...“

Unser ursprüngliches Buddha-Wesen ist, vom Standpunkt der höchsten Wahrheit, ohne das geringste Teilchen von Gegenständlichkeit. Es ist leer, allgegenwärtig, still und rein. Es ist herrliche und geheimnisvoll friedvolle Freude – nichts anderes. Dringe tief in es ein, indem du selbst dazu erwachst.¹

Huangbo Xiyun

Jeder Mensch, der ernsthaft Meditation praktiziert, sei er nun Buddhist oder Übender in einer anderen Tradition spiritueller Schulung, erfährt früher oder später unweigerlich eine aus dieser Übung resultierende Freude. Sie ist nicht nur eine „erfreuliche“ Begleiterscheinung seiner Übung, sondern auch ein Anzeichen für die Wirksamkeit, dieser Praxis. Sie kann allerdings auch zu einem Fallstrick auf dem spirituellen Weg werden. Darum will ich hier einige Anmerkungen zu diesem Phänomen der Freude machen.

Freude hat viele Aspekte, von denen ich hier nur einige kurz beleuchten kann, aber grundsätzlich können wir entsprechend der buddhistischen Lehre von den „zwei Wahrheiten“ einen relativen oder phänomenalen Aspekt („Form“) und einen absoluten Aspekt („Leere“) unterscheiden. In der nondualen Erfahrung, die wie Huineng, der Sechsten Patriarchen des Zen in China, im *Podium-Sûtra* sagt, den Kern der Erfahrung des Erwachten ausmacht („Der Buddha-Dharma ist die Lehre der Nichtzweiheit“), durchdringen diese beiden Aspekte einander – „Form ist nichts anderes als Leere; Leere ist nichts anderes als Form“, sagt das *Herz-Sûtra*. Und daß der absolute, nonduale Aspekt der Freude in der alltäglichen, relativen Erfahrung der aus Meditation resultierenden Freude enthalten ist, macht, wie ich zeigen möchte, gerade die Brisanz dieser Freude aus.

Bleiben wir jedoch zunächst einmal bei der phänomenalen Seite, dem Vollzug der Meditation als „Weg“, der *per definitionem* zu einem Ziel, dem Erwachen, führen soll.² Wenn anfänglich

¹ Alle Zitate von Huangbo in diesem Essay stammen aus: Huang-po, *Der Geist des Zen*, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch (Reihe „Spirit“), 1997.

² Da wir alle schon immer Buddha-Natur haben oder vielmehr *sind*, erweist sich die Vorstellung von Weg und Ziel durch die Erfahrung des Erwachens als ein aus Unwissenheit um unser wahres Wesen geborener Irrtum – allerdings ein nützlicher und vielleicht notwendiger

von „ernsthafte“ Praxis die Rede war, dann ist damit keineswegs eine feierlich-ernste oder gar verbissene Meditationspraxis gemeint. Wer Meditation mit einer Art von Leistungssport verwechselt und glaubt, ihren Wert nach Zeiteinheiten und „Härte“-Graden bemessen zu können, hat wahrscheinlich einen steinigen und ziemlich freudlosen Weg vor sich. Der zeitgenössische japanische Zen-Meister Nakagawa Sôen Rôshi ermahnte seine Schüler oft, das Zazen als „*woonderful recreation*“ („wuuunderbare Erholung“) zu betrachten. Und der indische Meister Meher Baba (der seine Wurzeln im Hinduismus und im Sufismus hatte, sich selbst jedoch als jenseits aller „-ismen“ stehend betrachtete) definiert mit ähnlichen Worten in seinen *Darlegungen* die „Meditation als freudiges Unterfangen“ so trefflich, daß selbst verbissene Buddhisten mir verzeihen mögen, wenn ich diesen Häretiker hier zitiere:

„Zur Meditation sollte man sich nicht überwinden müssen, so als ginge es darum, Lebertran zu schlucken. Meditation erfordert zwar Ernsthaftigkeit, jedoch nicht Feierlichkeit oder gar Schwermut. Humor und Heiterkeit sind der Meditation nicht nur nicht abträglich, sondern tragen tatsächlich zu deren Fortschritt bei. Meditation sollte nicht zu etwas Widerwärtigem und Ermüdendem gemacht werden. Der Suchende sollte sich der natürlichen Freude, die mit erfolgreicher Meditation einhergeht, frei hingeben, ohne davon abhängig zu werden. Meditation sollte sein wie ein Picknick auf den höheren Ebenen. Wie ein Ausflug in eine unbekannte herrliche Landschaft bringt auch Meditation ein Gefühl von Begeisterung, Abenteuer, Frieden und Freude mit sich.“³

Woher kommt diese „natürliche Freude, die mit erfolgreicher Meditation einhergeht“? Alle spirituellen Traditionen sprechen davon, daß die Erfahrung der Identität mit dem absoluten Aspekt der Wirklichkeit, unserer Buddha-Natur, dem Paramâtman, Gott oder wie immer dieser absolute Aspekt bezeichnet wird, durch unendliche Glückseligkeit oder Wonne gekennzeichnet ist. Doch schon bevor es zu ersten, meist kurzen Erfahrungen des Erwachens zu unserer wahren Wirklichkeit kommt oder wir gar eine Zeitlang in dieser Erfahrung verweilen können, beginnt diese Seligkeit, die unsere relative Wirklichkeit in jedem Augenblick als einer der absoluten Aspekte unserer relativen Erfahrung durchdringt, in die Alltagswelt „durchzuscheinen“.

In dem Maße, in dem das Ich – also das, was uns in unserem „Jedermannsbewußtsein“ (*bonpu no jôshiki*) von der Erfahrung unserer wahren Wirklichkeit und der Glückseligkeit abschottet – aufgrund „erfolgreicher Meditation“ *durchlässiger* wird, erfahren wir in unserem Alltag Freude als einen Abglanz und eine Vorahnung der unendlichen Glückseligkeit. Das zeigt sich unter anderem daran, daß wir beginnen, uns mehr und mehr an den sogenannten „kleinen Dingen“ des Lebens zu freuen – was wiederum ein Abglanz und eine Vorahnung der absoluten Wahrheit ist, daß es im Leben keine „kleinen“ (unwichtigen) im Gegensatz zu den „großen“ (wichtigen) Dingen gibt. So sagt Hongren, der fünfte Patriarch des Zen in China, im *Podium-Sûtra*: „Die allerhöchste Erleuchtung bedeutet, ... daß eine Wahrheit die ganze Wahrheit ist, daß jedes Ding von Natur aus die ganze Wahrheit verkörpert ...“ Wenn wir das zu erahnen beginnen, was meine Zen-Meisterin Brigitte D’Ortschy Kôun-an Chikô die Würde der Dinge nannte, und die Dinge entsprechend zu „würdigen“ wissen, dann erfahrend wir als Vorahnung der Glückseligkeit eine tiefe Freude an den Dingen.

Es ist bezeichnend für diese „reine Freude“, wie ich sie hier im Gegensatz zur „egoistischen“ Freude (Freude über eine Bestätigung des Ich) nennen möchte, daß sie von

Irrtum, der in sich selbst den Anstoß zur Überwindung dieses Irrtums enthält.

³ Meher Baba, *Darlegungen über das Leben in Liebe und Wahrheit*, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch (Reihe „Spirit“), 1996, S. 232 f.

Dankbarkeit begleitet und durchdrungen ist. So können wir ein Stück Brot, wenn wir es zu würdigen wissen, nicht nur mit großer Freude verzehren, sondern wir empfinden gleichzeitig auch eine tiefe Dankbarkeit dafür, mit diesem Stück Brot beschenkt zu sein und es verzehren zu können.

Der von Carlos Castaneda so eindringlich beschriebene oder wirklichkeitsgetreu erfundene Yaqi-Meister Don Juan sagt: „*The warrior develops a silent lust for life*“ – „Der Krieger [hier der „ernsthaft“ Meditierende] entwickelt eine stille Lust auf das Leben“; man kann auch sagen: „Der Krieger entwickelt eine stille Freude am Leben“. Warum es eine „stille“ Freude ist, darauf werden wir weiter unten zurückkommen. Zu dieser Freude am Leben gehört auch, wie wir bei Meher Baba lesen, „Humor und Heiterkeit“. Die ursprüngliche Bedeutung von *humores* ist nicht von ungefähr „Säfte“, und so gehört zu dem, was wir heute unter „Humor“ verstehen, eine Flüssigkeit und Beweglichkeit des Geistes. Der erwachte Geist ist nach Huineng ein Geist, der sich in ständigem Fluß befindet und „bei keinem Ding verweilt“. Nach meiner Erfahrung ist das Gemüt eines zu einem gewissen Grad erwachten und innerlich befreiten Menschen sehr oft von einem aus dieser Flüssigkeit des Geistes entspringenden köstlichen Humor durchtränkt. Das *muß* allerdings nicht so sein, es gibt offensichtlich große Weise und Erleuchtete, die so „knochentrocken“ allein die absolute Wahrheit betonen, daß sie wenig Sinn für die Absurditäten des Lebens im Jedermannsbewußtsein haben, denen man vielleicht nur mit Hilfe des Lösungsmittels des Humors eine gewisse „stille Freude“ abgewinnen kann. Dennoch scheint mir *im Großen und Ganzen* der Humor eines Menschen ein Zeichen für eine gewisse Freiheit von dem starren Wirklichkeitsverständnis des Jedermannsbewußtseins zu sein, für das es im allgemeinen nur *eine* gültige Wahrheit gibt, nämlich die eigene.

Diesem köstlichen Humor begegnen wir bei vielen chinesischen und japanischen Zen-Meistern, und es ist die Flüssigkeit und Beweglichkeit ihres Geistes, die es ihnen ermöglicht, mit geradezu diebischer Freude⁴ zwischen der relativen und der absoluten Wahrheit hin und her zu springen (in dem Bewußtsein, daß beide letztlich eins sind), um damit dem Anhaften ihrer Schüler an irgendeinem Ding – und sei es die „absolute Wahrheit“ – den Boden unter den Füßen wegzuziehen.

Wenn andererseits eifrige Anhänger einer bestimmten Lehre oder eines bestimmten Lehrers bei jeder sich bietenden Gelegenheit humorlos und verkniffen darauf insistieren, daß ihr Meister oder ihre Lehre der oder die einzig wahre und damit allen anderen überlegen sei, so beschleichen mich gewisse Zweifel, was den befreienden Charakter der von ihnen vertretenen Wahrheit betrifft. Es waren unter anderem die von der christlichen Kirche an den Tag gelegte Intoleranz Andersgläubigen gegenüber sowie der Anspruch, exklusiv die seligmachende Wahrheit zu besitzen, die in den vergangenen Jahrzehnten dazu geführt haben, daß viele nach spiritueller Unterweisung suchende Abendländer sich östlichen Lehren und Lehrern zugewandt haben. Aber so mancher derart konvertierte eifrige Buddhist zog dann schon bald mit demselben missionarischen Eifer wie die abgelehnte Kirche für die Thesen seines neuen Glaubens ins Feld.

Begeisterung, im Buddhismus ein Element des Edlen Achtfachen Pfades und Viryâ genannt, ist eine weitere Facette der Freude, die mit erfolgreicher Meditation einhergeht. Sie ist ein Abglanz der unendlichen Energie, als die sich der absolute Aspekt der Wirklichkeit manifestiert, und sie kann unsere alltäglichen Aktivitäten wie unsere spirituelle Praxis mit

⁴ Diese Freude ist im wahrsten Sinn des Wortes „diebisch“, ist es doch der Beruf der Zen-Meistern, ihren Schülern alles zu stehlen, woran sie sich festhalten möchten.

freudigem „Schwung“ erfüllen. Aber Begeisterung ist etwas anderes als Eifer. So wird der begeisterte Buddhist – *wenn er danach gefragt wird* – seine Sicht der Wahrheit freudig und engagiert zum Ausdruck bringen, wird aber in dem Wissen, daß diese Wahrheit ebenso relativ ist wie jede andere in Worten ausdrückbare Wahrheit (Laozi: „Das Dao, das sich aussprechen läßt, ist nicht das ewige Dao.“) den ins Wasser geworfenen Wurm lachend wieder herausziehen, wenn kein Fisch anbeißen mag. So wie wir, indem das Ego-Ich an Dominanz abnimmt, durchlässig werden für reine Freude, können wir auch für reine Energie oder Begeisterung, in der die absolute Dimension der Wirklichkeit anklingt, durchlässig werden.

Der Eiferer allerdings investiert seine Energie in die Festigung seines Egos, und das Gefuchtel, mit dem er um Aufmerksamkeit ringt und andere zu überzeugen sucht, ist nichts als Ausdruck des Überlebenskampfes seines Egos, das sich seiner imaginären Existenz nur sicher sein kann, wenn es in seinen kleingeistigen Ansichten Bestätigung und Anerkennung findet. Was dem Eiferer abgeht ist das Gespür dafür, daß es weniger viele noch so „wahre“ Worte sind, die andere Menschen überzeugen, als vielmehr das „Durchscheinen“ authentischer Freude und Begeisterung, die, da sie direkt aus der absoluten Wahrheit herkommen, auf „nonverbale“ Weise mehr über diese aussagen als jede ausgefeilte Theorie. Wer freudig, voller Humor und Begeisterung praktiziert, der wird schließlich auch den Mut aufbringen, sich auf das Abenteuer (um noch ein weiteres Stichwort von Meher Baba aufzugreifen) des Lebens in der Bodenlosigkeit einzulassen, das darin besteht, einen bei keinem Ding, keiner Wahrheit, keiner Vorstellung von einem Ich verweilenden Geist zu kultivieren. Einem solchen Menschen sollte es nicht schwerfallen, das befreiende Potential in anderen authentischen Traditionen spiritueller Schulung als der eigenen zu erkennen und anzuerkennen. Und irgendwann wird er erkennen, daß das Gehen auf *allen* Wegen, auch auf dem eigenen, letztlich nicht mehr ist als das, was Huangbo eine „Traumhandlung“ nennt: „Auch wenn du alle Stufen der Bodhisattva-Entwicklung, eine nach der anderen, zur Buddhaschaft durchschreitest – wenn du endlich in einem einzigen Augenblick die vollkommene Verwirklichung erreichst, wirst du nur das Buddha-Wesen erfahren, das alle Zeit bei dir war. Auf allen vorangegangenen Stufen wirst du ihm nichts hinzugefügt haben. Die Äonen des Wirkens und Ansammelns werden dir dann wie unwirkliche Traumhandlungen erscheinen.“⁵ Und so wird er sich denn schließlich auch freudig von der eigenen Religion befreien können und sie wie ein Floß, das ihn ans „andere Ufer“ (*pāramitā*) getragen hat, am Ufer zurücklassen, ohne sich das sperrige Floß auf seinem weiteren Weg in die Berge auf den Rücken zu binden.

Doch kommen wir zurück zur Brisanz der reinen Freude und der Frage, warum die Freude des Kriegers eine „stille“ Freude ist. Je ungefilterter durch das Ego die Freude nämlich erfahren wird, desto weniger ist sie an einem „Objekt“ festgemacht. Wir freuen uns immer weniger „an“ oder „über“ etwas, wir freuen uns einfach – Punkt! Je reiner in der Freude, die in phänomenalen Welt erfahren wird, der Aspekt der Glückseligkeit durchscheint, desto mehr hat sie von dem nondualen und damit gegenstandslosen oder objektlosen Charakter der absoluten Wahrheit. („Unser ursprüngliches Buddha-Wesen ist ... ohne das geringste Teilchen von Gegenständlichkeit.“) Und da wird die Sache für unser Ego auf einmal ziemlich unheimlich, wenn nicht gar gefährlich. Lebt das imaginäre Ich als „Subjekt“ doch davon, daß es sich ständig als der die Objekte der „Welt da draußen“ Erfahrende definiert und neu erfindet.

Wenn es jedoch kein „Objekt“ der Freude gibt, dann gibt es auch kein „Subjekt“, das sich freut! Subjekt wie Objekt werden von der reinen Freude zugleich verschluckt, und dort, wo nur noch FREUDE herrscht, ist kein Platz für ein Ich. Dieser Aspekt der reinen Freude wird im allgemeinen erst einmal gar nicht als eine Gefahr für das Ego erlebt. Er macht sich eher

⁵ Huang-po, a.a.O., S. 48 f.

durch eine gewisse „Beunruhigung“ bemerkbar, so etwas wie ein „Jucken“. Die Energie der Begeisterung und Freude weiß auf einmal nicht mehr, worauf sie sich richten soll, und steckt uns wie ein unangenehm juckender Mückenstich unter der Haut, der danach schreit, daß wir uns kratzen, irgend etwas *tun* – bloß nicht *stillhalten*!

Dieser Zustand wird für mich sehr treffend von dem Sprichwort umschrieben: „Wenn es dem Esel zu wohl wird, geht er aufs Eis.“ So schnell gibt unser Ego sich nicht geschlagen, es räumt nicht kampflos das Feld. Und so gelingt es ihm leider nur allzu häufig, uns davon zu überzeugen, das eine „anständige“ Freude ein Objekt braucht, ein Feld, auf dem sie sich austoben kann. Und damit lockt es den Esel aufs Eis. „Wenn ich jetzt noch *einmal*, wie in alten Zeiten, einen Joint rauche, dann wird das dank dieser unbändigen Energie, die ich jetzt verspüre, bestimmt ein überirdischer Trip!“ „Wenn ich jetzt mit dieser Frau/diesem Mann die/der mich letztens so freundlich angelächelt hat, ins Bett steige, dann wird das sicher zu einer großartigen tantrischen Erfahrung!“ „Wenn ich jetzt auf diesen in den klaren Herbsthimmel ragenden Berg steige, dann werde ich dort sicherlich eine kosmische Einheitserfahrung machen!“ Wenn, wenn, wenn ...

Doch dummerweise erweisen sich all diese „wenn, dann“-Vorstellungen „dann, wenn“ wir sie verwirklichen, nur allzu oft als Enttäuschung. Lassen wir einmal dahingestellt sein, ob die jeweilige Aktivität an sich so freudevoll und befriedigend ist, wie erhofft, oder ob sie, wie bei der Sache mit dem Joint, unsere Energie verpuffen läßt und unsere Kanäle eher undurchlässig für das Fließen der ENERGIE macht. Tückischer ist, daß eben die Freude, die ein Objekt *braucht* und sich ein solches sucht, nicht mehr die *reine* Freude ist – und damit ist sie im Gegensatz zu der zuvor erfahrenen reinen Freude vergleichsweise schal. Indem wir versuchen, die reine Freude als Abglanz der absoluten, nondualen, objektlosen Seligkeit an einem Objekt in der phänomenalen Welt festzumachen (und damit bei diesem Objekt zu verweilen und daran festzuhalten), bekräftigen wir die zuvor schwächelnde Subjekt-Objekt-Spaltung in unserem Bewußtseinskontinuum erneut und schneiden uns eben dadurch wieder von der Quelle dieser Freude ab.

„Der Suchende soll sich der natürlichen Freude, die mit erfolgreicher Meditation einhergeht, frei hingeben, *ohne davon abhängig zu werden*.“ Gerade in unserer Kultur, die, wie Erich Fromm sagte, mehr auf das „Haben“ als auf das „Sein“ gerichtet ist, sind wir auf Abhängigkeit von der Freude konditioniert. „Ich will Spaß!“ – und wenn *etwas* Freude gut ist, dann ist *noch mehr* Freude sicher besser. So kann uns die Freude, die uns spontan als reine Freude zuteil wird, dazu verleiten, bewußt und absichtlich „noch mehr“ Freude zu suchen. Dieser Schachzug unseres Egos, das sich nicht von der objektlosen Freude verschlucken lassen will, kann sich sogar als spirituelles Projekt verkleiden. „Wenn ich jetzt, da ich die ersten Erfolge meiner Meditation erlebe, besonders eifrig meditiere, werde ich sicher bald Erleuchtung erfahren!“ Doch wie alle spirituellen Traditionen wissen, wird Meditation, auf die wir uns ganz natürlich anfangs mit einer gewissen Absicht und Hoffnung auf einen „Erfolg“ einlassen, erst dann zu „erfolgreicher“ Meditation, wenn sie *absichtslos* wird. So machen wir mit der nunmehr wieder absichtsvoll auf ein Ziel gerichteten Meditation den Erfolg unserer früheren Meditation zunichte und wundern uns auch noch, warum Freude und Begeisterung „trotz“ unserer Anstrengungen dahinschwenden.

Die Kunst der Meditation besteht also unter anderem darin, uns der natürlichen Freude, die mit erfolgreicher Meditation einhergeht, frei hinzugeben – wie Huangbo sagt: „... im sicheren Wissen, daß es überhaupt nichts gibt, was absolute Existenz besitzt, nichts, an das man sich klammern kann, nichts, dem man vertrauen, nichts, in dem man verweilen kann, nichts, was Subjekt oder Objekt ist.“

In diesem sicheren Wissen „entwickelt der Krieger eine stille Freude am Leben.“ Was dieses „Stillsein“ und „Stillhalten“ in der Freude bedeuten kann, muß jeder

Meditierende wohl für sich selbst herausfinden - und im allgemeinen tun wir das im Verlauf eines langen Prozesses von immer wieder in neue Erwartungen gekleideten Ausflügen aufs Eis ... und daraus resultierenden Bauchlandungen. Aber zum Glück kann auch dieser Prozeß des Ausrutschens und Wiederaufstehens, wenn wir uns ihm frei hingeben und immer wieder zu unserer Übung zurückkehren, ein freudiges Abenteuer sein. Zu diesem Abenteuer, in den relativen „Wahr-Nehmungen“ zuerst den Abglanz und irgendwann in einem Nu die reine Gegenwart der absoluten Wahrheit aufzufinden, zum Abschluß noch einmal Huangbo:

„Wenn ihr Schüler des Weges durch Sehen, Hören, Fühlen und Erkennen Fortschritte zu erreichen sucht, dann werdet ihr, wenn euch die Wahrnehmungen genommen werden, vom Weg zum Geist abgeschnitten, und ihr werdet nirgends Eintritt finden. Ihr müßt nur gewahr werden, daß der Wahre-Geist, auch wenn er sich in diesen Wahrnehmungen ausdrückt, weder Teil von ihnen noch von ihnen getrennt ist. Ihr dürft aus diesen Wahrnehmungen keine Schlüsse ziehen noch begriffliche Gedanken entstehen lassen. Aber ebensowenig solltet ihr den Einen Geist außerhalb dieser Wahrnehmungen suchen oder sie auf eurer Suche nach dem Dharma aufgeben. Behaltet sie nicht, gebt sie auch nicht auf, wohnt nicht in ihnen und haftet nicht an ihnen. Über, unter und um euch herum ist alles augenblicklich aus dem Geist geschaffenes Sein; nichts ist außerhalb des Buddha-Geistes.“

Copyright (c) by Stephan Schuhmacher 2003. Der Essay erschien zuerst in "Lotosblätter", Nr. 2. 2003.

Der Autor: **Stephan Schuhmacher** praktiziert seit mehr als 30 Jahren Zen, darunter 5 Jahre in Japan und 15 Jahre unter Führung der im Verborgenen wirkenden Zen-Meisterin Brigitte D'Ortschy (Kôun-an Chikô), der Dharma-Erbin von Yasutani Hakuun Rôshi und Yamada Kôun Rôshi. Er war als Lektor für Verlage wie Diederichs, Scherz/O.W. Barth und S. Fischer/W. Krüger tätig. Zu seinen Publikationen gehören Übersetzungen der Gedichte des Zen-Einsiedlers Hanshan (*Gedichte vom Kalten Berg*, Diederichs 1974/Arbor 2001) und des Weisen Wang Wei (*Jenseits der Weißen Wolken*, Diederichs, 1983) aus dem Chinesischen, ein *Lexikon des Zen* (O. W. Barth, 1992, unter Pseudonym) und eine „Herausforderung für Anfänger und Fortgeschrittene“ unter dem Titel *Zen* (Diederichs, 2001) sowie zahlreiche Übersetzungen spiritueller Literatur aus dem Englischen und Französischen. Er lebt heute als freier Autor, Übersetzer und Lektor mit seiner Frau Maike in der Klause der Weißen Wolken in Südwest-Frankreich und übt allein und in Gesellschaft von Dharma-Freunden, Katzen und Weißen Wolken weiterhin Zazen.