

Ich will heute etwas erzählen
über den Sinn unseres Lebens,
über die Liebe, den Wandel und das Wachstum.

Ja, der Sinn des Lebens ist Wachstum,
und die Erde, der Nährboden, der Dünger, das alles ist die Liebe.

Schaut euch um, diese Blumen und Pflanzen um uns herum,
die wachsen auch, einfach so. Die haben keine Probleme so wie wir.

Zunächst ist wichtig: Ihr habt alle – jeder von euch –
dieses Recht in euch,
ein wunderbarer, schöner Mensch zu werden.

Und das Tolle daran ist:
Ihr müsst überhaupt nichts machen.
Ihr braucht keine Bedienungsanleitung,
ihr braucht keinen Bauplan!
Ja, ihr müsst einfach dieses Wachsen zulassen,
dieses Wachsen in euch selber.

Hinnerk Syobu Polenski
In: „Hör auf zu denken –
sei einfach glücklich!“,
O. W. Barth, 16,99 Euro

Was ist der Sinn des Lebens, Hinnerk Polenski?

Es ist die Frage aller
Fragen. Die Frage, die
hinter jeder anderen
Frage steht: Happy-Way-
Chefredakteurin Beatrix
Kruse spricht in jeder
Ausgabe mit den gro-
ßen spirituellen Lehrern
unserer Zeit über den
Sinn des Lebens. Dies-
mal mit Deutschlands bekanntestem
Zen-Meister Hinnerk Polenski



Das merke ich auch, wenn ich Ihnen zuhöre.
Es klingt alles so unübersichtlich. Für meine
Oma war die Sache einfacher. Sie war sich si-
cher: Dieses Leben ist nicht so wichtig. Wich-
tig ist, was danach kommt: das Himmelreich.
Der Buddhismus, und besonders das Zen sind
auf das Leben selbst ausgerichtet. Neulich frag-
te mich jemand, ob ich an Wiedergeburt glaube.
Das interessiert mich gar nicht. Mich interessiert
dieses Leben.
Was nach dem Tod kommt, ist erst mal nicht so
entscheidend. Denn im Moment sind wir nicht
tot. WIR SIND NICHT TOT. Und das Leben hinter
das Leben zu legen, ist eine tragische Sache.
Dabei gibt es Wege, in diesem Leben den Sinn
zu öffnen. Aber das ist eine echte Herausfor-
derung. Deshalb sagen ganz viele Menschen:
Das interessiert mich nicht. Ich bleibe lieber bei

meiner Illusion. Gleichzeitig spüren immer mehr Menschen, dass sie die
Illusion nicht mehr wollen, dass es so nicht mehr geht. Diesen Menschen
muss man ehrlich sagen: Die Suche nach dem Sinn des Lebens ist keine
Badewannen-Räucherstäbchen-Wellness-Veranstaltung. Spirituelle Leh-
rer können unterstützen. Aber sie dürfen sich nicht zum Guru machen.
Dann werden sie zum Hindernis. Andererseits müssen sie verbindliche
Orientierung geben. Ein spiritueller Lehrer ist wie ein Bergführer im Mat-
terhorn, der sagt, ich kenne die Südroute und die Rütli route, aber die
Nordroute nicht. Wenn Du die Süd- oder Rütli route gehen willst, dann
gehen wir zusammen hoch.

**Heißt das, dass man den Sinn des Lebens nicht intuitiv finden kann?
Brauche ich dabei einen Lehrer?**

Ja, denn jede Intelligenz ist immer auch eine kollektive Intelligenz. Das
Wissen, das man zum Beispiel braucht, um ein iPhone zu bauen, ist auf
viele Menschen und Länder verteilt. Das kann man nicht intuitiv einfach
so nachbasteln. Auf der spirituellen Ebene ist es genauso. Zen ist ein 2600
Jahre alter Weg, zu dem jeder Meister ein kleines Stück hinzugefügt hat.

**Ein Zen-Meister im Jahr 2014 weiß also mehr über den Sinn des Le-
bens als einer, der vor 100 Jahren gelebt hat?**

Nein. So nicht. Der Sinn ist der Sinn. Der ist immer der gleiche. Aber den
Weg dahin, den kann man verbessern.

**Das klingt so, als wäre es anstrengend, den Sinn des Lebens zu fin-
den. Und so, als müsste man dafür ganz schön schlau sein?**

Was ist der Sinn des Lebens, Herr Polenski?

Der Sinn des Lebens ist das Leben selbst. Es ist Bewusstsein. Das heißt
allerdings nicht, einfach nur so zu leben. Sondern, dass diesem Leben eine
große Einheit zugrunde liegt. Diese Einheit ist das Geheimnis des Lebens.
Jeder Mensch ist aufgefordert, das Geheimnis des Lebens aufzulösen.

**Gibt es einen Punkt, an dem man das Geheimnis des Lebens heraus-
bekommt? An dem man sagt: Ah, das ist es!?**

So ist es.

Und Sie sind da schon?

Es ist nicht wichtig, ob ich da bin. Wichtig ist, ob Sie da sind.

Also ich bin da definitiv nicht.

Das Ganze ist ein Weg. Früher gab es einfache Erklärungen: Gott, Kaiser,
Vaterland. Das war einfach, aber auch tragisch. Heute hat jeder die Frei-
heit, seine eigene Antwort zu finden. Das ist gut, macht aber auch Angst.
Aus der Freiheit kommt schnell der Schritt in die Orientierungslosigkeit.

Nein, gar nicht. Alles, was man tun muss, ist, sich mit dem Leben selbst zu konfrontieren. Das Leben sein. Und das erleben wir ja dauernd.

Wann denn? Sagen Sie mal ein Beispiel!

Ich gehe um die Ecke und plötzlich sehe ich einen Sonnenuntergang und bin zutiefst berührt und halte mit allem inne. Dann gibt es nur noch das Jetzt, kein Verharren in der Vergangenheit und keine Sorge um die Zukunft. Das sind diese Momente. Die Momente des unmittelbaren Berührt-Sein. Ohne diese vielen Filter, die wir erlernt haben. Da berührt uns das Leben und da kommen wir an den Geschmack von diesem Sinn.

Sie haben vorhin davon gesprochen, dass es auch darum geht, die Einheit mit allem zu spüren. Wie kriegt man das hin?

Indem ich erst mal in Einheit mit mir selber bin. Das wird oft missverstanden. Viele spirituelle Lehrer erzählen etwas von der Einheit mit der Welt, mit der Natur ... Ja, das kommt später, wenn man selbst ein Meister ist.

Zunächst aber sollte man die Einheit mit sich selber spüren. Das ist mehr als die halbe Miete. Nur wenn ich eins mit mir bin, kann ich mich dem anderen richtig öffnen. Wir Menschen können dann in der Liebe in eine Einheit kommen, die unglaublich ist, und so auch einen großen Schritt gemeinsam gehen.

Und was mache ich, wenn ich keine Liebe in meinem Leben habe? Wenn ich keinen Partner finde, zum Beispiel?

Keinen Partner finden – das ist die große, schreckliche Illusion. Dabei ist die Liebe unabhängig vom Partner. Wenn ich einem Menschen begegne, den ich liebe, dann spiegelt sich die große Liebe in seinem Angesicht. Die Liebe selbst ist ewig. Alles ist Liebe.

Wenn ich sehr lange übe, in mir innehalte und mich selber in eine Einheit bringe, dann ist das, was aufleuchtet, die Liebe. Und diese Liebe ist unabhängig davon, ob meine Mutter mich geliebt hat, mein Vater mich geliebt hat, ob ich einen Partner habe, ob der jetzige Partner mich liebt und ob meine Kinder mich lieben, oder ob der liebe Gott mich liebt oder wer auch immer. Es ist die reine, pure Liebe. Die unbedingte, die absolute Liebe, die ich in Vollkommenheit bin.

Angenommen man kommt in diese Einheit mit dem Leben, ist das auch eine körperliche Erfahrung?

Nehmen Sie das „auch“ weg. Die Trennung von Körper und Geist entspricht spirituell der Trennung in Himmel und Erde. Erde ist Körper, das Weibliche und Sexualität. Alles Tabu-Themen. Nicht positiv belegt. Und da oben der Geist, das Männliche, der Himmel. Alles positiv belegt. Diese Trennung ist eine Quelle von unendlichem Leid. Denn Himmel und Erde, Geist und Körper sind nicht getrennt. Wenn ich sie trenne, entsteht Schmerz. Sie sind eine Einheit. In diese Einheit zu kommen, ist unser Sinn. Mein Körper und der Körper der Erde sind eins.

Interessantes Konzept. Aber wie kann ich das spüren?

Das ist kein Konzept. Das ist eine Übung. Man kann auf Sesshins (Zen-Seminare, Anm. d. Red.) gehen, um genau das zu trainieren. Als erstes braucht man Körpergefühl. Es ist erschreckend, wie viele Menschen kaum noch Gefühl haben für Körperlichkeit. Aber ich muss meinen Körper spüren, um überhaupt in eine Einheit von Körper und Geist zu kommen.

Wie sind Sie in diese Einheit gekommen? Waren Sie auch schon mal ganz weit weg davon?

Natürlich war ich ganz weit weg. Und trotzdem immer nah dran. Ich war

fünfeinhalb Jahre, als ich das erste Mal einen Hauch von dieser Einheit gespürt habe. Diese Erfahrung hat es mir unmöglich gemacht, einen normalen Weg zu gehen. Das war zehn, fünfzehn Jahre lang die Hölle. Meine Kindheit war nicht spaßig. Überhaupt nicht. Weil ich das, was die Erwachsenen sagten, nicht annehmen konnte. Wenn man sechs Jahre alt ist und weiß, die reden nur Scheiß ...

Wie haben Sie das herausgefunden mit sechs Jahren?

Nicht rausgefunden. Ich wusste es, tief im Herzen. Ich wusste, das, was die sagen, das führt direkt in die Hölle. Einfach nur ins Chaos.

Was ist da passiert?

Die Berührung des Herzens mit allem.

Wie ging das genau?

Ich hab draußen gespielt. Und für einen Moment öffnete sich alles. Ich erkannte oder ich spürte: Alles ist großer Geist. Alles ist mit allem verbunden. Dann bin ich zu meiner Schwester gegangen und hab gesagt: Guck mal: Alles ist Geist. So war das.

Was hat die Schwester gesagt?

Die hat gegrinst. Sie hat das verstanden. Ich will das jetzt nicht zu hoch hängen. Diese Erfahrung ist eine ganz kleine Idee. Und diese Ideen kriegen wir alle. Alle Menschen haben in der Kindheit so eine Berührung. Die meisten erinnern sich nicht daran. Wir alle haben, gerade im Alter zwischen drei und sechs, so eine Berührung. Manche erleben das nochmal in der Pubertät. Manche auch mit 30. Die denken: Hier stimmt irgendwas nicht. Oder mit 50. Die denken: Ich will hier raus.

Den Sinn des Lebens müssen wir nicht suchen. Der ist die ganze Zeit da. Das Leben ist ja da. Aber wir trennen uns vom Leben ab. Und da-

durch verlieren wir den Sinn des Lebens. Das ist doch der Punkt!

Haben Sie das auch gemacht?

Natürlich hab ich das auch gemacht. Weil man ja noch keine Alternative weiß. Man ist sechs, sieben und weiß, das funktioniert hier nicht. Bis 17, 18 hatte ich null Plan. Ich wusste nur, so geht's nicht. Aber ich wusste nicht, was die Alternative ist.

Was haben Sie dann gemacht?

Ich habe mit 17 angefangen, den Zen-Weg zu betreten. Ab da habe ich jeden Tag trainiert.

Sie haben sofort gespürt: Das ist mein Weg?

Und ich habe auch gespürt, dass ich einen Weg brauche. Dass da nichts selbst gebastelt werden kann. Der Buddha sagt: Der Weg fordert rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Versenkung. Erst der dritte Teil macht Spaß und leuchtet. Aber man muss dafür auch, entschuldigen Sie, buchstäblich seinen Arsch hochkriegen. Meinen Schülern sage ich, komm, lass uns einen Berg besteigen. Es ist keine Gondelfahrt. Aber es ist trotzdem wunderschön.

Gab es auch mal Rückschläge oder Zweifel? Wo man sich fragt, was soll das alles?

Nein. Aber natürlich kenne ich Trauer und auch Schmerz. Das ist das Leben. Das Leben ist das Leben. Es geht ja darum, eins zu sein mit dem Leben und nicht davorzustehen wie ein Zaungast. Solange wir Menschen sind, kennen wir Schmerz. Wenn ich vollkommen im Leben bin, sind alle Gefühle da, auch die unangenehmen. Einheit ist nicht nur Sonne. Manchmal regnet es auch.

„Wenn wir das Leben kennen, können wir die Angst vor dem Tod loslassen.“



Aber der Regen macht einem nicht mehr soviel aus?

Das will ich gar nicht sagen. Auch ein Zen-Meister ärgert sich mal über schlechtes Wetter. Das ist natürlicher Ärger. Und den will ich auch behalten.

Und wie ist es mit der Angst vor dem Tod?

Wir werden alle sterben. Alle. Und keiner weiß, wer vor wem geht. Das ist so. Das macht es auch spannend. Angst ist das, was wir nicht kennen. Wenn wir das Leben kennen, dann können wir die Angst vor dem Tod loslassen. Weil der Tod nicht das ist, was wir glauben, das er ist. Diese schwarze Wand. Die zwischen Himmel und Hölle trennt. Das Leben geht weiter. Wir sind vergänglich, aber das Leben an sich nicht.

Die große Einheit mit dem Leben ist, zu erkennen, dass das Leben ewig ist. Nicht nach dem Tod ist die Ewigkeit, sondern das Leben selbst ist die Ewigkeit. Dieser Moment ist die Ewigkeit. DIESER Augenblick. DIESE Sekunde ist Ewigkeit selbst.

Und schon ist die Sekunde vorbei!

Und schon gibt es keinen Tod.

Das verstehe ich nicht.

Das kann man auch nicht verstehen. In dem Moment, in dem Sie aufhören zu verstehen und Ihr Herz berühren lassen, erkennen Sie, dass dieser Moment nie vergeht. Da gibt es keinen Tod.

Es ist eine Übung. Man muss hineingehen in die Übung. Es nützt nichts, wenn es einem jemand erzählt. Man muss einen Meister fragen: Wie kann ich das erfahren? Und dann zeigt er einen Weg.

Sie haben mal gesagt, der Sinn unseres Lebens ist Wachstum, Entwicklung. Oft hat man aber den Eindruck, dass die Entwicklung nicht zu Wachstum führt, sondern immer mehr Verluste, Abschiede mit sich bringt, beim Altern zum Beispiel. Wo ist da das Wachstum?

Man hat im Alter die Chance, die Illusion der Dinge zu durchbrechen und sich dem Ewigen zu nähern. Und mit diesem Ewigen in Einheit zu sein. Und dann ist der Tod bedeutungslos. Er existiert nicht mehr.

Je mehr ich verliere, desto besser?

Ich verliere die Dinge, die es gar nicht gegeben hat. Ich verliere Illusionen und bekomme dafür die Wirklichkeit.

Und was ist mit der körperlichen Kraft, die man verliert?

Es ist eine große Bereicherung, die körperliche Kraft zu verlieren. Und ich spreche dabei aus eigener Erfahrung. Vor 20 Jahren habe ich mich unbesiegt gefühlt. Heute nicht. Dadurch entsteht Raum für die wahre Kraft.

Die Realität sieht bei vielen alten Menschen aber anders aus, als das Bild, das Sie vom Alter zeichnen.

Ich kann mich nicht mein ganzes Leben lang danebenbenehmen, ungesund essen oder mich im Stress verlieren und glauben, dass das keine sichtbaren Auswirkungen hat. Es geht darum, das Leben als Geschenk anzunehmen und zu erkennen, dass es an der Zeit ist, es auszupacken. Manche Menschen, die das Leben nicht bewusst wertschätzen und auch ihren Körper nicht achten und vielleicht sogar dadurch krank werden, haben dieses Geschenk nie angenommen. Das ist tragisch und verdient unser Mitgefühl. Die gute Nachricht ist aber: Jeder Mensch kann sein Karma in die Hand nehmen. Es ist entscheidend, wie wir jetzt in diesem Moment leben.

Wenn Sie auf Ihr eigenes Leben zurückblicken: Würden Sie sagen, dass Sie heute an einem besseren Platz sind als vor 10 Jahren?

Auf jeden Fall, ja! Also ich würde um nichts in der Welt 20 Jahre jünger sein wollen! Wie bekloppt man damals war! Wie verblendet! Ich freue mich auf die 70. Heute fühle ich mich glücklicher und freier als vor 20 Jahren. Aber wenn ich meine Lehrer ansehe, erkenne ich, wie



begrenzt ich noch bin, dann weiß ich: Ich habe auch noch einen Weg.

Wenn Sie morgen tot umfallen würden, wäre das mit einem Gefühl von „ich hab's nicht ganz geschafft“?

Nein, dann würde mir das Lieblingswort meines japanischen Lehrers einfallen: Wonderful! Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich sehne mich nicht nach dem Tod. Aber wenn ich jetzt, jetzt in diesem Moment sterben würde, dann sage ich: Danke!

Gibt es etwas, das jeder sofort tun kann, um mehr Sinn zu spüren?

Ja. Das hier nicht nur lesen und die Zeitschriften zumachen. Sondern gucken: Wo kann ich praktisch so einen Weg gehen? Denn wenn irgendetwas, was wir hier besprochen haben, jemanden berührt, dann ist das ein Geschenk. Dann sollte der Leser auf jeden Fall irgendeine Konsequenz daraus ziehen. Und die beste ist, irgendwo anzufangen mit einem Weg der Meditation. ☺

Im nächsten Heft spricht Beatrix Kruse mit dem amerikanischen Psychologen und spirituellen Lehrer Chuck Spezzano über den Sinn des Lebens.



Zen-Meister Hinnerk Polenski und der Daishin-Zen-Orden

Hinnerk Syobu Polenski (55) ist Zen-Meister und Abt des europäischen Daishin Zen. Seit über 35 Jahren praktiziert er den Zen-Weg. Gemeinsam mit seinem Lehrer Reiko Mukai gründete er den Daishin-Zen-Orden. Das Daishin-Zen hat 20 Ortsgruppen in Deutschland. Im bayerischen Buchenberg entsteht gerade ein Kloster, in dem künftig die zahlreichen Zen-Leadership-Seminare und Sesshins stattfinden sollen. Informationen und Programm auf www.zen-schule.de