

ZEN, SUFIS und ADVAITA

1. Einführung

Die meiste Zeit haben die Menschen das Wissen über sich selbst und ihre Psychologie durch Geschichten in mündlicher Überlieferung weitergegeben. Dies trifft auch auf die großen Weisheitslehren der Welt zu. Nun rückt die Welt durch technische Kommunikationsmöglichkeiten und die Globalisierung zusammen. Dies bringt den Westen mit seiner christlich-jüdischen Tradition den Ansätzen des Ostens näher. Im Folgenden werden exemplarisch drei Weisheitstraditionen vorgestellt: Zen, Sufismus und Advaita. Es sind jeweils die mystischen Richtungen von großen Religionen. Das bedeutet an der menschlichen Erfahrung interessierte Richtungen, die jenseits der Glaubensdogmen das Wesentliche im Leben des Menschen begreifen wollen. Zen steht für eine Richtung aus dem Buddhismus, die Sufis sind als mystische Seite des Islam bekannt und Advaita gilt als mystischer Zweig des Hinduismus. Warum gerade diese drei mystischen Richtungen der großen Religionen? Das Interessante ist aus der psychologischen und beraterischen Perspektive, weil sich hier die psychologischen Erkenntnisse jahrtausendealter Überprüfung und Diskussion verdichtet haben.

Das Vorhaben des Beitrags ist:

- Kurze Darstellung der drei Ansätze
- Beraterische Nutzung

2. Zen und Zengeschichten

Zunächst eine typische Zen-Geschichte vom Meister Hakunin: *Die Geschichte mit dem Kind*

In der Nachbarschaft des Zen-Meisters Hakunin lebte ein junges Mädchen, das plötzlich schwanger wurde. Sie sagte, Hakunin sei der Vater. Alle waren empört über ein solches Vergehen des großen Meisters. Seine Reputation war dahin. Er sagte „Wenn es denn so sei“ und nahm das Kind zu sich und zog es auf. Nach zwei Jahren offenbarte die junge Frau, dass das Kind nicht von dem Meister, sondern von einem 17-jährigen Nachbarsjungen stamme. Sie habe sich aber nicht getraut, dies zu sagen. Ihre Familie war nun bereit, das Kind aufzunehmen und Meister Hakunin gab ihnen das Kind mit den Worten „Wenn es denn so sei.“.

Zen bedeutet mit Unvorhergesehenem umzugehen. Zen steht jenseits der herkömmlichen Logik. Der sagenumwobene Bodhidharma brachte im 6. Jahrhundert diese spezielle Lehre des Buddhismus aus Indien (Dhyana) nach China. (Chan) Dort kam es zur Verschmelzung mit Ideen des Daoismus und des Konfuzianismus. Im 11. Jahrhundert folgte der Weg nach Japan,

wo Chan als „Zen“ seine Blüte fand. Bodhidharmas Biographie wurde 1004 von Dogen geschrieben, der auch Geschichten gesammelt hat („Die Schatzkammer der wahren buddhistischen Weisheit“). Während der populäre Buddhismus häufig Elemente von lokal vorhandenen Religionen (etwa in Tibet die Geister der Böhn-Religion) übernommen hat, versucht Zen die Reinheit der Erkenntnis jenseits der folkloristischen Elemente zu erhalten. Entsprechend ist das Ziel des Zens die Erkenntnis des Lebens in seiner Ganzheit. Ein wesentlicher Aspekt davon ist die Ego-Losigkeit, die sich in zwei Aspekten manifestiert:

- der Erkenntnis der bestimmenden, wechselseitigen Abhängigkeit von und mit anderen
- der absoluten Unbeständigkeit („innerhalb eines Atemzuges ändert sich die Welt zwanzig Mal“)

Auch Meister Hakunin stellte sein Ego in der beschriebenen Geschichte zurück. Er nimmt die Dinge so wie sie kommen, ohne sein Ego, die rigiden, automatischen Selbstbehauptungsmechanismen in Szene zu setzen. Das Ich hat keinen Kern, es wird zusammengesetzt und konstruiert. „Je klarer der Mond scheint umso dunkler der Schatten der Kiefer“ beschreibt die Auswirkung einer um das Ego geläuterten Person. Vom Meister Dogen stammen auch die so genannten Zen-Koans. Es sind Rätsel, aber auch Geschichten die einem Schüler den Weg zur Erleuchtung zeigen sollen.

Insgesamt lassen sich Koan-Geschichten nach vier Richtungen interpretieren:

- **Idealistisch** – subjektiv, theoretisch abstrakte Konzepte und Analysen werden diskutiert – *in obiger Geschichte: die Egolosigkeit*
- **materialistische** Perspektive, objektiv materiell – konkrete Beispiele und Fakten-
Im Beispiel: wer ist hier wie verantwortlich?
- Als **wirkliches Problem**, d.h. auf der Basis des konkreten Handelns im Augenblick – Synthese von selbst und äußerer Welt –
Im Beispiel: was ist konkret zu tun, um die Situation zu lösen? Das Kind braucht Versorgung, Hakunin tut dies.
- Mit poetischen, symbolischen oder figurativen Sprachformen auf die **subtile, unbeschreibbare Natur der Wirklichkeit** hindeuten lassen –
im Beispiel: ein Kind als unvorhergesehene Begegnung mit einem neuen Thema, außerdem die immerwährende Veränderung aller Phänomene

Ein Großteil der Geschichten von Dogen lenkt den Schüler vom idealistischen, theoretischen Denken weg, immer wieder zum Konkreten. Die Zielrichtung ist Achtsamkeit auf den

nächsten Atemzug, den nächsten Schritt. Was gilt es im Moment zu tun? Denn über das logische Denken erscheint die letztlich angestrebte unbeschreibbare Natur der Wirklichkeit nicht. Auch fleißiges Trainieren ist keine Garantie, wie folgende Geschichte zeigt:

Ein Zenschüler hatte viele Jahre Zazen (das Sitzen in Meditation) geübt und auch die nötigen Aufgaben im Tempel verrichtet. Dennoch kam er nicht richtig weiter. Er blieb allerdings dran und übte weiter. Nach etlichen Jahren sagte der Meister zu ihm: "Ich weiß nicht, ob das Kloster der richtige Ort für Dich ist". Der Schüler packte traurig seine Sachen und verließ das Kloster. Dieses war nicht weit vom Bordellbezirk Kyotos entfernt. Er sagte sich, nun komme es auch nicht mehr darauf an, und ging zu einer der Frauen. Und als er bei ihr war, hatte er die Erleuchtung.

Die Erkenntnis, das Erwachen, die Erleuchtung gehen bei jedem Menschen eigene Wege.

3. Sufis und Sufigeschichten

Sufis oder Derwische sind die mystischen Vertreter des Islams, die eine einfache bis asketische Lebensweise vertraten. Den Sufis ging es wie allen mystischen Richtungen: Da sie sich auf das Wesentliche des Menschen konzentrierten, wurden sie von dogmatischen, konservativen Kräften nicht verstanden und bekämpft. Ähnlich erging es auch dem bekanntesten Mystiker des Christentums, Meister Eckhart. Er wurde von der herrschenden Religion mit dem Tode bedroht. Meister Eckhart hatte Glück, dass Nachrichten von Rom bis in die deutsche Provinz sehr lange brauchten und rettete sich vor dem Bann des Papstes durch einen frühen natürlichen Tod. Zum Dogmatischen passt auch folgende Sufi-Geschichte:

Ya illa hu

Ein sehr frommer Derwisch kam an einem Fluss vorbei und hörte von einer Insel im Fluss die Worte des bekannten Sufi-Gebetes. Allerdings hörte er nicht „Ya illa hu“, wie es vorgeschrieben war. Der Derwischbruder auf der Insel sagte immer wieder „Illa ya hu“. Da der fromme Derwisch wusste, dass es verdienstvoll ist, den Unwissenden aufzuklären, ruderte er hinüber, fand dort einen alten Derwisch und informierte ihn, dass es wichtig sei, wenn man höhere Fähigkeiten erwerben wolle, etwa über das Wasser gehen zu können, sei es wichtig, die Sprüche korrekt zu rezitieren. Der Bruder nahm den Hinweis dankend an und sagte die drei Bestandteile „Ya illah hu“ jetzt in der vorgeschriebenen Reihenfolge. Der fromme Derwisch stieg ins Boot und ruderte in Richtung Ufer. Plötzlich hörte er hinter sich eine Stimme. Sie sprach den Derwisch-Spruch wieder in der falschen Reihenfolge aus. Die Stimme kam näher und er wandte sich um. Es war wieder der alte Derwisch, der den Spruch falsch wiedergab. Aber er ging über das Wasser und kam dem Frommen entgegen. Als der

noch staunte, fragte ihn der Alte: „Bruder, ich habe wieder den korrekten Spruch vergessen, kannst Du mir noch einmal helfen?“

Die Geschichte ist prima als Antithese für „Sei perfekt!“ – Muster zu nutzen. Wie schon beim Zen thematisieren auch die Weisheitslehrer der Sufis sehr stark das Thema Loslassen. So auch in folgender Geschichte:

Der Mann mit dem unerklärlichen Leben

In Bagdad lebte ein Steuerbeamter, der einen guten und einträglichen Beruf hatte. Doch eines Nachts erschien ihm Khidr, der geheimnisvolle, in Grün gekleidete Sufi-Heilige und sagte zu ihm, „Gib alles auf und komme heute Abend an den Fluss!“ Der Mann wusste nicht, was er tun sollte. Wer sollte seine Arbeit tun? Außerdem sagten alle zunächst, es sei verrückt, wenn er das tun würde. Aber in ihm reifte die Gewissheit, dass er dem Rat folgen sollte. Es fanden sich sehr schnell Leute, die seine Dinge übernehmen wollten. Er ging also zum Fluss und hörte wieder den Khidr, der ihm sagte, er solle sich in den Fluss stürzen. Er dachte schon, er sei verrückt, tat aber doch wie ihm geheißen und stürzte sich in den Fluss. So trieb er eine Zeitlang dahin, bis ihn ein Fischer aus dem Wasser zog. Der Fischer sagte zu ihm: „Bist Du denn verrückt, hier im Fluss zu treiben. Aber wenn Du willst kannst du bei mir arbeiten. Ich suche einen Gehilfen.“ So blieb er bei dem Fischer und lernte das Fischerhandwerk. Als er das recht gut beherrschte, erschien ihm eines Nachts Khidr und da sagte: „Gib alles auf und geh nach Taschkent!“ Wieder tat er, wie ihm geheißen. In Taschkent lernte er den Teppichhandel und wurde ein bedeutender und wohlhabender Teppichhändler, bis eines Tages wieder Khidr kam und ihm hieß alles aufzugeben und nach Isfahan zu gehen. In Isfahan wurde er Straßenkehrer, kein sehr angesehener Beruf. Aber bald zeigten sich Zeichen von Weisheit bei ihm. Menschen kamen auf ihn zu, um sich Rat bei ihm zu holen und er war zufrieden mit seinem Leben.

Ein Kommentar zu dieser Geschichte vermerkt zum Einwand „Ja, wenn ihm Khidr erscheint?“ „Glaubt ja nicht, dass ihm Khidr erschienen ist!“

Lernwege in den Weisheitslehren nehmen nicht den vorgebahnten Pfad. Sie unterscheiden sich deutlich von der Perspektive linearer und curriculärer Lernwege. Das Leben an sich lehrt und gute Lernprozesse treten eher als Begleitprojekt auf.

Die Geschichte der Sandwüste

Ein Fluss floss seinen Lauf, bis er an die Sandwüste kam. Dort versuchte er mit seiner üblichen Art die Hindernisse zu überwinden und weiterzufließen, merkte aber dass er versickerte. Da hörte er eine Stimme: Der Wind überquert die Wüste und Du kannst es auch. Er protestierte, aber die Stimme sagte zu ihm, du kannst dich nicht auf die vertraute Weise fortbewegen und drohst allenfalls zum Sumpf zu werden. Du musst dem Wind erlauben, dich

aufzunehmen und zu tragen. Der Fluss wand ein, dass er das nicht kenne. Er sei immer nur ein Fluss gewesen und wolle sein Eigenes nicht verlieren. Aber der Wind antwortete, einfach zu versickern sei auch nicht dasselbe wie ein Fluss zu sein. „Was wahrhaft wesentlich an Dir ist, wird fortgetragen und bildet wieder einen Fluss.“ Er merkte in dem Augenblick sich zu erinnern, dass dieses und nicht das jedermann Sichtbare das Wesentliche war. Der Wind würde ihn tragen. Und schon spürte der Fluss wie er aufgenommen und getragen wurde. Weil er voller Be-Denken gewesen war, konnte der Strom nun die Erfahrungen festhalten und erinnern. Er erkannte, „jetzt bin ich wirklich ich selbst“. Der Fluss lernte und die Wüste wusste, wie es gehen kann, weil sie es schon immer beobachtete.

Die Zielrichtung der Sufi-Geschichten ist breit gefasst und besteht in Alltagsbewältigung, der Erklärung psychologischer Phänomene und der Unterstützung des Erkenntnisweges. Oft wird auch Gerechtigkeit als Thema behandelt. Die Adressaten sind „normale Leute“. Idris Shah ist der wohl im Westen bekannteste neuzeitliche Vertreter („Das Geheimnis der Derwische“, „Die Weisheit der Narren“).

Auch Sufi-Geschichten haben mehrere Wahrheiten

1. Da ist **die offensichtliche Wahrheit**. Eine Geschichte offenbart einen lustigen, kuriosen oder spannenden Gehalt.

In den Beispielen:

Der Mann mit dem ungewöhnlichen Leben: das merkwürdige Leben eines Mannes.

Sandwüste: Naturbeschreibung

2. Dann ist da die Wahrheit, die die Geschichte **im Moment** für Dich in Deiner aktuellen Lebenssituation macht.

Der Mann mit dem ungewöhnlichen Leben: Er gibt Lebensthemen, die gelebt sind, aktuell auf.

Sandwüste: Du weißt nicht, was aus dem Momentanen herauskommt

3. Die Wahrheit, die der **Autor** in seinem Kontext primär im Auge hatte

Was hat dieser spezielle Lehrer hier im Auge? Was braucht der Schüler gerade?

Hängt vom Einzelfall ab

4. Die Wahrheit, die die **Entwicklungsperspektive des Lesers** ist

Der Mann mit dem ungewöhnlichen Leben: Stell Dich darauf ein, man kann nichts festhalten, Du wirst dich verändern.

Sandwüste: sich persönlich einstellen auf nichtlineare Lernprozesse

5. Die spirituelle **Wahrheit des speziellen Glaubenssystems**, aus dem sie stammt

Der Mann mit dem ungewöhnlichen Leben: die spezielle Symbolik des Fischen, des Teppichhandels etc., die Bedeutung der speziellen Städte

Sandwüste: die spezielle Symbolik von Sand, Fluss und Wind.

Insgesamt erscheinen die Sufi-Geschichten – was geographisch auch passt - den Menschen der westlichen Welt leichter nachvollziehbar als fernöstliche. Die Sufis hatten Kontakt mit christlichen Mystikern. Etwa werden Theresa von Avila oder Johannes vom Kreuz Einflüsse aus dem Sufismus nachgesagt. Ebenso ist die Figur des Mulla Nasreddin, der für häufig lustige Geschichten steht und beispielsweise in der Türkei auch Kindern gerne vorgelesen wird, westlicher Mentalität näher als die fernöstlichen Weisheitslehren. Aber zunächst weiter in den Osten, nach Indien.

4. Advaita und Advaitageschichten

Advaita – heißt „keine zwei“ (Sanskrit: Vorsilbe „a“ für „frei von“ oder „nicht-...“ oder „kein....“, vaita heißt zwei). Es ist die mystische Richtung des Hinduismus. Die Einheit und Ganzheit ist auch hier das Ziel. Im Advaita ist Brahman das große Universelle, das große Bewusstsein, in dem Alles entsteht. Brahman findet sich als Atman in jedem von uns wieder. Brahman ist der Ursprung, das göttliche Prinzip. Brahman ist nicht zu verwechseln mit der Götterfigur Brahma oder der Kaste der Brahmanen. Die Götterfigur Brahma gehört zu den erschaffenden Wesen. Das hier im Fokus stehende Brahman dagegen ist die Grundlage von Allem. Bei Brahman und Atman ist die innere Verwandtschaft zum Mystischen des Shunyata (der Leere) im Zen und des Gottesfünkchens in jedem Menschen bei Meister Eckhard deutlich. Atman erinnert vom Wort etwas an den Atem in unserer Sprache, der die Grundlage des

menschlichen Lebens und gleichzeitig die Verbindung von uns allen untereinander bildet. Wir atmen die gleiche Luft.

Im 20. Jahrhundert war dann Ramana Maharshi, der am heiligen Berg Arunchala in der Nähe von Chennai lebte, der bekannteste Vertreter von Advaita. Im Interviewbuch berichtet in „Die Botschaft des Ramana Maharshi“ die Geschichte von Ribhu und seinem Schüler Nidagha.

Ribhu hatte seinem Schüler die Wahrheit von Brahman, dem Einen ohne ein Zweites, gelehrt. Der Schüler war allerdings noch nicht so weit, ließ sich in der Stadt nieder und praktizierte die zeremonielle Religion. Ribhu wollte ihn weiter unterstützen und ging als Bauer in die Stadt. Unerkannt traf er Nidagha und fragte ihn, was gerade vorginge. Er berichtete, der König zöge in einer Prozession vorbei. Nun entspann sich ein Dialog zwischen den beiden.

Bauer: Wo ist der König?

Nidagha: Auf dem Elefanten.

Bauer: Aber wer ist der König und wer der Elefant?

Nidagha: Der König ist natürlich oben, das Tier unten ist der Elefant.

Bauer: Du sagst oben und unten. Was bedeutet das?

Nidagha: Wenn du weder das was du siehst, noch das was du hörst, begreifst, so können dich nur Taten belehren. Bück dich!

Der Bauer tat wie geheißen und Nidagha setzte sich auf seine Schultern.

Bauer: Sag mir bitte, was meinst du mit „Ich“ und „Du“?

In dem Augenblick, als er mit der Frage des Unterschiedes zwischen Ich und Du konfrontiert war, erkannte er die Wahrheit und warf sich vor dem Meister nieder.

Man könnte Raman Maharshi als radikalen Konstruktivisten bezeichnen. Thema im Advaita ist oft das große Lebensspiel (Leela), das sich aufgrund der unterschiedlichen Bestimmungen der Menschen auf der Welt und ihren Vorstellungen ergibt. Dahinter ist das Eine zu sehen. Shankara, der „Reformer“ der indischen Philosophie im 8. Jahrhundert gilt als einer der Väter des Advaita. Ein Zitat von Shankara, dem Philosophen aus seinem Buch „Cres-Juwel of Discrimination“:

„You may dream of place, time, objects, individuals, and so forth. But they are unreal. In your waking state, you experience this world, but that experience arises from your ignorance. It is a prolonged dream, and therefore unreal. Unreal also are this body, these organs, this life-breath, this sense of ego. Therefore, „That art Thou“ – pure, blissful, supreme Brahman, the one without a second.

Because of delusion, you may mistake one thing for another. But, when you know its real nature, then that nature alone exists, there is nothing else but that. When the dream breaks, the dream-universe has vanished. Does it appear, when you wake, that you are other than yourself“ (p. 74f.)

„The Atman is the witness of the ego and the rest. It is present always, even in deep sleep. The scriptures also declare that the Atman is unborn and undying. It is, therefore, distinct from the gross and the subtle coverings.“ (p. 81)

Grundlegend beruht Advaita auch auf der Baghavat Gita, dem heiligen Buch der Hindus. Es berichtet über einen Dialog zwischen dem jungen Heerführer Arjuna und seinem Freund Krishna, der ein Gott ist. Arjuna, der auf dem Schlachtfeld, auch Angehörigen seiner eigenen Familie gegenübersteht, stellt den Kampf insgesamt in Frage. Krishna belehrt ihn, dass er nicht anders kann und dass das Leben weitgehend vorbestimmt ist.

Hier zeigt sich sicher ein fundamentaler Unterschied zur tätigkeits- und veränderungsorientierten westlichen Kultur. Die häufig auf Westler wie Fatalismus wirkende Haltung der Annahme des Gegebenen wird deutlich.

5. Über die Nutzung der Geschichten

Auch für die Lehrgeschichten aus den großen Weisheitslehren lassen sich die Regeln anwenden, die der Hypnotherapeut Bernhard Trenkle, der gerne mit Geschichten arbeitet, aufstellt. Von ihm stammen folgende Grundregeln:

- Sie sollten „gut abgehängt“ sein, das heißt reflektiert sein.
- In jeder Geschichte sollten ein klares Ziel und eine Botschaft enthalten sein.
- Man sollte die schützen, von denen man erzählt. Wenn es Familienangehörige sind, sollte man um deren Erlaubnis erfragen, die Geschichten zu verwenden.
- Man darf die Geschichte abbrechen, wenn man merkt, dass sie nicht passt oder wenn man plötzlich registriert, dass man jemand der Anwesenden damit verletzen könnte.
- Und man darf Geschichten verändern, bis sie passen.

Geschichten sind manchmal „nahe am Witz gebaut“. Das dürfen sie auch. Von einem berühmten TA-ler der ersten Generation wird das Zitat überliefert: „Das Leben ist manchmal so ernst, das man es nicht ganz ernst nehmen kann.“

- Humor in Beratung und Therapie ist ebenfalls ein Ressourcenvorrat. Sie bringt eine Brücke zum Stil der provokativen Therapie von Frank Farelly.

- Die erwähnten Geschichten des Mulla Nasreddin aus dem Islam sind hier Beispiele.

Geschichten können themenbezogen eingesetzt werden. Beispielthemen sind:

- Wie kommt gute Kommunikation zustande?
- Wie kann man sie kreativ nützen?
- Was sind faire Beziehungen?
- Wie kann man aufhören mit dem Schicksal zu hadern?

Geschichten geben dabei auch immer das Gefühl, nicht alleine zu sein mit seinen Lebensthemen. Geschichten suggerieren Erfahrung und Überprüftheit. Insofern sind die Geschichten der großen Weisheitstraditionen ein Reservoir, das auch für heute im Westen stattfindende Beratung genützt werden kann.

Literatur:

Nishijama, Gudo Wafu (2005): Die Schatzkammer der wahren buddhistischen Weisheit, Frankfurt: Fischer.

Mohr Günther (2014): Achtsamkeitscoaching, Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie:

Reps, Paul (1977): Ohne Worte – ohne Schweigen, Bern u.a.: Scherz.

Shah, Idries (1982): Das Geheimnis der Derwische. Geschichten der Sufimeister. Freiburg: Herder.

Shah, Idries (1986): Der glücklichste Mensch. Das große Buch der Sufi-Weisheit. Freiburg: Herder.

Shah, Idries (1985): Wege des Lernens, Die spirituelle Psychologie der Sufis, München: Droemer.

Shankara (1975): Crest-Jewek of Discrimination, Vedanta Society.

Trenkle, Bernhard (2012): Da fällt mir eine Geschichte ein....Heidelberg: Auer.