

Verhüllungskörper



Für einen kommenden Zazentag habe ich einen Vortrag mit dem Titel "Verhüllungskörper" ausgewählt. Auf diesen Begriff bin ich beim Lesen des Buches "Grundlagen tibetischer Mystik" von Lama Anagarika Govinda gestossen. Die Themen dieses Buches sprechen mir an vielen Stellen aus dem Herzen und sie passen bestens zu unserem Anliegen der Zen-Meditation, da beide Traditionen zwei Ausprägungen der Lehren des Buddhas sind.

Je neu

Beim Studieren und Lesen des Buches erlebe ich die verschiedenen Aussagen je neu für mich, so als ob ich es zum ersten Mal hören würde. Ich merke das an meiner inneren Begeisterung und wie das Thema mich interessiert. Diese geistige Haltung bezeichnet Shunryu Suzuki mit "Anfängergeist". Ein solcher Geist erfasst die Dinge und macht sie "wirklich" ohne dabei auf Vergangenes oder Erinnerungen zurückzugreifen. Manchmal stöbere ich in alten Tagebuchaufzeichnungen und finde ähnliche Aussagen von mir persönlich niedergeschrieben. "Ach ja, das war ja schon vor 20 Jahren ein Thema für mich." Und damit wird mir bewusst, dass diese Aufzeichnungen nur einen geringen Wert haben, da sie nicht mehr lebendig sind, es sind nur die Erinnerungen meines Gedächtnisses.

Und was wäre jetzt, wenn wir alles was uns begegnet, mit diesem Anfängergeist betrachten und erleben könnten? Auf der Strasse könnte uns eine Person begegnen und wir nehmen sie ohne Vorurteile wahr. In diesem Fall wären wir frei von unserer Geschichte, unseren Identifikationen oder unserer Vorurteile. Wir könnten die Erscheinungen so wahrnehmen, wie sie sind, ohne sie mit etwas Verkrustetem oder Erstarrem zu verbinden und zu vermischen. Dieses Verkrustete oder Erstarre stellen die Verhüllungen dar, die ich oben erwähnt hatte.

Verhüllungen

Im oben erwähnten Buch werden zwei Ausprägungen der Verhüllung genannt und zwar die "Gegenstandsverhüllung" und die "Leidenschaftsverhüllung".

Leidenschaft gründet sich auf unsere fünf Sinne und die damit verbundenen Sinnesfreuden. So vermeiden wir unangenehme Gefühle und ziehen die angenehmen Seiten des Lebens vor. Beides fesselt uns und macht uns unfrei. Auch ethisch hochstehende und gelebte Tugenden machen uns unfrei. Ziel im Zen ist es, diese Unfreiheiten wahrzunehmen und sich davon zu befreien. Wie können wir uns davon befreien?

Mit **Gegenstandsverhüllung** bezeichnet man unsere Fähigkeit unterscheidend und wertend zu denken und die äussere Welt in die vielen Gegenstände zu zerteilen und sich daraus ein eigenes Weltbild zu formen. Dieses Weltbild halten wir dann für die "einzige Wirklichkeit" und für schützenswert. Gegenstandsverhüllung steht für dualistisches Erfassen und die Unterscheidung von Subjekt (also ich) und Objekt (zum Beispiel eine Wiese) und damit für Trennung und Isolierung. Beides führt dann nach buddhistischer Auffassung zum Leiden.

Diese Verhüllungen sind äusserts hartnäckig und widerstandsfähig im Hinblick auf unser Bestreben (wenn es dann vorhanden ist) sie aufzulösen. Dieser Wunsch zur Auflösung ist eine wichtige Vorbedingung für das Erwachen und wichtig für unserer Mitwirken. Gelingt uns diese Auflösung, so erfahren wir die Einheit allen Lebens und die Wesensverbundenheit. Mit dem Auflösen relativiert sich unsere Ich-Bezogenheit und die Begrenztheit innerhalb der Sinneswelt. Die Verhüllungen stehen für "Begrenzung", "Werden" und "Endlichkeit" - Werden und Endlichkeit sind eine Umschreibung von Geburt und Tod. Die Auflösung steht für "Unbegrenzt", "Unendlichkeit" und "Entwerden". Schöne Worte und sehr abstrakt. Ich werde etwas konkreter und möchte dieses Thema anhand meiner Geschichte und der üblichen Wahrnehmung meiner Person erleutern.

Wer bin ich?

Fragt mich jemand "wer ich denn sei" so antworte ich etwas folgendermassen:

Ich wurde 1955 in Norddeutschland geboren und bin dort aufgewachsen. Ich habe mein Abitur gemacht und danach ein Maschinenbaustudium absolviert. Danach war ich in verschiedenen Rollen in Bereich der Softwareentwicklung tätig und zwar als Programmierer, Projektleiter, Testmanager und IT-Berater. In meiner Freizeit war ich in den Bergen unterwegs und ich praktizieren seit über 30 Jahren die Zen-Meditation. Neben dieser Sachgeschichte geht oft eine Identifikation mit den Inhalten einher. Etwa so: Die erbrachten Leistungen (Abitur oder Abschluss als Diplom-Ingenieur) ordne ich mir selber zu und ich

sage "Dies habe ich erreicht!". Ist dies wirklich so: in der vollständigen Geschichte fehlen meine Eltern, die mich erzogen haben, meine Lehrer, die mich unterrichtet haben oder meine Freunde, von denen ich viel gelernt und übernommen habe. So relativiert sich meine Geschichte dazu, dass sehr viele Personen und sehr Vieles zu meiner Lebenssituation beigetragen haben. Tich Naht Hanh sagt dazu, dass das ganze Universum zusammen kommen muss, damit das EINE unterscheidbare entstehen kann. Also weit gefehlt in meiner Betrachtung!

Dies führt dann zu den drei buddhistischen Prinzipien, dass (a) alles mit allem verbunden ist, (b) alles sich in ständiger Veränderung befindet und (c) dass jedes Individuum das GANZE als Basis hat. Diese Prinzipien sind die Grundlage für das, was wir als LEBEN erfahren.

Ok, meine Geschichte ist verzehrt und wohl auch falsch - zumindest all die Bewertungen darin. Ja und wer bin ich dann jetzt wirklich? Die Frage und die Antwort hierauf ist das Grundthema des Zen. Und die Antwort muss ein jeder von uns selber erfahren und Verwirklichen. Die Antwort kann nicht von einem Lehrer weitergegeben werden. Schauen wir uns aber an, was getan werden kann.

Mein Mitwirken

Zitat aus dem Buch "Grundlagen tibetischer Mystik":

*Um jener Kräfte teilhaftig zu werden, bedarf es aber des eigenen **Mitwirkens, der eigenen Anstrengung** oder zumindest der eigenen Bereitschaft. So wie die Blume sich der Sonne öffnet, so müssen wir uns diesen Kräften öffnen, uns ihrem Bereich zuwenden, wenn wir an ihnen teilhaben wollen. Denn ebenso wenig wie die Sonne die Macht hat, in eine Blume zu dringen, sofern diese sich nicht selbst ihr zuwendet und sich willig ihren Strahlen öffnet, so wenig kann die Erleuchtung eines Buddha auf uns wirken, wenn wir uns diesem Einfluss verschließen oder unsere Aufmerksamkeit ausschließlich auf die Befriedigung materieller Bedürfnisse und egozentrischer Wünsche und Begierden richten."*

Anmerkung: Mit den Kräften im Zitat sind die Kräfte des erleuchteten Bewusstseins gemeint.

Diese Zitat ist für mich etws schwierig zu lesen und dennoch sehr gehalt- und wertvoll. Um die Erfahrung der Unendlichkeit und des Unbegrenzten zu machen, braucht es meinen Beitrag oder auch meiner Anstrengung, mein Mitwirken. Es braucht einen festen Glauben an die Existenz dieser vierten Dimension und unsere Bereitschaft sich für diese Erfahrung zu öffnen.

Konkret kann mein Mitwirken so aussehen:

1. Glaube deinen Gedanken nicht. In den vier Vesperechnungen lautet die eine davon "Täuschende Gedanken sind grenzenlos. Ich gelobe sie alle zu lassen". Eine schöne konkrete Aufgabe. Gehen wir sie an.
2. Mit unseren fünf Sinnen ist das Unbeschreibbare (die vierte Dimension) nicht zu erfahren. Relativieren wir unsere Sicht auf die Sinnenwelt. Wir werden unsere Sinne nicht verlieren, aber wir können an der Bedeutung, die wir der Sinneserfahrung geben, arbeiten. Himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt! Das Ideal dagegen heisst "Geduldig sein" oder "Umstände hinnehmen können". Ein

bekannter Zen-Spruch lautet dazu "Jeder Tag - ein guter Tag". Das Unbeschreibbare kann nur intuitiv erfahren werden. Richten wir unsere Aufmerksamkeit also nicht ausschliesslich auf die Befriedigung materieller und egozentrischer Wünsche.

3. Während der Meditation muss die Denkbewegung vollständig zur Ruhe kommen und es muss zum Loslassen des Denkens kommen. Nutzen wir also die wertvolle Zeit auf dem Sitzkissen und kultivieren wir eine aktive Ruhe, die nicht vom Denken gestört wird. Gerne erwähne ich diesen Punkt, da er so wichtig ist, auch dann, wenn ihr es schon tausendmal gehört habt.
4. Vollbringen wir Tugenden oder gute Taten ohne, dass wir uns etwas darauf einbilden. Wahre Tugend kennt keinen Verdienst.

Klaus-Peter Wichmann (Hoshi)
10. Februar 2024
kp-wichmann@parami.ch
parami.ch

Grundlagen tibetischer Mystik, Lama Anagarika Govinda, ISBN: 978-3-89427-469-6, 2008
https://pixabay.com/get/g26dfdc5b070bbc1d1ebb0dfa8a2c9ac7acffccf8d7421ba7b3af1af586559e9c24d54eae190867fa962d5f26b4922955_1280.jpg