

Nur das: nicht festhalten – nicht wegdrücken.

Nicht verweilen: wie Geschichten ‚Ich‘ und ‚Mein‘ bauen – und wie es sich löst.

Beispiel aus dem Zendo

Heute Morgen habe ich als Tagesimpuls einen alten Chan-Text vorgelesen, der oft Hua-Hai zugeschrieben wird. Es handelt von einem Geist, der nirgends verweilt.

Nehmen wir ein Beispiel aus dem Zendo. In meiner Zeit als Assistent im Lassalle-Haus gab es viele Fälle, von einem Geist, der klebte und sich im Widerwillen verhedderte.

*Im Sommer: ein Fenster bleibt offen wegen der Hitze. „Es zieht! Könnt ihr nicht was machen?“ Fenster zu. „**Es ist so heiss!** Könnt ihr nicht wieder lüften?“*

*Da ist dieser Krach von der Straße. Jemand sagt:
„So eine schöne Umgebung hier. **Wenn bloss nicht die lauten Autos wären.**“*

Die Autos können wir nicht stoppen. Und manchmal auch nicht die Hitze. Aber dieses Ziehen nach ‚angenehm‘ und dieses Drücken gegen ‚unangenehm‘ – das ist der eigentliche Übungsplatz.

Und so kann die Übung ganz schlicht beginnen:

Form: Geräusch. Wärme. Zugluft.

Gefühl: Anspannung, Ärger, Unruhe.

Geschichte: „So sollte es nicht sein!“

Und dann: Nur das. Nicht festhalten. Nicht wegdrücken.

Und jetzt merkt man: Das Problem ist nicht das Geräusch. Nicht die Wärme. Nicht die Zugluft. Das Problem ist, dass der Geist wohin will: weg von dem einen, hin zu dem anderen. Er verweilt an seinem Urteil.

Darum habe ich heute Morgen diesen Vers gelesen – als Erinnerung für unser Sitzen:

Vom Geist der Freiheit (zugeschrieben Hua-Hai)

Der Geist, der nirgends verweilt, ist frei von Anhaftung und Abneigung.

Anziehende Dinge zu sehen, ohne Verlangen danach entstehen zu lassen -das ist ein Geist, der frei ist von Anhaftung.

Unangenehme Dinge zu sehen, ohne Widerwillen dagegen zu empfinden -das ist ein Geist, der frei ist von Abneigung.

Jenseits von Anhaftung und Abneigung erkennt der Geist die Leere aller Dinge und ist makellos und frei.

Und wenn ich sage „nicht verweilen“, dann meine ich etwas sehr Konkretes: Wir fügen dem, was geschieht, blitzschnell eine Geschichte hinzu. Und in dieser Geschichte verheddern wir uns.

Um das zu sehen, arbeite ich mit einer einfachen Linse: Form – Gefühl – Geschichte – Prajna. Mit dieser Linse können wir schauen: Was geschieht gerade – bevor ich bewerte, erkläre oder mich verteidige?

Nicht nur auf dem Kissen. Auch dort, wo unser Leben stattfindet: in Beziehungen, bei der Arbeit, in Konflikten, im Vergleichen, im Zweifeln, beim Entscheiden. Nicht als Theorie – sondern als stille Übung im Moment.

1) Form – Was sind die harten Fakten?

Was ist wirklich beobachtbar, ohne Spekulation, ohne Deutung?

2) Gefühl – Was geschieht im Körper/Herz?

Welche Spannung, welche Unruhe, welche Wärme, welcher Druck ist spürbar?

3) Geschichte – Welche Erzählung mache ich daraus?

Welche Bewertung, welches Selbstbild, welche Vermutung oder Schlussfolgerung „stricke“ ich dazu?

4) Prajna – Was wird jetzt möglich?

Welche Einsicht taucht auf, wenn ich weniger klebe? Welcher kleine Schritt aus Klarheit – nicht aus Muster?

Der Punkt ist nicht, „besser“ zu funktionieren oder sich psychologisch zu erklären. Es geht um etwas Direktes: Wo hafte ich an? Wo verwechsel ich meine Geschichte mit der Wirklichkeit? Und was geschieht, wenn ich für einen Moment loslasse? In dieser Lücke kann Prajna erscheinen: klares, waches Gewahrsein – und daraus ein Handeln, das weniger reaktiv und weniger eng ist.

„Prajna ist nicht die nächste richtige Lösung. Prajna ist der Moment, in dem ich merke: Ah – das ist gerade nur Geschichte.“

Dazu passt eine kurze Geschichte von Paul Watzlawick: Ein Mann will sich vom Nachbarn einen Hammer leihen – und macht sich auf dem Weg dorthin in seiner eigenen Geschichte komplett verrückt. Genau so schnell geht das. Und genau dort kann Übung beginnen.

Der Hammer

(Frei nacherzählt).

Ein Mann möchte ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er schon, aber im Haus ist kein passender Hammer. Da fällt ihm ein: Sein Nachbar besitzt eine kleine Werkstatt, dort wird sicher ein Hammer liegen.

Der Mann nimmt sich vor, hinüberzugehen und zu fragen, ob er sich das Werkzeug kurz ausleihen darf. Ein ganz normaler, unspektakulärer Vorsatz.

Noch bevor er losgeht, taucht der erste Gedanke auf:

„Hoffentlich leiht er ihn mir auch.“

Mit diesem Gedanken kommt ein zweiter:

„Und wenn nicht? Was ist, wenn er mir den Hammer gar nicht geben will?“

Er erinnert sich an die letzte Begegnung im Treppenhaus. Der Nachbar hatte nur kurz genickt und war gleich weitergegangen. In der Erinnerung des Mannes wird diese kleine Szene plötzlich wichtig:

„Gestern war er schon so merkwürdig kurz angebunden. Vielleicht hat er etwas gegen mich.“

Je länger er darüber nachdenkt, desto mehr füllt sich sein Kopf mit Vermutungen.

„Ich habe ihm doch nie etwas getan. Wenn jemand zu mir käme und mich um ein Werkzeug bittet, ich würde es ohne Zögern hergeben. So macht man das doch unter Nachbarn.“

Aus der anfänglichen Unsicherheit wird Ärger.

„Wahrscheinlich bildet der sich sonst was ein, nur weil er eine Werkstatt hat. Der hält mich bestimmt für einen, der ständig etwas von ihm will. Leute wie der können einem wirklich das Leben schwer machen.“

Mit jedem inneren Kommentar steigert sich der Mann weiter hinein.

Die Möglichkeit, dass der Nachbar einfach nur in Eile war oder einen schlechten Tag hatte, kommt ihm gar nicht mehr in den Sinn. In seinem Kopf ist das Bild längst fertig: ein geiziger, abweisender Nachbar, der ihm den Hammer sicher verweigern wird.

Schließlich steht er auf, geht die paar Schritte über den Flur, die Gedanken kreisen schon voller Empörung. Vor der Tür des Nachbarn ist er innerlich ganz auf Verteidigung eingestellt.

Er klingelt.

Der Nachbar öffnet die Tür – überrascht, vielleicht sogar freundlich.

Doch bevor der Mann überhaupt fragen kann, schiesst ihm der ganze angestaute Ärger aus dem Mund:

„Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

Der Hammer, den es nie gab

Schauen wir nun mit unserer Linse drauf:

Form: Ein Mann braucht einen Hammer. Der Nachbar hat einen. Er klingelt. Die Tür geht auf. Punkt.

Gefühl: Unsicherheit. Scham. Dieses kleine Ziehen von Abhängigkeit. Im Körper: Enge, Druck, flacher Atem.

Geschichte: „Der hilft mir nicht.“ – „Der mag mich nicht.“ – „Der hält mich für minderwertig.“ Und irgendwann wirkt die Geschichte wie die Wirklichkeit.

Prajna:

Der Nachbar hat noch nichts gesagt.

Die Abweisung ist eine Konstruktion.

Und genau da ist Übung möglich:

Form sehen. Gefühl spüren. Geschichte als Geschichte erkennen.

Und dann: nicht festhalten – nicht wegdrücken. **Nur das.**

Die ersten drei Strophen aus dem Chan-Vers haben wir ausführlich angeschaut. Die vierte gibt einen Ausblick darauf, was jenseits von Anhaftung und Abneigung möglich wird. Im Vers heisst es:

Jenseits von Anhaftung und Abneigung erkennt der Geist die Leere aller Dinge und ist makellos und frei.

„Der Geist erkennt die Leere aller Dinge.“ Darum geht es uns im Zen – nicht als Gedanke, sondern als Sehen.

Und wenn wir „Leere“ sagen, hilft eine ganz einfache Rückfrage: Leer – wovon?

Nicht leer wie „nichts da“, sondern leer von dem, was wir ständig hinzufügen: Selbst, Besitz, feste Identität, feste Zuschreibungen.

Der Buddha selbst gibt uns dafür im Diamantsutra einen sehr klaren Hinweis. Er sagt zu Subhuti:

„Wenn, Subhuti, ein Bodhisattva an der Vorstellung festhält, dass ein Selbst, eine Person, ein Lebewesen oder eine Lebensspanne existiere, dann ist er kein echter Bodhisattva.“

Nehmt diesen Vers und diese Erinnerung gern mit auf euer Kissen. Lasst es wirken – ohne daran herumzudenken: nicht festhalten, nicht wegdrücken. **Nur das.**

Klaus-Peter Seisen Wichmann – kp-wichmann@parami.ch – parami.ch