

Corinne Frottier

So wie du
bist

Corinne Frottier

So wie du bist

Der buddhistische Weg
zur Selbstannahme

Kösel

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.

Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: © shutterstock/Pakrova


Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34643-1

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Meinen Lehrerinnen Roshi Catherine Genno Pagès
und Lies Groening
in großer Dankbarkeit gewidmet.
Sie haben mich beide gelehrt, mich so anzunehmen,
wie ich bin.

Inhalt

Vorwort	11
I. Selbst-Bild	17
Koan I	19
Du bist falsch	21
Die unbeachteten Pralinen	26
Ich muss mich ändern	30
Der perfekte Mensch	35
Welchen Sinn hat mein Leben?	41
Weh, was ist das?	44
Ich bin ich	50
Ich hier drinnen, da draußen die Welt	54
Der Kern in der Kirsche	58
Richtig und Falsch	63
Es war einmal	67
Hier und Jetzt	72
Werden und Vergehen	75
Erkenne dich selbst	80

Inhalt

II. Selbst-Annahme	87
Koan II	89
In Zeitlupe durch den verregneten Park	91
Innehalten	94
Sich selbst vergeben	101
Ungeladene Gäste	109
Annehmen heißt nicht hinnehmen	114
Lotus oder Zyk lame	116
Einatmen, Ausatmen	120
Der stille Zeuge	122
Was ist, ist	126
Wissen und Nicht-Wissen	129
Das Persönliche im Unpersönlichen	134
Ein leeres Boot	139
Indras Netz	144
So wie du bist	148
Der Mensch, der an einem Ast hängt	155
III. Übungen	163
Koan III	165
Sutra der liebenden Güte	167
Sich einen Baum aussuchen	171
Wie fühlt sich mein Körper an	174
Wahrnehmen, nicht verändern	176
Meditation der liebenden Güte	178
Das Herzkreis-Ritual	183
Was ist ein Koan?	188

Inhalt

Danksagung	198
Anhang	201
Literaturhinweise	201
Anmerkungen	203

Vorwort

Zen-Meister Huai-jang von Nan-yüeh¹ suchte den Sechsten Patriarchen Dajian Huineng² auf, um mit diesem zu studieren.

Der Sechste Patriarch sagte: »Wo kommst du her?«

Nan-yüeh sagte: »Ich komme vom Berg Song.«

Der Sechste Patriarch fragte: »Und was ist es, was da so daherkommt?«

Nan-yüeh wusste nichts zu antworten. Er diente dem Meister acht Jahre lang und ergründete die Frage. Eines Tages sagte er zum Sechsten Patriarchen: »Jetzt verstehe ich es. Als ich zum ersten Mal zu dir kam, fragtest du mich, ›Was ist es, was da so daherkommt?«

Der Sechste Patriarch sagte: »Wie verstehst du es denn?«

Nan-yüeh antwortete: »Etwas darüber zu sagen, heißt: es verfehlen.«³

Aus buddhistischer Sicht etwas über Selbst-Annahme zu sagen, heißt, nicht umhin zu können, es zu verfehlen. Denn was auf den ersten Blick so selbstverständlich scheint, nämlich sich selbst liebevoll anzunehmen, wirft gemäß der Lehre Buddhas eine wesentliche Frage auf: Wer ist es, der wen mit liebender Güte annimmt? Unser »Ich«, unsere Identität, deren Wesenheit wir uns so sicher sind und mit der wir selbstverständlich unseren Alltag bewältigen, Verabredungen treffen, den nächsten Urlaub planen, ist bei näherer Betrachtung nicht so konsistent und fassbar, wie es unserem Empfinden nach scheint. Das Bestreben, diese Wesenheit zu beschreiben und mit Worten auf eine Dinglichkeit festzulegen, ist daher

ebenso müßig wie der Versuch, den Himmel in einem Schmetterlingsnetz einzufangen zu wollen.

Und doch müssen wir zur Kenntnis nehmen, dass wir morgens mit einem konsistenten »Ich«-Gefühl aufwachen und mit demselben Gefühl abends einschlafen. Wir müssen akzeptieren, dass dieses »Ich« zuweilen leidet, sich ängstigt und Sehnsucht nach Sicherheit und Geborgenheit hat. Leider sind die Wege, die wir dafür einschlagen, meistens nicht die besten und selten von dauerhaftem Erfolg gekrönt. Das wiederholte Scheitern unserer Bemühungen lasten wir in der Regel den Umständen und/oder unseren eigenen Entscheidungen und den daraus erfolgten Handlungen an. Vorwürfe und Selbstvorwürfe häufen sich in unserem Bewusstsein an und allmählich sind wir überzeugt, der Wunsch nach einem glücklichen und zufriedenen Leben werde für immer unerfüllt bleiben und dies sei unsere eigene Schuld.

Was wir dabei übersehen, ist die Tatsache, dass wir uns nie fragen, wer eigentlich so unglücklich oder frustriert ist und endlich aus dieser Gefangenschaft befreit werden möchte. Selbst-Annahme und Selbst-Erkenntnis bilden in der buddhistischen Lehre daher eine untrennbare, einander bedingende Einheit. Die Einsicht, dass wir keinen Wesenskern besitzen, der von festgelegten Eigenschaften wie Geschlecht, Hautfarbe, Nationalität, sozialer Herkunft und bestimmten Charakterzügen definiert wird, erlaubt uns einen umwälzenden Perspektivenwechsel, der in sich ein unvorstellbares Befreiungspotential zu einem erfüllteren Leben birgt.

Um das eingehender darzulegen, habe ich den ersten Teil des vorliegenden Buches einer ausführlichen Beschreibung dessen gewidmet, was wir gewöhnlich für unser »Ich« halten. Natürlich ist unser Identitätsgefühl von den Merkmalen der westlichen Kultur geprägt, ihren Wertvorstellungen und

Ansichten darüber, was entsprechend unseres Geschlechts, unserer nationalen und sozialen Herkunft als angemessenes Verhalten betrachtet wird. Es sind dies die Ingredienzien, mit denen wir unser Selbst-Bild erschaffen und an dem wir unsere Identität festmachen. Den Prozess dieser Selbst-Bildschöpfung habe ich nicht zuletzt in autobiographischen Beispielen zu verdeutlichen versucht.

Dabei ging es mir nicht darum, aktuelle gesellschaftliche und religiöse Gegebenheiten zu analysieren, wie ich auch die Ergebnisse der modernen neurowissenschaftlichen Forschung in meiner Betrachtung nur am Rande streife.

Ich habe mich vielmehr bemüht, die Bedingungen, die zu unserem »Ich«-Gefühl führen, möglichst nachvollziehbar darzustellen, sodass ein besseres Verständnis des eigentlichen Themas, nämlich der Selbst-Annahme, ermöglicht wird, und hoffe, dass es mir in einer Form gelungen ist, die das Lesevergnügen trotzdem erhält.

Das eigentliche Thema des Buches, nämlich die Selbst-Annahme aus buddhistischer Sicht, habe ich ausführlich im zweiten Teil ausgeführt. Darin beschreibe ich nicht nur, was Selbst-Annahme bedeutet, sondern auch, welche Wege uns dahin führen.

Im dritten und letzten Teil sind Übungen beschrieben, mit denen das zuvor Gelesene praktisch überprüft und umgesetzt werden kann. Denn die Worte Buddhas, dass wir weder den Schriften noch den Lehrern, die sie predigen, ja selbst ihm, dem Erwachten, irgendetwas unhinterfragt glauben sollten, haben mich bei meiner ersten Begegnung mit dem Buddhismus am meisten beeindruckt.

Schließlich findet sich am Ende des Buches ein von mir aus dem Französischen ins Deutsche übersetzter Text meiner Lehrerin, Catherine Genno Pagès Roshi, in dem sie ausführlich

erläutert, was ein Koan ist. An dieser Stelle soll nur gesagt werden, dass Koans kurze Anekdoten sind, die uns aus der buddhistischen Tradition des alten China überliefert wurden. Sie bestehen zumeist aus einem Dialog zwischen einem Lehrer und seinem Schüler. Die Antwort des Lehrers ist in den meisten Fällen rätselhaft und mit unserer gewohnten Alltagslogik nicht zu begreifen. Genau darin liegt ihre Sprengkraft. Durch diese mysteriös anmutenden und doppeldeutigen Bemerkungen wird unser Verstand gezwungen, so lange andere Gedankenwege einzuschlagen, bis wir schließlich kapitulieren und erkennen, dass uns keine vernunftgemäße Überlegung die Lösung bringen wird. Das ist meistens der Moment, in dem die Kontrolle durch gewohnte Denkmuster aufgegeben wird und wir uns von der Fessel unserer Selbst-Bilder befreien. Dadurch wird eine plötzliche, intuitive Sicht auf die Frage möglich, und die Antwort zeigt sich wie von selbst, ein überaus beglückender Augenblick. Wir alle kennen diese kreativen Augenblicke, in denen eine lang gesuchte Lösung unerwartet aus der intuitiven Sicht hervortritt. Aus diesem Grund sind Koans in der Tradition des Zen eine beliebte Schulungsmethode.

Den einzelnen Teilen habe ich ein solches Koan vorangestellt und mit Absicht keine Erläuterungen hinzugefügt. Dadurch soll dem Leser/der Leserin die Möglichkeit gegeben werden, sich intuitiv dem Inhalt der Geschichte zu nähern und dem eigenen kreativen Erkenntnisimpuls Raum zu gewähren und ihm zu vertrauen. Es gibt keine richtige, falsche oder endgültige Antwort. Bei jedem erneuten Lesen und Ergründen der Fragen mag sich eine neue Perspektive ergeben, so wie das Licht sich auf ständig neue und unerwartete Weise in den einzelnen Facetten eines Diamanten bricht. Das einzig Beständige ist die Erkenntnis, dass jede »Antwort«

Ausdruck unserer unmittelbaren, sich ständig wandelnden, wahren Natur ist, und dass wir nicht anders können, als sie bedingungslos so anzunehmen, wie sie sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet.

In einer meiner Lieblings-Zen-Geschichten fragt ein Zen-Mönch seinen Meister, was sich denn unter dessen Mönchsrobe befände. »Intimsein« antwortet der Meister.⁴ Wenn die bedingungslose Annahme dessen, was sich in jedem Augenblick unseres Lebens zeigt, zu unserer natürlichen Haltung wird – und das schließt auch und vor allem uns selbst mit ein – entwickelt sich stetig und unaufhaltsam eine Vertrautheit mit uns und allen Dingen, wie wir es zuvor nie für möglich gehalten hätten. Die Vorstellung einer uns feindlich gesinnten Außenwelt oder uns bedrohender Gefühle und Gedanken, die es abzuwehren oder zu manipulieren gilt, löst sich zugunsten von liebender Güte und Mitgefühl auf. In der Begegnung mit anderen geschieht es immer seltener, dass wir uns zu schützen, zu verbergen suchen. Furchtlos geben wir uns ganz und gar preis und erlauben dadurch uns und dem anderen, die Begegnung selbst in ihrer unerschöpflichen Fülle zu erfahren. Im Zen nennt man dies die Begegnung von Herz zu Herz. Das trifft auch auf uns selbst zu. Wir erleben in der Begegnung mit uns selbst eine Vertrautheit, die schließlich so radikal ist, dass da keiner mehr ist, der begegnet, keiner mehr, dem begegnet wird. Das ist das wahre Intimsein, das wir unter unserem Hemd tragen und welches die Wunde des Getrenntseins endlich heilt, sodass sich unser Wunsch nach einem glücklichen und erfüllten Leben von selbst verwirklicht.

Corinne Frottier
Ahrensfelde, Mai 2016

I.
Selbst-Bild



Koan I

Neun Jahre lang saß Bodhidharma⁵ mit dem Gesicht zur Wand. Es war am Abend des 9. Dezember, als Huike⁶ zu ihm kam. Es schneite heftig, aber Bodhidharma erlaubte ihm nicht hereinzukommen. Die ganze Nacht über stand Huike im Freien, während es weiter schneite. Am Morgen hatte der Schnee die Knie erreicht. Er wollte unbedingt die absolute Wahrheit erfahren, auch auf die Gefahr hin, sein Leben zu gefährden. Als Bodhidharma das sah, bekam er Mitleid und fragte ihn: »Der du da im Schnee stehst, was ist dein Begehren?«

In Tränen aufgelöst antwortete Huike: »Bitte, Euer Ehrwürden, öffnet das Tor der Barmherzigkeit und errettet alle Lebewesen!«

Bodhidharma antwortete: »Ohne ein sehr langes Training und schier unerträglich harter Arbeit kann der höchste, geheimnisvolle Buddha-Weg nicht besritten werden. Niemals kann man ES erreichen mit Eigendünkel, schwächlicher Tugend, oberflächlicher Weisheit und halbherzigem Einsatz.« Danach wandte er sich nicht mehr um. Umso mehr aber wuchs Huikes Sehnsucht nach dem WEG. Er zog ein kleines Schwert, das er bei sich trug, schnitt sich den linken Arm bis zum Ellbogen ab und zeigte ihn zum Zeichen seiner verzweifelten Entschlossenheit Bodhidharma. Da erlaubte ihm dieser zum ersten Mal, in den Raum einzutreten, und ihm eine Frage zu stellen: »Der Geist deines Schülers hat noch keinen Frieden. Ich bitte Euch, Meister, bringt ihn zur Ruhe!« bat Huike.

Darauf sagte Bodhidharma: »So bringe mir deinen Geist, ich will ihn befrieden.«

Huike zog sich zurück und suchte mit aller Kraft nach seinem

I. Selbst-Bild

Geist, konnte ihn aber nirgends finden.« Nach einiger Zeit suchte er den Meister wieder auf und sagte: »Mit Leib und Seele habe ich gesucht, aber ich konnte keinen Geist finden.«

Bodhidharma antwortete: »So habe ich Deinen Geist schon zur Ruhe gebracht.«⁷

Du bist falsch

Vor einigen Jahren, nachdem ihr zweiter Mann gestorben war, beschloss meine Mutter, eine Woche in einem Nonnenkloster zu verbringen. Neben der Möglichkeit, sich eine stille Auszeit zu gewähren, gab es dort für die Gäste verschiedene Angebote: Man konnte ein Yoga-Workshop besuchen oder Qi-Gong üben, in einer Gruppe das Umland erwandern oder an einem konfessionellen Gesprächskreis teilnehmen. Zu meiner Überraschung und der meiner Geschwister wählte meine Mutter eine einwöchige Gesprächstherapie bei einer psychologisch ausgebildeten Nonne.

»Beim ersten Treffen«, so erzählte sie uns später, »stellte mir Schwester Margaretha ein paar Fragen. Nachdem ich sie alle beantwortet hatte, sagte sie schließlich: ›Ich weiß jetzt, womit wir uns diese Woche beschäftigen werden, nämlich mit den Worten Jesu *Liebe deinen Nächsten wie dich selbst*. Wo bei es der zweite Teil des Satzes ist, dem unser besonderes Augenmerk gelten wird.«

Es ist schon oft darüber geschrieben worden, dass unser geringes Selbstwertgefühl ein trauriges Erbe der christlichen Kultur ist. Unabhängig davon, ob wir in einer religiös geprägten oder in einer atheistischen Umgebung aufgewachsen sind, wir alle sind beeinflusst von der christlich-theologischen Auslegung dessen, was die Kirche unter der Erbsünde versteht. Danach ist unser Menschsein vor Gott ein schuldbeladener, unvollkommener Zustand, von dem einzig die göttliche Gnade beziehungsweise Jesu Opfertod am Kreuze uns



Corinne Frottier

So wie du bist

Der buddhistische Weg zur Selbstannahme

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
1 s/w Abbildung
ISBN: 978-3-466-34643-1

Kösel

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Auf der Suche nach Glück und Erfüllung suchen wir meistens das Angenehme, Schöne und Genussvolle. Alles, was unangenehm ist, versuchen wir zu vermeiden. Auch an uns selbst gibt es Seiten, die wir mögen und welche, die wir ablehnen. Der Kampf gegen all das, was wir lieber nicht hätten – im Leben oder an uns selbst – kostet Kraft. Er führt sehr oft dazu, dass wir uns innerlich leer und unglücklich fühlen.

Die Zen-Lehrerin Corinne Frottier zeigt, dass wir diesen Kampf beenden können, wenn wir die Aufmerksamkeit nach Innen wenden. Auf diesem Weg lernen wir unser eigenes „Selbst“ zu verstehen und uns mit uns selbst vertraut zu machen. Indem wir die große Herausforderung meistern, all das, was wir in uns vorfinden, voll und ganz anzunehmen, können wir wahres Glück erfahren.

 [Der Titel im Katalog](#)