

Mystik heute

Thich Nhat Hanh, Genpo Merzel, Jon Kabat-Zinn

Von Margrit Meier,

lic. rer. pol., Publizistin und Meditationslehrerin

Vortrag, gehalten in der Nydegg-Kirche Bern am 9. Februar 2012

im Rahmen der Vortragsreihe „Mystik der Weltreligionen“

Liebe Anwesende

Sie kennen vielleicht dieses Gedicht aus dem Mittelalter:

*Ich leb und waiß nit wie lang,
ich stirb und waiß nit wann,
ich far und waiß nit wahin,
mich wundert das ich so frölich bin.*

Dieses Gedicht – manche schreiben es *Walther von der Vogelweide* zu – trifft den Nagel auf den Kopf. Wir Heutigen leben in Ungewissheit, was unsere Bestimmung als Mensch betrifft. Unser naturwissenschaftliches Weltbild sagt es uns nicht. Wie viele von uns mögen da wirklich noch *Martin Luther* folgen, der das erwähnte Gedicht als „*Reim der Gottlosen*“ brandmarkte? Christen wüssten im Gegenteil sehr genau, sagt Luther, woher und wohin sie kämen, nämlich von und zu Gott.

Wissen wir es? Wo die Gewissheit fehlt, da setzt die religiöse Suche ein. Denn wir Menschen haben eine Seele, und die menschliche Seele ist von Natur religiös. Diese Erkenntnis, „*die man nur übersehen, aber nicht wegbeweisen kann*“, verdanken wir nicht zuletzt dem grossen Seelenforscher *C. G. Jung*¹.

„Ich habe oft gesehen, dass Menschen neurotisch werden, wenn sie sich mit ungenügenden oder falschen Antworten auf die Fragen des Lebens begnügen. Sie suchen Stellung, Ehe, Reputation und äusseren Erfolg und

¹ C. G. Jung: *Antwort auf Hiob*. Walter-Verlag. Olten 1973. S. 7

Geld und bleiben unglücklich und neurotisch, auch wenn sie erlangt haben, was sie suchten. (...)

„Der Grossteil meiner Patienten bestand nicht aus gläubigen Menschen, sondern aus solchen, die ihren Glauben verloren hatten. Zu mir kamen die >verlorenen Schafe<. Der gläubige Mensch hat auch heute Gelegenheit, in der Kirche die Symbole (des Glaubens) zu leben.“ (...) „Aber ein solches Leben und Erleben des Symbols setzt die lebendige Anteilnahme des Gläubigen voraus, und die fehlt dem heutigen Menschen sehr oft. Beim neurotischen Menschen fehlt sie meistens.“²

Soweit C. G. Jung. Ich glaube, dass dieses Zitat ganz grundlegend ist – grundlegend für die moderne Suche des Menschen nach Religion. Zum Wesen eines *verlorenen Schafes*, wie C. G. Jung das nennt, gehört es, sich seinen Weg **allein** zu suchen, denn es hat ja der Autorität eines Hirten, der Autorität der traditionellen Kirche eben abgeschworen. Wo früher die Autorität der Kirche gewissermassen „zum Rechten“ sah, ist inzwischen ein Supermarkt religiöser Angebote entstanden, in welchem die unterschiedlichsten religiösen Strömungen und Gemeinschaften um die Gunst der verlorenen Schafe buhlen.

So hat das verlorene Schaf des christlichen Abendlandes heute die Qual der Wahl. Das ist der Boden, auf dem sich das Wirken eines **Thich Nhat Hanh** im Westen ausbreiten konnte. Wie kein zweiter verkörpert Thich Nhat Hanh den Typus des modernen religiösen Lehrers. Vom traditionellen religiösen Lehrer unterscheidet er sich grundlegend durch zweierlei: er vermittelt **keine** Rechtgläubigkeit, er will die Menschen nicht zum Buddhismus als alleinseligmachender Doktrin bekehren. Das ist das erste. Das zweite ist, dass er Elemente des Buddhismus so vertritt, dass sie vielen Menschen – egal welcher Religion sie sind – persönlichen Nutzen bringen. Er lädt Menschen ein, Elemente des Buddhismus in ihren Alltag zu integrieren. Nicht die Menschen sind für den Buddhismus da, sondern der Buddhismus – bzw. seine Achtsamkeits-Praktiken – für die Menschen. Von **Geschenken** ist da die Rede, die der Buddhismus für Menschen – egal welcher Religion – bereit hält und die Menschen – egal welcher Religion – in ihrem Leben bereichern können.

² C. G. Jung: *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. Rascher Verlag. Zürich 1957. S. 65f.

Das ist grundlegend neu. An die Stelle der **Konkurrenz** der Religionen – einer Konkurrenz, die wir aus unserer (und der buddhistischen!) Religionsgeschichte von 2000 Jahren Christentum ja bestens kennen – tritt die **Kooperation** der Religionen. Thich Nhat Hanh ist nicht der einzige, der sie vertritt – aber er vertritt sie mit der unerbittlichen Konsequenz eines persönlichen Werdeganges, der ihm eigentlich nur diese **eine** Wahl gelassen hat.

Was das Leben des jungen Vietnamesen Nhat Hanh nämlich unauslöschlich prägt, das ist die Grausamkeit des **Vietnam-Kriegs**. Als 16-jähriger wird Nhat Hanh buddhistischer Mönch, als 20jähriger erlebt er das erste Ausbrechen des Krieges im Jahre 1946 – zunächst als Unabhängigkeitskrieg der vietnamesischen Kommunisten gegen die französische Kolonialherrschaft.

Von Beginn an gilt Nhat Hanhs Interesse dem Gemeinsamen statt dem Trennenden der Religionen. Er bleibt nicht in der buddhistischen Schule des Mahayana-Buddhismus stecken, in die er initiiert wurde, sondern entwickelt auch früh Interesse an der anderen grossen buddhistischen Schule, dem Theravada-Buddhismus. Später wird er beide Schulen in der *„Vereinigten Buddhistischen Kirche Vietnams“* vereinigen, die noch heute existiert (auch wenn sie vom kommunistischen Regime verboten ist). Auch erhält er ein Stipendium für das Studium der vergleichenden Religionswissenschaft an der Universität Princeton in den USA.

Im insgesamt 30 Jahre tobenden Krieg – einem Stellvertreter-Krieg im Kampf des westlichen und des kommunistischen Systems um die Weltherrschaft, der in Vietnam ausgetragen wird – in diesem Krieg ist es Nhat Hanh nicht vergönnt, sich in religiösen Betrachtungen zu erschöpfen. Das Elend des Krieges fordert ihn als Mensch heraus. Er sucht und findet Antwort in einer Lebenshaltung, für die er später den Begriff **„Engagierter Buddhismus“** prägt. Es ist dies ein sozial engagierter Buddhismus, der auf die Strasse geht und sich der Kriegsoffer, der Leidenden, der Verwundeten, der Vertriebenen annimmt – und zwar unabhängig davon, auf welcher Seite der Front sie stehen. Ein **sozial** engagierter Buddhismus – auch das ist ein Novum, für das Thich Nhat Hanh steht. Ausgelöst durch das Gleichnis vom **Samariter** und andere Aussagen Jesus‘ ist es doch eher Christenpflicht, sich um den

Nächsten zu kümmern, während zumindest der traditionelle Buddhismus das individuelle Heil im Fokus hat.

Als 1965 die Amerikaner mit massiven Bombardierungen in den Vietnam-Krieg eingreifen, gründet Thich Nhat Hanh unter der Schirmherrschaft seiner buddhistischen Kirche die „*Schule der Jugend für Soziale Dienste*“, die aus Mönchen und Nonnen sowie aus Laienpraktizierenden besteht und sich in der Linderung der Kriegsnot sowie im Wiederaufbau zerstörter Schulen und Spitäler engagiert. Diese Arbeit zwischen allen Fronten hat ihren Preis. Denn als sich Thich Nhat Hanh auch noch an den Friedensgesprächen für Vietnam in Paris beteiligt, erfolgt das Aus. Die kommunistische Regierung untersagt ihm die Rückkehr in die Heimat. Die Karriere von Thich Nhat Hanh als religiösem Führer seines Landes ist zu Ende – er, der sich der Vertriebenen angenommen hat, wird selbst zum Vertriebenen und findet schliesslich in Frankreich eine neue Heimat.

Thich Nhat Hanh, jetzt 40-jährig, wird auf einen Neuanfang geworfen – als buddhistischer Lehrer im Exil. Er lässt sich in Frankreich nieder und gründet hier bald seine langjährige Gemeinschaft „**Plum Village**“ bei Bordeaux – ein Ort, an dem Menschen aller Nationen und Religionen für kürzere oder längere Zeit ein Retreat besuchen und sich von ihm unterrichten lassen können.

Seine Gefolgschaft – das sind jetzt nicht mehr die Angehörigen eines traditionell buddhistischen Landes – das sind jetzt die verlorenen Schafe des Abendlandes. Ihnen lehrt Nhat Hanh das, was er als Geschenk des Buddhismus an die Menschheit betrachtet: **Friedfertigkeit, innere Ruhe, Achtsamkeit im Alltag, die Fähigkeit, die Früchte der Meditation ins Leben zu tragen.**

Thich Nhat Hanhs Geschick ist es, dem Menschen von heute, der permanent in Atemnot ist, weil er ständig der Zeit hinterher rennt und so durchs Leben hetzt, Achtsamkeit beizubringen – nicht das vom Alltag abgehobene stille Sitzen in der Abgeschiedenheit – sondern Achtsamkeit mittendrin im Alltag, mitten in der Hetze. „*Schmutziges Geschirr, rote Ampeln und Verkehrsstau sind spirituelle Helfer auf dem Pfad der Achtsamkeit.*“³. Thich Nhat Hanh propagiert z. B. das Abwaschen um des Abwaschens willen.

³ Vorwort von Arnold Kotler zu Thich Nhat Hanh: *Ich pflanze ein Lächeln. Der Weg der Achtsamkeit.* Goldmann. München 1992

„Wenn wir beim Abwasch lediglich an die Tasse Tee denken, die uns (nach dem Abwasch) erwartet, und wir uns deshalb beeilen, um es schnell hinter uns zu bringen, als wäre der Abwasch eigentlich etwas völlig Überflüssiges, dann waschen wir keineswegs ab, <um abzuwaschen>. Ja, wir leben dann eigentlich auch gar nicht, während wir abwaschen! Wir sind unfähig, das Wunder des Lebens zu begreifen, wenn wir mit dieser Einstellung am Spülbecken stehen. Wenn wir aber nicht einmal bewusst abspülen können, liegt es nahe, dass wir auch nicht in der Lage sind, wirklich unseren Tee zu trinken. Dann trinken wir zwar unseren Tee, denken aber pausenlos an andere Dinge und sind uns der Tasse in unserer Hand kaum bewusst. So verschlingt uns die Zukunft – und wir sind leider gänzlich unfähig, auch nur eine Minute lang unser Leben wahrhaftig zu leben.“⁴

Innehalten und achtsam für die Gegenwart werden – das ist der Kern der Lehre des Thich Nhat Hanh. Alles was uns zum **Innehalten** verhilft – zum Unterbrechen und Aussteigen aus dem Gedankenstrom – ist willkommen. Es kann das Läuten einer Glocke sein – auch einer Kirchenglocke (der Ausdruck Thich Nhat Hanh-Glocke ist zum stehenden Begriff geworden), oder das Schrillen eines Telefons. (Ganz nebenbei: Viele reformierte Kirchen haben sich eine zeitlang dadurch ausgezeichnet, dass auf ihrem Kirchturm ein Hahn – ein Güggel – prangte; auch dieser Güggel symbolisiert mit seinem Kikeriki Innehalten, Aufwachen und Ankommen in der Gegenwart.)

Thich Nhat Hanhs Lieblings-Meditation ist das Gehen – Gehen um des Gehens willen, ohne Ziel.

*„Im Gehen meditieren heisst eigentlich, das Gehen zu geniessen – kein Gehen, um anzukommen, sondern nur um zu gehen. _Es hat keinen anderen Zweck, als im gegenwärtigen Moment zu sein, bewusst den Atem und das Gehen zu spüren und jeden Schritt zu geniessen. (...)
Nimm bewusst wahr, wie deine Füsse die Erde berühren. Geh so, als würdest du die Erde mit deinen Füßen küssen. Wir haben der Erde viel Schaden zugefügt. Jetzt ist es an der Zeit für uns, gut für sie zu sorgen.“⁵*

⁴ Thich Nhat Hanh: *Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation.* Theseus Verlag, Stuttgart 1997

⁵ Thich Nhat Hanh: *Ich pflanze ein Lächeln. Der Weg der Achtsamkeit.* Goldmann, München 1992. Seite 42f.

Auch das meditative Gehen lässt sich leicht in den Alltag einbauen. Dazu wiederum Thich Nhat Hanh:

Geh-Meditation kannst du ausüben zwischen zwei Besprechungen, auf dem Weg zum Auto, die Treppen hinauf oder die Treppen hinunter. Egal, wo du hingehst, rechne genügend Zeit für diese Übungspraxis mit ein. Lass dir statt 3 Minuten z. B. 8 oder 10 Minuten Zeit. Ich gehe immer absichtlich eine extra Stunde früher zum Flughafen, so dass ich dort die Geh-Meditation ausüben kann. Freunde wollen mich gern bis zur letzten Minute bei sich behalten, aber ich gebe dem Impuls nicht nach. Ich sage ihnen, dass ich diese Zeit für mich benötige.“⁶

Aus religiöser Sicht ganz besonders bemerkenswert ist eines der jüngsten Bücher von Thich Nhat Hanh, nämlich dasjenige über das **Beten**⁷. Es ist eines seiner letzten, die der heute 86-Jährige geschrieben hat und die reife Frucht eines langen und bewegten Lebens. Das Buch ist eine Antwort auf das Fragen zweier junger buddhistischer Nonnen, die sich aufgemacht haben, um in einem Kloster in Frankreich ihre katholischen Schwestern zu besuchen. Beeindruckt von diesem Besuch, erklären sie Thich Nhat Tanh:

„Die Schwestern im Kloster können all ihre Verantwortung an Christus übergeben. Sie haben absolutes Vertrauen in Christus und geben alles an Ihn ab. Sie brauchen nichts zu tun. Es ist eine sehr verlockende Lebensweise. Im Buddhismus müssen wir alles selbst tun: Wir üben das achtsame Gehen und Sitzen, wir beobachten unseren Atem. Wir nehmen unser Schicksal in die eigenen Hände und manchmal fühlen wir uns sehr müde dabei.“⁸

Die beiden Schwestern bringen in stark vereinfachter und vergrößerter Weise auf den Punkt, was Christentum und Buddhismus nach Meinung der meisten – nicht nur der Laien, sondern auch der – Religionssachverständigen unterscheidet. Christen brauchen nichts zu tun ausser an Christus zu glauben, damit Christus sie erlöst. Buddhisten müssen alles selbst tun, müssen sich selbst erlösen, und das kann anstrengend sein.

Welchen Weg wählen? Da haben wir sie wieder, die alte **Konkurrenz** der Religionen. Welchen Weg wählen, welcher Weg ist der richtige? Thich Nhat

⁶ Thich Nhat Hanh, Nguyen Anh-Huong: Geh-Meditation. Goldmann Arkana. München 2008, Seite 45

⁷ Thich Nhat Hanh: Tief aus dem Herzen. Die Energie des Betens. Goldmann Arkana. München 2010

⁸ Thich Nhat Hanh: a. a. O., S. 13f.

Hanh wäre nicht Thich Nhat Hanh, wenn er sich durch diese Fragestellung nicht zu tiefst im Innern herausgefordert fühlte. Mehr als zehn Jahre hat er gebraucht, um die Antwort auf die Fragestellung der beiden Schwestern zu formulieren – eben in Form des Buches über das Beten. Und er geht weit in diesem Buch – so weit, dass er **das** christliche Gebet aller christlichen Gebete, das „**Unser Vater**“ aus buddhistischer Sicht analysiert – Satz für Satz – um Gemeinsamkeiten und Parallelen mit dem buddhistischen Verständnis des Betens festzustellen. Nhat Hanhs Buch gipfelt in der folgenden Einsicht:

„Im Christentum und im Judentum können wir (die) allgegenwärtige Präsenz „Gott“ nennen. Gott und Buddha sind keine zwei verschiedenen Sachen. Wir sollten es Wörtern und Konzepten nicht erlauben, uns zu täuschen. Wichtig ist, dass wir dazu fähig sind, mit der Wirklichkeit in Berührung zu sein. Die gelbe Frucht, die Sie schälen, wird auf Vietnamesisch „Chui“ und auf Deutsch „Banane“ genannt, es ist aber dieselbe Frucht. Beide Worte verweisen auf dieselbe Wirklichkeit.“⁹

Soweit Thich Nhat Hanh, der Überwinder der Gegensätze, der visionäre Brückenbauer unter den Lehrern der Mystik. Einen anderen Weg als Thich Nhat Hanh beschreitet Dennis Genpo Merzel (Roshi).

Dennis Genpo Merzel wird 1944 in New York geboren und verkörpert den neuen Typus des amerikanischen Buddhisten. Er entwickelt sich zum Zen-Mönch und Zen-Meister und zum Leiter einer international tätigen buddhistischen Gemeinschaft. Um ihn und sein Anliegen zu verstehen, mit dem er die etwas starre und festgefahrene Welt des amerikanischen Zen bereichert, ist es nötig, etwas in der Zeitgeschichte zurück zu blenden, nämlich zur **kulturellen Revolution von 1968** und ihren Folgen.

In den USA ist **1968** der Höhepunkt der Protestbewegung gegen den Vietnam-Krieg, in Paris brechen im Mai die französischen und in Berlin die deutschen Studentenunruhen aus, in der Tschechoslowakei beginnt der Prager Frühling.

Am Broadway in New York erlebt das Musical „Hair“ seine Uraufführung, und Stanley Kubricks Film „Odyssee im Weltraum“ beginnt ihren Siegeszug um die

⁹ Thich Nhat Hanh: a. a. O. Seite 52

Welt. Aus Liverpool sind es die vier Pilzköpfe, die Beatles, welche mit der Friedenshymne *All You Need Is Love* die Hitparaden weltweit anführen und ein neues Zeitalter der Populär-Kultur einleiten. In Woodstock (N. Y.) folgt ein Jahr später das legendäre Festival, bis heute Symbol eines anderen Amerika – anders eben als das Amerika, das in den Vietnam-Krieg verwickelt ist. Die Hippie-Bewegung als gegenkulturelle Jugendbewegung mit ihrem Slogan des Flower Power entsteht.

Nicht nur die Beatles pilgern zu ihrem Guru *Maharishi Mahesh Yogi* nach Indien. Die religiös-spirituelle Gegenkultur findet vielmehr bald ihr Zentrum in Poona, wo der intellektuell überragende Philosophie-Professor und Guru **Bhagwan (OSHO)** die Jugend des Westens in seinen Bann schlägt. Auch Bhagwan wird als Brückenbauer in die Geschichte der Religion eingehen. Was als zentrales Anliegen seines Wirkens bleibt, das ist nicht mehr und nicht weniger als die Synthese von Religion und Psychotherapie. Bhagwan erkennt, dass alles Streben nach Heil-Sein und Heiligkeit nämlich letztlich nur Heuchelei produzieren kann und zum Scheitern verurteilt ist, solange es dem Menschen nicht gelingt, das Böse in sich anzunehmen und es damit zu erlösen.

*„Ich bin eins mit allen Dingen.
Im Schönen,
im Hässlichen,
denn in allem, was ist –
da bin ich.
Nicht nur der Reinheit,
auch der Sünde Komplize bin ich.
Und nicht nur der Himmel –
Auch die Hölle ist mein.
Buddha, Jesus, Laotse –
Es ist leicht, deren Erbe zu sein.
Aber Dschingis Khan, Tamerlan, Hitler?
Auch die sind in mir!
Nein, nicht die halbe, die ganze Menschheit bin ich!
Alles Menschliche ist mein –
Blüten und Dornen, Dunkel wie Licht.
Und wenn nur der Honig mein ist,
wessen ist dann die Galle?*

*Honig und Galle – beides ist mein.
 Jeden, der dieses erfährt, nenne ich religiös,
 denn nur die Qual solcher Erfahrung
 kann das Leben auf Erden
 revolutionieren.*¹⁰

Die Qual solcher Erfahrung – es ist das, was ursprünglich C. G. Jung unter dem Begriff der **Integration des Schattens** gefordert hat. Denn die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten, die Integration des Schattens in die Gesamtpersönlichkeit – das ist es, was nach C. G. Jung zu den hauptsächlichen Aufgaben des menschlichen **Reifeprozesses** gehört und ein Muss ist auf dem Weg zur Ganzwerdung, zur sogenannten Individuation.

Nur, wie macht man das ganz konkret, den eigenen Schatten zu integrieren? Die kurz zuvor in Amerika entdeckte *Humanistische Psychologie* kommt da zu Hilfe. **Poona**, der Ashram von Bhagwan, wird zum Tummelplatz von wilden Selbsterfahrungs-Gruppen, den sogenannten *Encounter-Gruppen*, in denen die Lust am Guten wie am Bösen sich austoben darf. Poona wird zum Exerzierfeld moderner *gruppentherapeutischer Prozesse*, wird ein Schmelztiegel für alle Arten von Ideen der *Human Potential-Bewegung*, die sich in *Esalen* in Kalifornien zu formieren beginnt – auch sie eine Protestbewegung zur etablierten Psychologie und Psychotherapie.

Es ist eine wilde und lebendige Zeit, die da abläuft, und sie zieht junge Menschen aus der ganzen Welt zu Tausenden in ihren Bann. Kann sie etwas Gutes – etwas nachhaltig Gutes – bewirken?

Die Bhagwan-Bewegung gerät durch die Exzesse, die sich schliesslich auf der Ranch in Oregon in den USA ereignet haben, international in Misskredit. Bhagwan selber gelingt zwar Ende der achtziger Jahre in Poona ein viel versprechender Neustart, doch bald darauf stirbt er, und mit ihm, wenigstens vorläufig, das weltweite Interesse an seinem Tun.

Die von ihm propagierte Synthese von Religion und Psychotherapie erscheint in der Öffentlichkeit zunächst als fragwürdig, wenn nicht gescheitert. Gefragt sind wieder religiöse Lehrer, die Beruhigung ausstrahlen und bitte nicht am

¹⁰ *Osho: Love. Briefe an Schüler und Freunde. 2. Auflage 1999. Seite 68*

Schatten rühren, da das ganz offensichtlich gefährlich ist. Auf Bhagwan folgt eine Art von einschläfernder Satsang-Bewegung von Westlern, die sie selber als erleuchtet erklären (Satsang bedeutet Sitzen zu Füßen des Meisters). Eine Bewegung, die niemandem weh tut, aber möglicherweise auch niemanden weiter bringt.

In diesem Kontext der Ruhe nach dem grossen Sturm ist es Dennis Genpo Merzel (Roshi), der Neues wagt. Er ist Amerikaner, hat in Kalifornien studiert und die Impulse der wilden 60er und 70er Jahre mitbekommen. Neben seiner systematischen Ausbildung und Vorbereitung zum Zen-Meister wird Genpo Merzel Schüler von Hal und Sidra Stone und lässt sich von ihnen in den **Voice Dialogue**-Prozess einweihen. (Der Voice Dialogue-Prozess oder *Dialog der inneren Stimmen* ist eine Methode innerhalb der Humanistischen Psychologie, bei der es darum geht, den Widerstreit der inneren Stimmen in uns – beispielsweise die Stimme des Antreibers oder des Inneren Kritikers in uns – aufmerksam zu beobachten und ihren Einfluss auf uns günstig zu beeinflussen.) Es handelt sich um eine sehr effektive Methode der Bewusstmachung innerer Prozesse.

Genpo Merzel benutzt einzelne Elemente dieser Methode und baut sie in seine Zenretreats ein. Nach rund 20 Jahren Erfahrung damit lanciert er 1999 den sogenannten **Big Mind – Big Heart** Prozess, eine Verbindung von Zen-Meditation und Voice Dialogue. Und die Synthese hat Erfolg. In den vergangenen 12 Jahren hat sich der Big Mind-Big Heart Prozess wie ein Lauffeuer unter den zenbuddhistischen Kreisen in aller Welt verbreitet. Manche sehen in ihm die *„wichtigste und schöpferischste Entdeckung innerhalb des Buddhismus der letzten zwei Jahrhunderte“* (Ken Wilber) – *„eine einzigartige, klare und praktische Verbindung aus westlicher Psychologie und Zen-Buddhismus, die uns auf direktestem Weg zum Erleben unseres wahren Selbst und zur Integration unserer unterschiedlichen Wesensanteile führt“*.¹¹

Genpo Merzel begründet das Entstehen des Big Mind-Prozesses wie folgt:

„Nach einem Jahrzehnt oder mehr Jahren der Zen-Übung im Zentrum von Los Angeles (...) waren wir im Grunde genommen alle noch ziemlich verkorkst. Spirituelle Übung verändert nicht unbedingt alles. Wir kommen damit nicht

¹¹ Klappentext Dennis Genpo Merzel Roshi: *Big Mind. Grosser Geist – grosses Herz*. Kamphausen-Verlag Bielefeld. 3. Auflage 2010

notwendigerweise an unsere tieferen psychischen Probleme heran. Tatsächlich können wir 20, 30, 40 Jahre lang in Meditation sitzen und doch nur >auf unserem Zeug herumsitzen< – eine der negativen Seiten des >nur Sitzens<. Wir können durchaus innerhalb der traditionellen Zen-Praxis Fortschritte erzielen, Zen-Koans lösen (das ist eine Art von Rätseln), und doch nicht zur wahren Essenz von allem vordringen. (...)

So also kam Voice Dialogue ins Spiel und ermöglichte uns, uns selbst langsam in etwas zu erden, das westlich (war) und psychisch sehr gesund. (...) Ich fand es einfach grossartig. Meinem Gefühl nach war psychologische Arbeit absolut notwendig, sollte Zen im Westen Wurzeln schlagen.“¹²

Hier haben wir sie wieder, die Synthese von Religion und Psychotherapie. Sicher ist Genpo Merzel nicht mit Bhagwan (OSHO) zu vergleichen – weder was das geistige Potential, noch die weltweite Rezeption, noch was den Hang zum Skandalösen und Ärgerlichen betrifft. Big Mind ist ein äusserst vorsichtiger und behutsamer Prozess, der sehr (vielleicht zu sehr) auf Harmonie aus ist – Katharsis und kathartisches Erleben werden damit nicht provoziert. Und doch ist die Erkenntnis, dass wir 20, 30, 40 Jahre lang in Meditation sitzen können und doch nur >auf unserem Zeug herumsitzen< können, bahnbrechend. Sie bricht mit einem zenbuddhistischen Tabu: dass das Sitzen in Achtsamkeit, dass die Praxis der Achtsamkeit für sich allein genüge, gewissermassen alleinseligmachend sei.

Ergänzend wird es nötig, sich mit dem eigenen Schatten zu konfrontieren, sich ihm zu stellen und ihn zu integrieren. Das ist nicht möglich ohne eine Risikobereitschaft. Bin ich bereit, diesen Preis zu bezahlen und aus meiner persönlichen Komfortzone heraus zu treten oder möchte ich es gerne günstiger haben – möglichst ohne jedes Risiko? Vergessen wir nicht, dass der Meister von Nazareth, den wir Christen verehren, seine Jünger ja aufgefordert hat: **Folge mir nach**. *Folge mir nach*: Das hiess damals: lass alles stehen und liegen, lebe mit mir und wage einen völligen Neuanfang.

Und heute? Wenn sich heute Menschen von z. B. einem indischen Guru im Herzen berühren lassen und glauben, in seinem Umfeld ihr religiöses Streben am besten leben zu können, so ist uns das suspekt und ein Dorn im Auge. Wir reden dann von Abhängigkeit und von Psycho-Sekte; wir sind scharf

¹² Genpo Merzel, a. a. O., Seite 36

darauf, Missbrauch zu finden und wir finden ihn – selbstverständlich – auch. Nichts bestätigt uns in unserer persönlichen Komfortzone so sehr wie andere Menschen, die mutiger und risikobereiter sind als wir, und die dann – es war absehbar – in ihrer religiösen Suche scheitern. Als buddhistischer Würdenträger persönlich gescheitert betrachtet sich übrigens auch Genpo Merzel selber. Er ist über eine Sex-Affäre gestolpert, die mit dem Ehrenkodex seiner Sanga nicht zu vereinen war und hat den Ehrentitel *Roshi* abgelegt. Die Big Mind-Methode unterrichtet er aber glücklicherweise weiter.

Bestätigt uns das Scheitern anderer wirklich? Führt es uns näher zu Gott?

Wieder sind wir in die Falle des **Konkurrenzdenkens** getappt.

Dieser Tour d'horizon über neue Tendenzen der Mystik wäre sehr unvollständig, würde ich ihn nicht mit einem dritten Brückenbauer zwischen den Welten abrunden, mit Jon Kabat-Zinn.

Jon Kabat-Zinn, geboren in New York, schliesst seine Universitätsstudien als Doktor der Molekularbiologie ab und wird bald Universitäts-Professor. Früh wendet er sich der **buddhistischen Achtsamkeits-Meditation** zu und erkennt, dass diese nur dann wirklich relevant ist, wenn sie auch dem gewöhnlichen Durchschnitts-Menschen (und eben nicht nur dem elitären Sucher) hilft, mit den ganz gewöhnlichen Durchschnitts-Sorgen des Alltags wie Stress, Angst und aussichtslose chronische Krankheiten umzugehen und sie zu bewältigen.

Jon Kabat-Zinn gelingt es, die von ihm entwickelte Achtsamkeitspraxis, die sich an die buddhistische Meditation anlehnt, in die **Spitäler** zu bringen und sie an aussichtslosen Kranken zu applizieren – an jenen hoffnungslosen Fällen wie z. B. Schmerzpatienten, um die sich die Mediziner herzlich wenig reissen.

Seine Erkenntnisse entwickelt er zu einem eigenen Programm, das er **Mindfulness Based Stress Reduction MBSR** nennt. Die Mindfulness Based Stress Reduction MBSR wird in der Regel als ein 8-wöchiger Kurs angeboten. Die Teilnehmenden verpflichten sich, an 6 der 7 Wochentage täglich während mindestens 45 Minuten zu üben. Es handelt sich um ein Paket von

Meditationsübungen (Meditation der Stille und Körper-Scan), die durch Übungen des Hatha Yoga ergänzt werden.

Auch Kabat-Zinn wird in seinem Wirken weltweiter Erfolg zuteil. Die Mindfulness Based Stress Reduction können Sie heute nicht nur im OSHO-Zentrum in Köln, sie können sie z. B. auch bei den Jesuiten von Schönbrunn in der Schweiz studieren, die sich ansonsten den Exerzitien des Loyola und dem Zen verschrieben haben. Und nicht nur dort! Ein Berufsverband der MBSR-Lehrkräfte wacht schweizweit über die Qualitätskontrolle. Ich zitiere aus dem Selbstverständnis dieser Organisation:

„Durch die regelmässige Übung der Achtsamkeit fördert MBSR das Wohlbefinden und einen bewussteren Umgang mit Stress im Alltag. Darüber hinaus trägt Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität und zur persönlichen Entwicklung bei.“¹³

Ein religiöser Bezug – ein Bezug sogar zu Gott – wird bei Jon Kabat-Zinn nicht mehr erkennbar. Sorgfältig versucht er jeden religiösen Kontext, im besonderen jede Bezugnahme auf den Buddhismus, von dem er herkommt, zu vermeiden. Seine Adepten formulieren das so:

„Der Unterricht von MBSR schliesst psychotherapeutische (...) Interventionen sowie religiöse Unterweisungen aus.“¹⁴

Da stellt sich schon eine Frage grundsätzlicher Art. Kann es denn sein, dass die Wellness-Kultur von heute alles auffrisst? Droht sie die Disziplin der Meditation und der Achtsamkeit zu verschlingen, so wie sie es, Jahrzehnte zuvor, mit der Disziplin des Yoga getan hat? Wird die hohe Schule des Meditierens – analog dem Hatha Yoga – zum modernen *Frisch, Fromm, Frei, Fröhlich* herunter gebrochen – frei nach Turnvater Jahn?

Die Sorge ist nicht unbegründet, umso mehr als die moderne Hirnforschung sich der Disziplin der Meditation bemächtigt hat und die Praktiken des achtsamen Schweigens als der Entwicklung des Gehirns, insbesondere des älter werdenden, äusserst förderlich beurteilt.

¹³ www.mbsr-verband.ch

¹⁴ www.mbsr-verband.ch

Religion ohne Mystik? Mystik ohne Gott? Vielleicht. So kann man es pessimistischerweise sehen. Man würde Jon Kabat-Zinn aber wahrscheinlich nicht damit gerecht. Selbst sagt er es in einem seiner jüngsten Bücher so:

„Ich bin dahin gelangt, die Meditation mehr als alles andere als einen Akt der Liebe anzusehen, eine nach innen gerichtete Geste des Wohlwollens und der Freundlichkeit uns selbst und anderen gegenüber, eine Geste des Herzens, die unsere Vollkommenheit selbst inmitten unserer offensichtlichen Unvollkommenheit anerkennt.“¹⁵

„Bei der Meditation geht es nicht darum, irgendwohin zu gelangen. Es geht vielmehr darum, dass Sie sich selbst erlauben, genau dort zu sein, wo Sie sind, und genau so zu sein, wie Sie sind, und dass Sie auch der Welt gestatten, genau so zu sein, wie sie im Moment gerade ist.“¹⁶

Ich möchte, als Schlussfolgerung aus diesem Vortrag, eine optimistische Deutung wagen. Wir haben uns Thich Nhat Hanh, Genpo Merzel und Jon Kabat-Zinn als Exponenten eines neuen Zeitgeistes angesehen. So verschieden diese drei sind, so stehen sie doch für eines: für einen Zeitgeist, der Brücken baut, wo sich Gegensätze einstmals unversöhnlich gegenüber aufgetan haben.

- Jon Kabat-Zinn steht als Brückenbauer zwischen religiöser Praxis und Wissenschaft und hilft damit, den Graben zuzuschütten, den ein übersteigertes naturwissenschaftliches Weltbild aufgerissen hat.
- Thich Nhat Hanh steht als Brückenbauer zwischen Religionen. Auch er hilft einen Graben zuzuschütten – den Graben, der durch den Kult der Differenz entstanden ist, dem leider so viele Exponenten von Religionen glauben huldigen zu müssen (statt die Ehrfurcht vor dem Gemeinsamen zu pflegen).
- Genpo Merzel baut wie vor ihm Osho und noch vor diesem C. G. Jung der Psychotherapie eine Brücke zur Religion. Psychotherapie erschöpft sich nach diesem Verständnis nicht im wieder funktionstüchtig machen von psychisch erkrankten Menschen, sondern sie versteht sich als

¹⁵ Jon Kabat-Zinn: *Zur Besinnung kommen*. Arbor-Verlag 2008, Seite 81.

¹⁶ Jon Kabat-Zinn, a. a. O., Seite 73

Seelenheilkunde und beschäftigt sich – eben mit dem Seelenheil – ganz so, wie das eigentlich auch wahre Religion tut.

Damit, mit diesen Brücken der Kooperation, eröffnen sich unserem Zeitalter bedeutend weiträumigere Perspektiven als jene der Konkurrenz unter verschiedenen Standpunkten, wie sie bisher die Menschheitsgeschichte prägte.

Ich schliesse mit einem Zitat von Thich Nhat Hanh. Was er sagt, das sagt er vor dem Hintergrund der schrecklichen Kriege des 20. Jahrhunderts und – in seinem ganz persönlichen Fall – vor dem Hintergrund des Schreckens und unvorstellbaren Leidens von 30 Jahre Krieg in Vietnam:

„Wir müssen das Leiden des 20. Jahrhunderts als Kompost benutzen, damit wir gemeinsam Blumen für das 21. (Jahrhundert) ziehen können.

Wenn wir die Fotos und Sendungen über die Greuelthaten der Nazis sehen, die Gaskammern und Lager, bekommen wir Angst. Wir sagen womöglich: >Ich war das nicht. Die haben das gemacht. < Doch wenn wir dort gewesen wären, hätten wir uns vielleicht genauso verhalten, wären wir vielleicht wie viele damals zu feige gewesen, dem Schrecklichen Einhalt zu gebieten. Wir müssen das alles auf unseren Komposthaufen geben, damit der Boden fruchtbar wird. Viele junge Deutsche haben eine Art Komplex, sie seien irgendwie für das Leiden verantwortlich. Wesentlich ist, dass diese jungen Menschen und die Generation, die für den Krieg verantwortlich war, einen Neuanfang machen und gemeinsam einen Pfad der Achtsamkeit schaffen, damit unsere Kinder im nächsten Jahrhundert die alten Fehler vermeiden können.

Die Blüte der Toleranz, kulturelle Unterschiede zu sehen und zu schätzen, gehört zu den Blumen, die wir für die Kinder des 21. Jahrhunderts ziehen können. Eine weitere Blume ist die Wahrheit des Leidens – in unserem (20.) Jahrhundert hat es so viel unnötiges Leiden gegeben. Wenn wir bereit sind, zusammen zu arbeiten und zu lernen, können wir alle aus den Fehlern unserer Zeit Nutzen ziehen. Wenn wir mit den Augen des Mitleids und Verstehens hinschauen, können wir dem nächsten Jahrhundert einen prächtigen Garten und klaren Pfad schenken.“¹⁷

¹⁷ Thich Nhat Hanh, a. a. O., S. 156f.