

«Es braucht sehr viel Mut, so viel in Frage zu stellen»

Die Zen-Tradition will Kategorisierungen im Wahrnehmen und Denken transzendieren – auch Gut und Böse.

Was bleibt am Ende? Ein Gespräch mit der Zen-Meisterin Anna Gamma.

Interview: Sylvie Eigenmann

WENDEKREIS: *Anna Gamma, viele Menschen sprechen den Kategorien Gut und Böse eine grundlegende Wirklichkeit zu. Was ist Ihre Perspektive als Zen-Meisterin?*

Anna Gamma: Im Zen unterscheidet man die phänomenale von der essenziellen Welt. Die phänomenale Welt ist das, was wir sehen. Hier gibt es Gut und Böse; aber immer auch in einer kulturellen Ausprägung. Was bei uns Gut und Böse ist, ist andernorts vielleicht umgekehrt besetzt. In der essenziellen Welt hingegen gibt es weder Gut noch Böse. Dort ist die Leere, die absolute Potenzialität oder der Urgrund; in der christlichen Terminologie würde man von der «Gottheit» sprechen.

Wie kommt es, dass in der einen Welt Dinge möglich sind, die in der anderen nicht existieren?

Die phänomenale Welt ist immer auch ein Ausdruck der essenziellen; darum ist, was Sie ansprechen, eine grosse Frage, zu der es nie wirklich eine Lösung gibt. Wenn es in der essenziellen Welt weder Gut noch Böse gibt, warum gibt es dann in der phänomenalen Welt so viel Leiden? Das ist eine zentrale Frage, die auch Buddha intensiv beschäftigte.

Betrachtet Zen diese beiden Welten denn als gleich real?

Die phänomenale Welt gilt letztlich als Illusion, aber als eine sehr machtvoll (lacht). Die Frage ist auch, was eine Illusion ist. Die Welt der Phänomene, also auch Gut und Böse, sind schon eine Realität, aber nicht die letzte Wirklichkeit. Ein Instrument, das Leiden in der phänomenalen Welt zu überwinden, ist die Zen-Meditation.

Was geschieht bei der Meditation?

Man sitzt oder geht mit offenen Augen und ist einfach nur präsent. Kommen Gedanken, akzeptiert man das;

mit der Zeit wird der Gedankenapparat still und leer. Man tut nichts, beobachtet nichts, konzentriert sich nicht auf eine bestimmte Wahrnehmung; denn Wahrnehmen ist schon wieder eine Aktivität, beim Wahrnehmen gibt es ein Gegenüber. Im Zen geht es aber um die reine Präsenz, durch die man in die All-Einheit kommt. So wird die essenzielle Welt in der Meditation erfahrbar für uns Menschen.

Was löst das aus?

Der innere Raum der Freiheit weitet sich, Kategorien fallen weg. Wir sind zum Beispiel weit mehr als Mann oder Frau; wir tragen die Geschichte des gesamten Universums in uns, nur ist so vieles davon unbewusst. Auf dem spirituellen Weg geht es darum, dass es uns bewusst wird. Es werden einem die Autobahnen des Denkens und der Konditionierungen genommen, damit auch alle Kategorisierungen und Theorien; alles, woran man sich festhalten könnte und was vermeintlich sicher war. Es braucht sehr viel Mut, diesen Weg zu gehen, da so viel in Frage gestellt wird. Wir machen uns so viele Konzepte und Bilder, auch über Gott. Aber alles, was wir meinen, dass er ist, ist er eben nicht; oder eben so viel mehr, als dass wir meinen.

» *Die Erfahrung der All-Einheit löst Mitgefühl aus.*

Wie verändert dieses Bewusstsein die Wahrnehmung von Gut und Böse?

Leute, die mit diesem Bewusstseinsraum in Berührung sind, gehen mit den Phänomenen von Gut und Böse anders um. Die Erfahrung der All-Einheit bedeutet ja nicht nur, dass man sich nur als eins erlebt mit den schönen Dingen, sondern auch etwa mit dem Mörder, mit Gewalt und Bosheit. Eine solche Erfahrung löst Mitgefühl aus. Danach kann man nach wie vor eine Tat verurteilen, aber den Menschen verurteilt man nicht mehr. Die Differenzierung zwischen dem Sein und dem Verhalten des Menschen, zwischen der Bewertung einer Situation und der Abwertung eines Menschen ist ein sehr essenzieller Unterschied. Sobald wir abwerten, hängen wir an einer Kategorie fest: Etwas ist richtig oder falsch. Das wird durchlässiger. Es geht darum zu erkennen, dass alles, was destruktiv, hässlich und böse ist, auch wir selbst sind. Zen hat also beide Aspekte; einerseits ist man eins mit allem, auch mit dem Bösen und Brutalen. Andererseits erfährt man, dass alles leer ist.

Sie praktizieren Zen seit 35 Jahren; was hat diese Praxis in Ihnen verändert?

Ich wurde empfindsamer für alles, was ist; das Schöne



Anna Gamma

wie das Schwere. Ich beobachte bei andern, die länger praktizieren, dass sie mehr Verbindung zu Erinnerungen des Kollektivs haben, aber auch zum kollektiven Schatten wie Abgrenzung, Vernichtung. Wenn man da hindurchgeht, erwächst Demut und das Bewusstsein, wie privilegiert wir sind, vor allem in der Schweiz: Wir wissen nicht, wie wir unter anderen Lebensumständen auf gewisse Situationen reagieren würden.

Andererseits erfährt man sich nicht mehr nur als ohnmächtig und den Geschehnissen ausgeliefert. In einem meiner letzten Seminare sagte eine Frau, sie sei täglich in der Meditation in Verbindung mit den IS-Kämpfern, die so brutal mit den Menschen umgehen. Sie sage ihnen stets wortlos: «Ihr habt das Licht in euch», denn sie ist der Meinung, wenn Menschen das Licht in sich erfahren, könnten sie solche Taten gar nicht mehr begehen. Das hat mich tief berührt. So fängt man an – falls man betet – nicht mehr nur für Opfer zu beten, sondern auch für Täter/innen.

Wenn ich aus diesem Bewusstsein heraus Gut und Böse ganz anders betrachte, verliere ich dann auch den Willen oder den Antrieb, «Gutes» zu tun?

Nein, im Gegenteil. Ein Ziel des Zen ist, dass man alle Widerwärtigkeiten, die einem begegnen, positiv angeht. In der Zen-Tradition gibt es als Zielgestalt den Bodhisattva (nach höchster Erkenntnis strebende Menschen, Anm. d. Red.) des Mitgefühls, der sagt: «Die Lebewesen sind zahllos; ich gelobe, sie alle zu retten.» Indem ich alles bin, rette ich alles. Es geht darum, sich zu engagieren und Mitgefühl zu leben.

Und woher erfolgt dann dieser Impuls zum Mitgefühl?

Dazu gibt es einen Dreierschritt: Zuerst ist man mit einem ganz offenen Geist gegenwärtig. Als Zweites ist man teilnehmend da, ist in Berührung mit einem anderen Wesen, ohne etwas zu tun. In dieser Präsenz erwächst vielleicht ein Impuls zu einer Tat. Sie hat aber nichts mit einer bestimmten vorgängigen Absicht zu tun. Mitgefühl heisst: Ich bin da und versuche, den Raum zu öffnen, so dass der leidende Mensch in Kontakt kommt mit sich selbst. Denn das ist wohl das grösste Leiden des Menschen: Wenn wir den Zugang zu uns selbst verloren haben. ■

Anna Gamma ist Zen-Meisterin und leitet das «Zen Zentrum Offener Kreis» in Luzern.