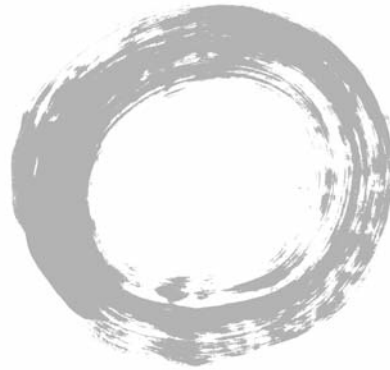


IN DER OBHUT MEINES BLICKS



Ein Gespräch mit **MARGRIT IRGANG**

Ursula Richard: *Sie haben, wie zu Beginn Ihres Buches Leuchtende Stille. Auf der Suche nach dem achtsamen Leben zu lesen ist, zwei Jahre lang ein Journal geführt, um die Spuren Ihrer Zen-Übung im Alltag zu finden. Was hat Sie zu dieser Spurensuche inspiriert?*

Margrit Irgang: Vor ein paar Jahren wurde mir die Aussage des Zen „Es gibt nichts zu erreichen“, die ich schon Dutzende Male gehört hatte, plötzlich in ihrer ganzen Tiefe bewusst. Ja, tatsächlich – dies ist es schon! Eigentlich eine banale Erkenntnis, und ich bemerkte auch erst später, dass sich mein Leben subtil verändert hatte. Ich hatte keine Ziele mehr, plante nichts, erhoffte nichts, aber Befürchtungen hatte ich auch nicht mehr. Es war ein merkwürdiger Zustand, und ich dachte: Also gut, jetzt will ich mir jeden einzelnen Augenblick ganz genau anschauen. Und dann habe ich aufgeschrieben, was mir begegnet ist, vom Zusammennähen der gestrickten Socke bis zum Gespräch mit Physikern über die Gemeinsamkeiten zwischen Quantenphysik und Buddhismus.

Im Zen gibt es ja den Ausspruch, man solle keine Spuren hinterlassen. Sie scheinen dennoch fündig geworden zu sein. Können Sie ein, zwei Beispiele geben?

Eine der wertvollsten Lehren, die mir meine Zen-Praxis erteilt hat, ist die Würdigung auch der Momente, die mir unangenehm sind. Ich beschreibe in meinem Buch, wie ich im Supermarkt einen Käse kaufen will und mich ein plötzlicher Ekel vor der Überfülle an Lebensmitteln überfällt. Gleich liefert mir mein Ego auch einen ehrenwerten Grund dafür, nämlich die armen hungernden Kinder in Somalia; aber natürlich war es mein eigener Geisteszustand, der sich da zeigte. Zen hat mich gelehrt, Gefühle und Gedanken dieser Art einfach wahrzunehmen,

ohne sie zu bewerten, mich dafür zu tadeln oder zu schämen. Auch das, was ich in mir und um mich herum nicht mag und früher vielleicht mit etwas „Schönem“ zugedeckt hätte, ist die Wahrheit des Augenblicks und darf sein. Im Buch gehe ich dann nach Hause und esse ein Butterbrot.

Haben Sie die Spuren Ihrer Zen-Übung im Alltag selbst gefunden oder zeigten sie sich in Ihrem Blick auf den Alltag?

Zen interessiert sich ja für das Wie, nicht für das Was, und das, was ich sehe, wird durch die Qualität meines Blicks darauf gefärbt. Im Deutschen gibt es den Begriff „wahrnehmen“, darin steckt das mittelhochdeutsche „Wahr“, und das bedeutete Aufmerksamkeit, Obhut. Wenn ich etwas wahrnehme, nehme ich es also in die Obhut meines Blicks. Welch eine wertschätzende, liebevolle Tätigkeit verbirgt sich doch darin! In der Obhut meines Blicks darf sich das Angeschauten unverstellt zeigen, auch in seiner Hässlichkeit oder Gewalttätigkeit.

Viele buddhistisch Praktizierende sehen sich mit dem Problem konfrontiert, wie sie eine Brücke schlagen können zwischen der Praxis auf dem Kissen, also der Meditation, und dem alltäglichen Leben.

Was würden Sie ihnen auf dem Hintergrund Ihrer Erfahrungen empfehlen? Kann auch da ein In-den-Blick-Nehmen des Alltags, wie Sie das getan haben, hilfreich sein?

Ich mag den Zen-Begriff „Anfängergeist“. Wenn wir etwas zum ersten Mal sehen, sind wir hellwach und interessiert. Beim fünften Mal ist es ein gewohnter Anblick geworden. Ich schalte manchmal meinen Blick um und gehe einen Weg, den ich „im Schlaf“ kenne, als würde ich ihn zum ersten Mal gehen. Was ich da an Details entdecke! Auf einmal weiß ich nicht mehr, was mich hinter der nächsten Ecke erwartet, und ich muss mich fra-

gen: Macht mich das neugierig oder eher unsicher und besorgt? Das wäre eine kleine Zen-Übung für den Alltag: Sich immer wieder dem Anfängergeist und somit dem Nichtwissen aussetzen.

Sie bezeichnen sich auch nach jahrzehntelanger Zen-Praxis noch als Schülerin des Zen. Wer ist Ihr Lehrer? Ein bestimmter Mensch oder das Leben selbst?

Ich nenne mich ja im Buch einmal eine „Schülerin des Augenblicks“. Wenn ich meinen Herz-Geist nicht verschließe, lerne ich von allem, was mir begegnet. Kleine Kinder sind großartige Zen-Meister: Sie demontieren dein Ego gnadenlos und konfrontieren dich mit jeder Unaufrichtigkeit. Meine Katzen waren auch gute Lehrer. Im Lauf meiner 30-jährigen Zen-Schulung war ich „offizielle“ Schülerin etlicher Lehrerinnen und Lehrer, und von jedem habe ich etwas gelernt. Am stärksten verbunden fühle ich mich mit Thich Nhât Hanh. Ich bin ihm 1992 begegnet und bin Mitglied seines Ordens Intersein. Seine Persönlichkeit und Lebensleistung verehere ich, und er hat mir gezeigt, wie ich mithilfe einfacher Mittel wie dem Innehalten und Atmen im Alltag jederzeit Geist und Körper wieder zusammenbringen kann. Dann wird jeder Raum zum Zendo und jeder Augenblick kann Praxis sein.

Was ist Zen für Sie? Hat es für Sie eine buddhistisch-religiöse Dimension? Wenn ja, worin drückt sie sich für Sie aus?

Zen ist viel mehr als Religion: Es ermöglicht mir die Erfahrung des geistigen „Raumes“, aus dem heraus letztendlich alle Religionen entstanden sind. Das Interesse von Buddha war es ja nicht, eine Religion zu gründen; er wollte den Menschen aus der Tiefe seines Mitgefühls den Weg zum Beenden des Leidens zeigen. Deshalb fordert uns Thich Nhât Hanh immer wieder auf, nicht Buddhisten zu werden, sondern Buddhas. Natürlich gibt es auch in Zen-Schulen diverse Rituale, aber die Praxisanweisung im Zen ist sehr einfach: Setz dich vor die Wand, beruhige deinen Geist und schau, was dann passiert. In dieser Klarheit und Abwesenheit von allem Überflüssigen atme ich auf und fühle mich frei.

Wie drückt sich Zen in Ihrer Arbeit am Wort, also als Schriftstellerin aus?

Als Schriftstellerin bin ich vor allem dankbar dafür, dass niemand mir vorformulierte Erkenntnisse, Glaubenssätze oder Göttergestalten präsentiert. Die weiße Wand, vor der ich sitze, ist wie das weiße Blatt Papier: Ich darf für meine Erfahrung meine eigene Sprache finden. Und weil das Wesen einer solchen Erfahrung sich allen Begriffen entzieht, gibt es nur eine Sprache, die dem Zen gemäß ist, und das ist die poetische. Poe-

sie lässt das Nicht-Sagbare aufscheinen, im Raum zwischen den Worten.

Am Ende Ihres Buches schlagen Sie die Gründung einer neuen Schule vor, die nicht mehr den Zusatz „Zen“ benötigt und stattdessen die Schule der brechenden Herzen“ heißen könnte. Was kann man sich unter diesem etwas pathetisch und martialisch klingenden Namen vorstellen? Worum geht es Ihnen bei diesem Bild?

Ich habe mich viel mit dem Thema Schmerz auseinandergesetzt und halte den Schmerz für das größte Dharmator. Wenn deine Partnerin stirbt oder du selbst mit einer tödlichen Krankheit konfrontiert wirst, ist das der Moment, in dem du erwachen kannst. Aber keiner von uns geht freiwillig durch dieses Tor. Lieber weben wir eine Geschichte um den Schmerz, bedauern uns, betäuben uns mit Ablenkungen. Wir erschaffen das, was der Buddha „Leiden“ nennt. Deshalb entwerfe ich im Buch die Gestalt des großen Zen-Meisters „Schmerz“, der sich selbst seine Schüler aussucht, keine Ausflüchte duldet und uns mit sanfter Stimme und schlichten Anweisungen im heißen, weißen Feuer des Schmerzes ausharren lässt. Dann wird alles Egozentrische, Künstliche in uns einfach verbrannt, und übrig bleibt der Diamant. Das, was wir wirklich sind und seit jeher waren.

In Ihrem Buch erscheint Zen in gewissem Sinne als etwas sehr Persönliches, Individuelles. Welche Rolle spielt für Sie Sangha, Gemeinschaft?

Jede Zen-Erfahrung ist für mich zutiefst persönlich, ein intimes Geschehen zwischen mir und dem Wesen des Augenblicks. Da ist es egal, ob ich mitten auf dem Marktplatz bin oder alleine in einer Hütte auf einem Berg. Sangha als Gemeinschaft der Praktizierenden sehe ich als ein Übungsfeld, in dem wir lernen können, dass „Sangha“ tatsächlich das Wesen des Universums ist: die wechselseitige Verbundenheit alles Seienden, in die ich immer eingebettet bleibe. Eine Erfahrung der Verbundenheit kann ich überall machen. In den Meditationseminaren, die ich gebe, erschaffen wir miteinander für ein paar Tage Sangha. In der Stille und Geborgenheit der Gruppe sehen die Menschen, dass die Art, in der wir gehen, sprechen, essen, unmittelbar Auswirkungen hat auf alle anderen. Dann gehen sie nach Hause und erkennen vielleicht, dass auch eine Familie Sangha ist, ein Arbeitsteam, eine Stadt; dass zur Sangha der Menschheit auch die Tiere, Pflanzen und Mineralien gehören. Diese Verbundenheit immer tiefer zu erfahren und im Denken, Sprechen und Handeln auszudrücken – das ist Zen, wie ich es verstehe und liebe. ❀