

# «Eine beständige und absolute Wirklichkeit gibt es nicht»

**«Es gibt keine ewige Seele, keinen Schöpfergott und keine letztendliche Wahrheit, an der wir festhalten können», sagt Dharmacharya Marcel Geisser, 59. Der Zen-Meister stellt die postulierte Wirklichkeit in Frage – nicht militant, aber radikal.**

→ von Alexander Krebs



Dharmacharya Marcel Geisser:  
«Hoffnungen, die keinen Sinn  
machen, zerstöre ich gerne.  
Dadurch entsteht wahre Freiheit.»

*Herr Geisser, Ihre Schüler üben sich gerade in Schweigen – wieso?*

Achtsames Reden ist eine der höchsten Künste und wir fangen hier nicht mit der schwierigsten Praxis an. Schweigen erleichtert das Erlernen von Achtsamkeit. Aber es ist nicht zwingend. Man muss nicht schweigen.

*Das erleichtert unser Interview sehr.*

*Wieso ist Achtsamkeit so wichtig?*

Es bringt keine guten Früchte, wenn wir die Welt rein intellektuell erfassen. Wir müssen in direkte Verbindung mit ihr kommen. Da ist Achtsamkeit grundlegend. Sie hat immense Tiefen und ermöglicht uns verschiedene Interpretationsmöglichkeiten der Wirklichkeit, die wir ja selber erschaffen.

*Wie übt man Achtsamkeit?*

In der Achtsamkeit untersuchen wir Körper, Gefühle und Geist. Am Anfang lernen wir, den Geist zu sammeln. Man kann Achtsamkeit im Alltag nur ein Stück weit entwickeln. Für echte Einsicht ins Leben bedarf es intensiverer Übungen, zum Beispiel Meditation. Das Meditationszentrum ist ein Gewächshaus, wo wir Achtsamkeit erlernen, damit wir sie später im Alltag gut anwenden können.

*Wieso fällt uns das achtsame Leben so schwer?*

Wir sind unglaublich abgelenkt. Wir leben in einer Welt völliger Reizüberflutung. So lernen wir zwar immer schneller, immer mehr Informationen halbwegs zu verarbeiten. Aber das macht uns oberflächlich, wir sind nicht wirklich informiert oder wissend. Es fehlen uns Zeit, Musse, Ausdauer und Konzentration, um in die Tiefe zu gehen.

*Was macht das mit dem Menschen?*

Wenn wir keinen tiefen Kontakt mit dem Leben haben, findet eine massive Sinnentleerung statt. Wir sind desorientiert. Die Folgen sind in unserer Gesellschaft offensichtlich.

*Sie sagen, durch die meditative Annäherung an die Wirklichkeit seien Sie auf der Suche nach Glück.*

*Ist es Sinn des Lebens, glücklich zu sein?*

Es sieht zumindest so aus. Wir sind komplexe Lebewesen mit einem einfachen, biologischen Einteilungssystem: Jede Sinneserfahrung ist entweder angenehm oder unangenehm. Das ist zwar lebensnotwendig, wird aber zu einem Selbstläufer. Tag und Nacht rennen wir dem nach, was wir als angenehm erfahren und vermeiden, was uns als unangenehm erscheint. Das ist ein enorm anstrengendes Unterfangen.

*Was ist die Alternative?*

Es gibt ein Glücklichein, das nicht im Befriedigen von Bedürfnissen begründet ist. Aber die wenigsten von uns kennen das Glück der inneren Stille.

*Wer will denn schon verzichten, wenn er alles haben kann!?*

Der Buddha ist im Wohlstand aufgewachsen und hat doch alles hinter sich gelassen. Er hat gesagt: «Ich habe auf nichts verzichtet, denn ich habe gar keine Bedürfnisse mehr nach all dem.» Er sprach von innerer Wunschlosigkeit.

*Man könnte es auch fehlenden Ehrgeiz nennen.*

Ich war früher ziemlich ehrgeizig und bin mit diesem Ehrgeiz auch an die Meditation herangegangen.

**«Was wir scheinen und  
schaun im Raum  
ist nur ein Traum**

**in einem Traum»**

Perla la Gadeon  
zamonischer Schriftsteller

Ohne dieses Streben würde ich nicht soviel Energie in diesen Weg legen, meinte ich. Ich habe diese Haltung sehr gerechtfertigt. Erst später habe ich mich gefragt: Wie wäre es eigentlich mit Interesse? Interesse ist auch eine enorme Kraft mit viel Kreativitätspotenzial. Aber es steckt eine ganz andere Motivation dahinter.

*Wird dieses Interesse dem Menschen  
in die Wiege gelegt?*

Alles, womit wir in der Meditation arbeiten, wird uns in die Wiege gelegt. In der buddhistischen Psychologie reden wir von 52 Qualitäten unseres Bewusstseins. Diese sind zwar oft verschüttet, doch die Kernfrage ist: Was kultivieren wir im Leben? Es gibt neutrale Qualitäten (wie Konzentrationsfähigkeit), heilsame (Mitgefühl, Weisheit) und unheilsame (Neid, Gier). Heilsame Qualitäten führen zu mehr Einsicht, Freiheit und Liebe.

*Sind diese 52 Qualitäten des Bewusstseins jedem  
Menschen inhärent?*

Ja, mit dem Unterschied, dass die Qualitäten mit der Geburt unterschiedlich stark entwickelt sind. Heute sagt man, wegen der Gene. Auch die Reinkarnationslehre ist eine Erklärung dafür, dass nicht alles bei Null anfängt, wenn man auf die Welt kommt.

*Was, wenn unheilsame Qualitäten stärker  
entwickelt sind?*

Jeder muss mit dem arbeiten, was vorhanden ist. Entwickelbar sind aber alle Qualitäten. Das ist ja die frohe Botschaft des Buddha: Der Geist ist formbar!

*In der Meditation?*

Ja. Erst durch die eigene Erfahrung merken wir, was heilsam ist und was nicht. Muss man Ellbogen haben? Muss man der Beste sein? Muss man den Anderen fertig machen?

*Wieso ist es wichtig, den Tod zu akzeptieren?*

Wenn wir vom Leben reden, reden wir immer auch vom Tod, immer auch von Veränderung und von Umwandlung. Aber wir haben uns stark von dem entfernt. Wir unterscheiden immer in Gut und Böse. Wenn ein Kind geboren wird, machen wir ein Riesentamtam. Aber dass für dieses neue Leben vieles sterben muss, blenden wir aus. Wir sind schon eigenartige Geschöpfe. Ziemlich lebensfremd.

*Was ist es denn, dieses Leben?*

Ein echtes Mysterium! Eine fantastische Gelegenheit zu erfahren, wie wir mitbeteiligt sind an der Schaf-

fung der verschiedenen Wirklichkeiten. Wir können hier auf Erden Liebe und Weisheit zu einem Höhepunkt entwickeln. Ob es das an anderen Orten im Universum auch gibt, wissen wir nicht. Wir müssen hier und jetzt ein möglichst gutes geistiges Klima kultivieren. Sonst leben wir in einem ständigen Überlebenskampf. Ich mache mir Sorgen um Lebensqualitäten wie Lebensraum, Zeit und Frieden.

*Wird es Gott für uns richten?*

Auch diese Sicht hat mit der Schaffung von Wirklichkeit zu tun. Ohne Mensch gibt es keinen Gott. Wenn wir eindringen ins Universum, dann sehen wir, dass alles extrem genial ist. Eine mögliche Schlussfolgerung ist: Da muss es einen Schöpfer geben. Das ist eine Variante, in der man der Natur nicht besonders viel zutraut. Die Natur könnte ja implizit so intelligent sein.

*Es gibt keinen Gott?*

Der Buddha hat gesagt: «Ich habe das ganze Universum geistig durchwandert, doch Brahman, den Schöpfergott, habe ich nirgends gefunden.» Er hat aber nie gesagt, das Göttliche im Sinne einer überpersönlichen Weisheit und Liebe gibt es nicht. Der Buddha war kein Atheist. Es gibt übrigens auch keine permanente, alles überdauernde Seele.

*Kein Schöpfergott, keine Seele –  
was bleibt uns noch?*

Es scheint für den Menschen eine enorme Leistung zu sein, sich diesem Fluss der sich dauernd verändernden Wirklichkeit anzuvertrauen. Stattdessen betrachten wir uns als Sonderposten im Universum und kreieren ein privates und abgeschlossenes, ewiges Selbst, in das wir eine Seele hineinprojizieren. Auch das ist eine reine Glaubensangelegenheit.

*Nichts ist von Bestand – wie soll man da den Sinn  
des Lebens finden?*

Wenn das Baby schreit, ist der Sinn des Lebens, dass ich hingehe und es tröste. Wenn jemand Sorgen hat und er diese mitteilen möchte, ist der Sinn des Lebens, ihm zuzuhören. Stattdessen schaut der Mensch weg und macht sich verrückte, abstrakte Gedanken über irgendeinen Sinn im Leben. Der Sinn ist immer da, wo ich gerade bin. Wir können uns eine Hölle schaffen. Oder wir können uns, wenigstens in kleinen Bereichen, ein Stück Himmel schaffen, indem wir Qualitäten pflegen, die allen Freude machen: Rücksicht, Mitgefühl, Liebe zum Beispiel. Diese Qualitäten zu entwickeln, ist ein schöner Sinn des Lebens. ■

## Haus Tao

Marcel Geisser ist Gründer und Leiter des Meditationszentrums Haus Tao in Wolfhalden (AR). Es ist ein buddhistisches Praxis- und Studienzentrum der Sati-Zen-Gemeinschaft. Deren Hauptinteresse gilt der Verbindung von Vipassana (Achtsamkeits-Meditation) und Zen. Das ganze Jahr über finden Kurse und Retreats statt. [www.haustao.ch](http://www.haustao.ch)

Marcel Geisser: **Die Buddhas der Zukunft**. Haus Tao-Verlag 2003, 340 Seiten, Fr. 32.00/23,50 Euro (vergr.)