

Geschichten über Bodhidharma

Bernd Bender, Berlin 2012

Meine Erzählung heute Morgen handelt von Bodhidharma, dem Begründer des Zen in China. Ich möchte von Bodhidharma sprechen, auch wenn das erstmal nicht so offensichtlich sein mag.

Alle Lehren und Praktiken des Buddhismus haben nur ein Ziel: Uns in diesem Moment zu verankern.

Aber das, was wir diesen Moment nennen, ist komplex – vielleicht so komplex wie alle Lehren und Praktiken des Buddhismus zusammen.

Wenn wir tatsächlich in diesem Moment ankommen – in unmittelbarer Gegenwart –, verstehen wir, dass dieser Moment zeitlos ist. Das heißt, wenn wir wirklich in unmittelbarer Gegenwart sitzen, haben wir sozusagen keine Zeit mehr, uns in Vergangenheit und Zukunft zu verlieren und uns so von der Gegenwart abzuspalten. Vergangenheit und Zukunft sind dann einfach DA, als Teil dieses unbegrenzten Moments.

Man kann das auch anders ausdrücken: Dieser Moment setzt sich aus unendlich vielen Geschichten zusammen. Donnerstag Abend in Zazen habe ich schon gesagt: Wir alle sind große Geschichtenerzähler. Manche von uns sind lyrische Dichterinnen, andere epische Romanciers. Die eine erlebt ihr Leben als eine Abfolge von Kurzgeschichten, und wir alle schreiben immer wieder an Drehbüchern für zukünftige Filme.

Einst erzählte Bodhidharma dem Kaiser von China eine Geschichte, die davon handelt, wie wir frei von den Geschichten sein können, in die wir uns immer wieder verstricken. Er erzählte ihm, dass unser wahres Leben jenseits aller Geschichten sei, die wir über das Leben erzählen. Natürlich wusste Bodhidharma, dass auch das nur eine Geschichte ist. So wie alles für uns „nur“ eine Geschichte ist. Als der Kaiser dies nicht verstand, verließ Bodhidharma die Hauptstadt und setzte sich neun Jahre lang vor eine Felswand. Mit dem Gesicht zur Wand. Wie wir. Das war sein nächster Versuch, eine befreiende Geschichte zu erzählen.

Doch selbst wenn wir Autoren und Autorinnen unserer Geschichte sind, kennen wir unsere Lebensgeschichte wirklich? Wissen wir, wer wir sind? Eine Geschichte, die ich mir in letzter Zeit gerne erzähle, handelt davon, dass wir in Zen mit dem Gesicht vor einer weißen Wand sitzen, damit unsere Geschichten endlich auftauchen dürfen und wahrgenommen werden. Wenn wir einfach nur sitzen, ganz still, kann unsere Geschichte wie eine Schrift an der Wand erscheinen, und wir können sie vielleicht entziffern – so wie der Prophet Daniel im Palast des babylonischen Königs Belsazar die unverständlichen Schriftzeichen, die dort an der Wand erschienen, zu deuten verstand.

Die Wand von der ich spreche, die Wand vor der wir sitzen, ist natürlich die Wand unseres Geistes. Ich glaube, in der Tiefe unseres Geistes gibt es für die meisten von uns eine, oder auch zwei, drei sehr kurze Geschichten, Geschichten, die wir uns immer wieder erzählen und die wir im Außen zu bestätigen versuchen. Oft sind uns diese Geschichten nur undeutlich oder gar nicht bewusst, weil sie, wie ein Menetekel, bedrohlich erscheinen. Zum Beispiel: „Ich werde sterben und nie mehr sein.“ Doch je unbewusster sie sind, umso mehr bestimmen sie unser Leben. Es ist merkwürdig: Auch wenn diese Geschichten uns daran hindern, unser Leben voll zu leben, auch wenn diese Erzählungen von Leid handeln und weiteres Leiden

hervorbringen, ist es meine Erfahrung, dass wir meist nicht gewillt sind, diese Geschichten wirklich zu betrachten.

Ich brauchte Jahre der Praxis und musste 50 Jahre alt werden, bis ich einigermaßen bereit war, mir meine tiefste Geschichte anzuhören. Sie ist ganz einfach: Sie handelt von einem, der in diesem Leben nicht sein darf — ganz einfach, wie ein Diktum, ein Urteil: Du darfst hier nicht sein; ein Unterkapitel handelt von einem, der nicht geliebt wird. Welche Kraft solche Geschichten haben, zeigte sich mir daran, dass ich irgendwann immer deutlicher sehen konnte, wie ich in meinen Handlungen und Beziehungen diese Geschichten immer wieder bestätigte — nur um dann wieder zu fühlen, dass ich nicht in diesem Leben sein darf und ein Ungeliebter bin.

Was sind Eure Geschichten?

Ein Einschub: Meine Erzählung über die tiefen Geschichten, die sozusagen das Fundament unseres Lebens bilden, ist mein derzeitiges Verständnis von Karma. Karma als ein in sich selbst kreisendes Wiederholen vorbewusster und bewusster Muster. Dieses ewige Wiederholen grundlegender Erzählungen darüber, wie die Dinge angeblich sind, hat William Faulkner in seinem Roman Als ich im Sterben lag sehr eindrücklich in ein Bild gefasst. Er schreibt: „We are like dolls, on no-strings, old gestures endlessly recapitulated.“ Auf deutsch vielleicht: „Wir sind wie Puppen, an Nicht-Fäden, alte Gesten endlos wiederholt/rekapituliert.“

Doch die Gesten und Dinge geschehen nicht einfach, sondern wir sind an ihnen als Erzählerinnen beteiligt. Ich finde, das ist eine gute Nachricht. Wir sind nicht dazu verdammt, endlos zu rekapitulieren, da die Kapitel unseres Lebens nicht deterministisch in einem uns unzugänglichen Buch niedergeschrieben sind. Wir können anfangen, anders und Anderes zu erzählen — das ist Praxis.

Vor allem aber können wir diese Geschichten auftauchen lassen und sie ins Licht der Achtsamkeit rücken. Dann verlieren sie ihren Zauber und ihre Kraft über uns. Dann wird uns ihre fiktive Natur bewusst.

Doch wie können wir das tun?

Wir sitzen einfach nur still. Sonst nichts. So wie Bodhidharma 1500 Jahre vor uns. Doch schon damals wurde seine Erzählung darüber, wie wir frei sein können, nicht unbedingt verstanden. Und vielleicht haben wir heute auch Zweifel daran, dass es so einfach sein soll: Einfach nur sitzen? Möglicherweise sprach er deswegen dann doch wieder. Die Geschichtsschreibung des Zen berichtet davon, dass er seinem Nachfolger Huike nur eine einzige Meditationsanweisung gab. Sie lautet:

Außen keine Einmischung
Innen kein Hüsten und Seufzen
Mit dem Geist wie eine Wand
Betrittst du den Weg

Mit einem Teil der Erzähl-Fäden, die wir spinnen, bemühen wir uns darum, die Wirklichkeit zu kontrollieren. In jedem Moment werten wir unsere Erfahrung, versuchen das, was uns gefällt, festzuhalten und das, was uns nicht gefällt, abzuwehren. Aus diesen Prozessen setzt sich der Text unseres Lebens zusammen. Was uns entgeht, ist, wie wir uns dadurch immer stärker in leidvolle Zustände verstricken. Bodhidharma macht uns diesen Prozess bewusst: „Außen keine Einmischung“ — Haltet nicht fest. „Innen kein Husten und Seufzen“ — Wehrt nicht ab.

„Mit dem Geist wie eine Wand betrittst du den Weg“ — Nicht festhalten und nicht abwehren üben wir, indem wir aufrecht sitzen, wie eine Wand. Wand heißt meines Erachtens nicht, dass wir rigide und undurchlässig werden, im Gegenteil: Eine Wand kann alles annehmen, alle Erzählungen können auf ihr niedergeschrieben werden, auch die Schrift vom Weg der Freiheit.

Einigen Berichten zufolge hatte Bodhidharma nur einen einzigen Schüler, andere Berichte nennen vier, darunter eine Frau – was damals weit davon entfernt war, selbstverständlich zu sein. Jedenfalls, einer dieser Schüler war Huike, den die Frage danach, was es heißt, frei zu sein, nicht losließ. Eines Tages kam Huike zu seinem Lehrer und sagte:

„Mein Geist ist verunsichert und ängstlich, bitte gebt ihm Frieden.“

Bodhidharma entgegnete: „Bringe mir deinen Geist, und ich werde ihm Frieden geben.“

Huike antwortete: „Obwohl ich ihn gesucht habe, kann ich ihn nicht finden.“

„Da hast du's“, sagte Bodhidharma, „ich habe deinem Geist Frieden gegeben.“

Natürlich, wir wissen nicht, wie viele Jahre Huike mit der Suche nach seinem Geist zubrachte, bis er die befreiende Einsicht erlangte, dass der Geist nicht zu finden ist. Dass dieser Moment nicht zu finden ist. Dass wir in den Erzählungen unseres Lebens nicht zu finden sind.

Nur soviel: Eine grundlegende Erzählung, an der wir alle immer wieder arbeiten, handelt davon, dass wir getrennte Wesen sind. Was wir meist nicht sehen, ist, wie wir uns im Festhalten an dieser Fiktion immer stärker ins Leiden verstricken. So wie alle Lehren und Praktiken des Buddhismus nur ein Ziel haben: Uns in diesem Moment zu verankern, so handeln alle Lehren des Buddhismus auch nur von einem existentiellen menschlichen Problem: Dass wir uns Abspalten und eine Wand der Trennung zwischen uns und anderen errichten. Zwischen uns und der Welt. Zwischen uns und uns selbst.

Zen bietet befreiende Geschichten an, die, wenn wir hinhören und sie einsinken lassen, das feste Gewebe unserer Lebensberichte lockern und gar lösen können. Diese Geschichten kommen aber eher als Fragen denn als Antworten daher. Was ist der Geist? Was ist dieser Moment? Wo ist der Geist? Wer bin ich? Huike, das ist meine Interpretation, trug diese Fragen lange mit sich herum.

Tun wir doch bitte das Gleiche. Öffnen wir uns dem Fragen. Rilke hat dazu etwas sehr Schönes zu sagen:

Sie sind so jung, so vor allem Anfang, und ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.

Soweit Rilke, und ich möchte sagen: Vielleicht leben wir dann allmählich, ohne es zu merken, heute schon in die Antwort hinein. Möge es so sein.