

Liebe und Partnerschaft

im Zen

Um uns innerhalb einer Beziehung voll und ganz öffnen zu können, müssen wir zuerst mit uns selbst ins Reine kommen. Der Weg dorthin ist nicht einfach – doch er verspricht höchste Erfüllung und persönliches Glück. Eine Hilfestellung auf dieser persönlichen Reise ist das Daishin Zen, welches der Zen-Meister Hinnerk Polenski lehrt.



Für viele von uns ist die Beziehung zu unserem Partner und der Familie etwas, das täglich ohne großes Zutun der Beteiligten „stattfindet“. Weil unser Alltag meist sehr hektisch und eng getaktet ist, gehen wir häufig davon aus, dass wir uns in der Partnerschaft nicht auch noch anstrengen müssen. Oft funktioniert das sogar – aber sind wir damit wirklich glücklich? Im Innersten sehnen wir uns doch nach einer Verbindung, die uns vollkommen erfüllt, die uns wahre Geborgenheit und echte Nähe bietet und uns stärkt. Ein Weg, um die Sehnsucht nach echter Nähe zu befriedigen, ist die Meditation des Zen. Und Zen ist Liebe.

Kein Lebensratgeber

Aber was verbirgt sich eigentlich hinter diesem Begriff? „Zen“ ist die japanische Version des chinesischen Wortes „chan“. Dieses wiederum basiert auf dem Sanskrit-Begriff „dhyana“, einer Umschreibung für einen Zustand der meditativen Versenkung. Zen geht zurück auf den Buddha Sidhartha und wird seit 600 v. Chr. von Lehrer zu Lehrer, Meister zu Meister und Herz zu Herz weitergegeben. Viele glauben, dass sich hinter Zen eine Lehre versteckt, ein Gerüst mit Ratschlägen und Wegweisern für das Leben. Genau das ist jedoch nicht der Fall: Zen ist unser ureigenster Weg, das individuelle In-sich-Gehen, die Meditation und die Erkenntnis jedes Einzelnen. Es ist eine nie endende Reise, die uns zu unserem wahren, menschlichen Kern führt – zu einem Selbst, das eigentlich schon da ist und von uns entdeckt werden will.

Dieser Text handelt vom Daishin Zen, einer authentischen Zen-Linie, die ihre Wurzeln in Japan hat, sich aber gleichzeitig den Bedürfnissen

und Herausforderungen der westlichen Welt stellt (mehr dazu lesen Sie auf S. 40). Im Daishin Zen liegt die Betonung auf dem Herzen und auf dessen Öffnung. Unsere Partnerschaft und das Verhältnis zu unserer Familie sind ein Teil dieses Zen-Weges. Die größte Kraft, die wir hierbei aufbringen können und sollten, ist die Liebe. Zum einen jene Liebe, die wir für andere empfinden: für unseren Partner, die Familie oder Menschen, die uns besonders nahestehen. Ein zweiter Weg im Daishin Zen ist die Liebe zu dem „Großen Geist“, den manche

Es ist wichtig, dass wir unser Herz öffnen und bereit sind, neue Wege zu gehen. Dazu müssen wir uns auch von gesellschaftlichen Vorstellungen lösen können.

als „Gott“ bezeichnen. Gemeint ist damit eine spirituelle Art der Liebe, die das große Ganze, die Schöpfung und das Universum umfasst. Beide Formen bilden im Idealfall eine Einheit, die uns ganz und gar erfüllt. Im Angesicht einer solchen Liebe fehlen uns dann die Worte, wir können und wollen sie einfach nur genießen und in ehrfürchtiger Stille das annehmen, was uns da geschenkt wurde.

Liebe überwindet alles

Zur Liebe finden wir, wenn wir uns von gesellschaftlichen Vorstellungen lösen und unseren eigenen Weg finden. Denn in der heutigen Zeit ist für Liebe nur noch wenig Raum, also müssen wir uns diesen selbst schaffen. Es ist wichtig, dass wir unser Herz öffnen und bereit sind, neue Wege zu gehen. Denn „Liebe“ ist nicht das, was uns in Filmen oder Romanen suggeriert wird, sie geht viel tiefer und ist viel mächtiger als alles, was wir

uns jemals ausdenken könnten. Um ihre ganze Kraft und Bedeutung wahrnehmen zu können, müssen wir uns selbst erlauben, sie zu erfahren und auszukosten.

Dabei stellt die Liebe keine Emotion dar, die wir einfach mit anderen Gefühlen wie Leidenschaft oder Gier in einen Topf werfen können. Auch vom Verstand sollte sie abgegrenzt werden. Emotionen und Instinkte sind natürlich etwas Gutes, denn immerhin halfen sie schon unseren Vorfahren, zu überleben, und führten sie zum Menschlichen hin. In der Zeit der Aufklärung legten wir hingegen den Schwerpunkt auf rationale Erklärungen,

auf den Verstand. Mit seiner Hilfe glauben wir, unsere negativen Emotionen zu verstehen. Doch über all dem steht die Liebe. Sie ist transpersonal, kennt keine Grenzen und kann selbst Krankheit und Tod überwinden. Umso vermessener erscheint es in diesem Licht, die Liebe definieren und festhalten zu wollen. Sie braucht Freiheit und Raum, um sich entfalten zu können. Dann ist sie stark und rein, und durch sie erlangen wir die Möglichkeit, aus dem Gefängnis des menschlichen Egos, dem Kampf zwischen Verstand und Emotionen zu entfliehen, andere Menschen in ihrem Innersten zu berühren und Glück zu erfahren.

Dies können wir auch auf unsere Partnerschaft übertragen: Wenn wir aufhören, an unserer Beziehung zu zweifeln und ständig alles zu hinterfragen, können wir zu einer ganz anderen, allumfassenden Art der Erfüllung finden. Fragen Sie sich ehrlich: „Warum ist es mir so wichtig, was andere von mir und meiner Liebe

denken? Warum sollte ich sie in Muster pressen, die vielleicht überhaupt nicht zu mir passen?“

Dialog mit dem Selbst

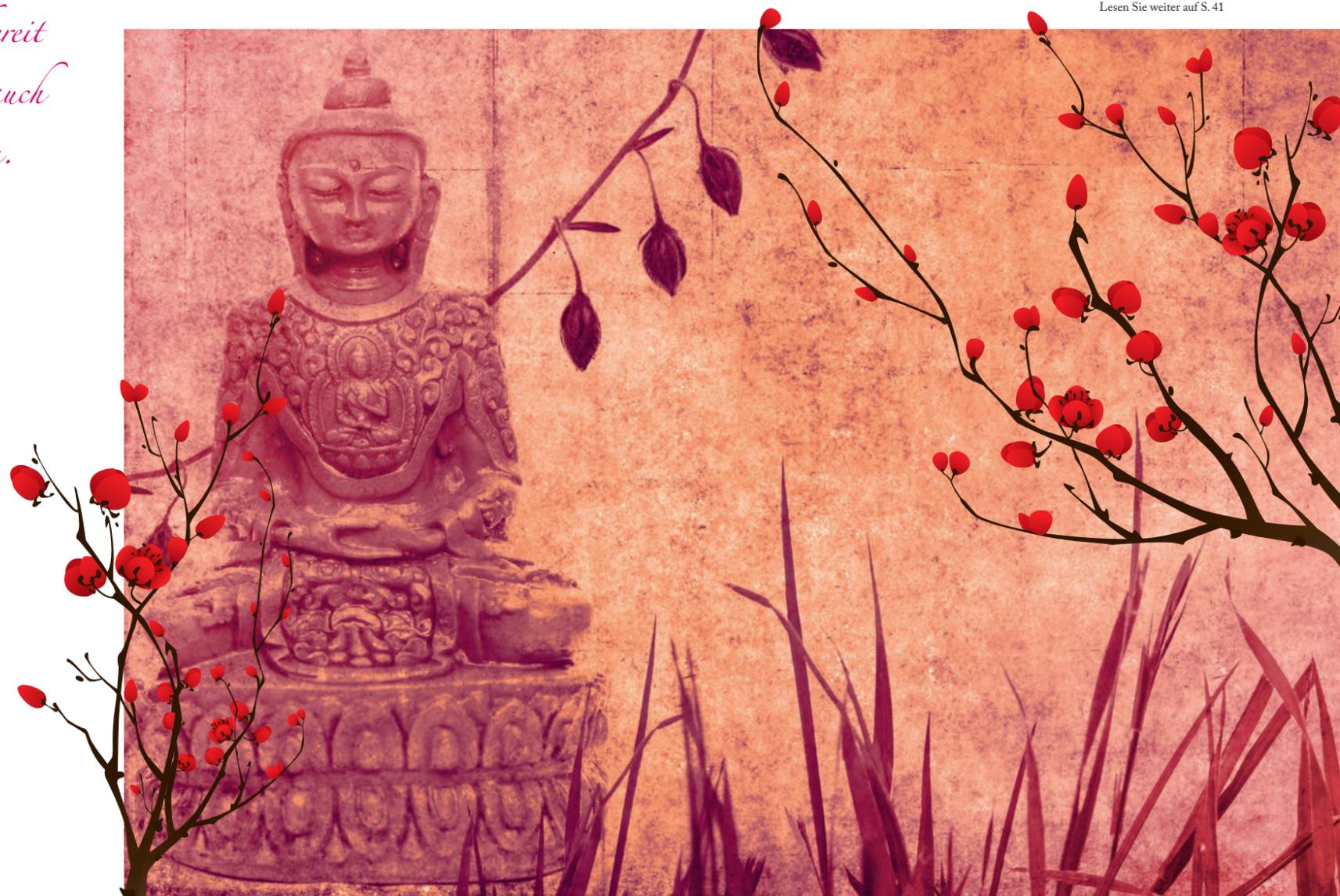
Diese Fragen laufen auf eine Auseinandersetzung mit uns selbst hinaus. Jeder Partner bringt emotionales Gepäck mit in eine Beziehung, manche führen deshalb verzweifelt innere Kämpfe mit sich selbst. Anfangs bemerken wir dies vielleicht nicht, wir sind verliebt, alles ist wunderbar und nichts kann uns etwas anhaben. Wenn wir dann nach einer Weile feststellen,

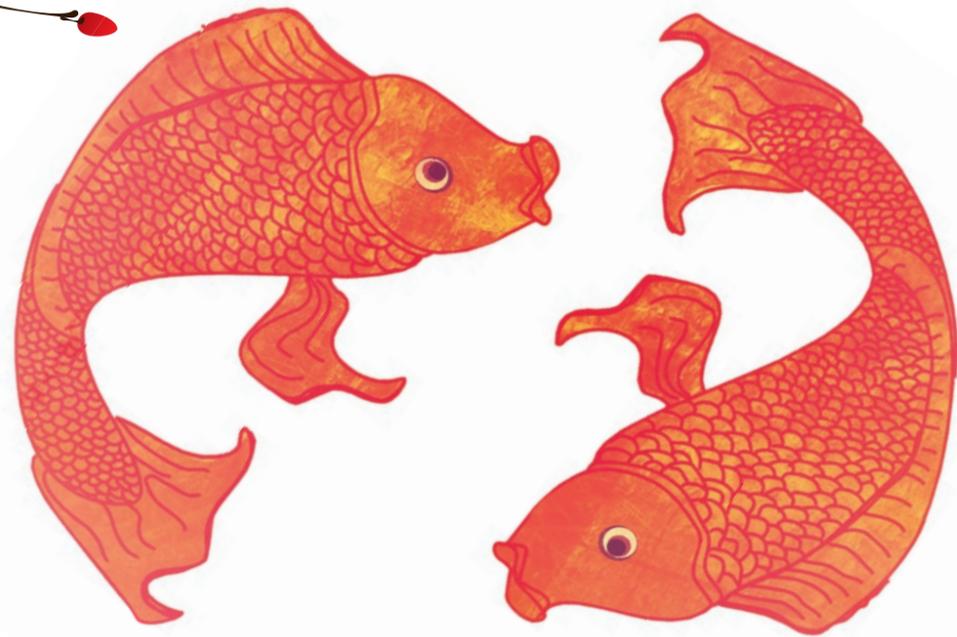
dass auch unser Partner nicht perfekt ist und Fehler hat, dass er vielleicht mit persönlichen Problemen hadert, wäre es unfair, sich gleich zurückziehen. Liebe hat Zeit und auch Geduld. Doch sie braucht unser Herz und unseren Verstand, um aufblühen zu können.

Heutzutage geben leider viele Menschen immer häufiger früh auf: Sobald Hürden in einer Beziehung auftauchen, geht man getrennte Wege. Dabei lohnt es sich so sehr durchzuhalten, aus dem Erlebten zu lernen und Erfahrungen zu machen, an denen

man gemeinsam wachsen kann! Bestimmt ist Ihnen schon das eine oder andere Mal eines dieser wunderbaren, alten Pärchen aufgefallen: Menschen, die schon seit Jahrzehnten zusammenleben, Krisen ausgestanden und gemeistert haben und deren Glück uns vollkommen zu sein scheint. Fragen wir uns, ob unsere Beziehung diese Chance nicht auch verdient hat. Dabei ist es wichtig, dass wir von unserem Partner nicht erwarten, dass er jene inneren Krisen für uns beendet, die wir mit in die Verbindung gebracht haben. Das kann er gar nicht.

Lesen Sie weiter auf S. 41





Fragen an den Zen-Meister

„Herz bedeutet, die innerste Bestimmung, unser Erbrecht als Mensch, zu erfüllen und wie eine Blüte, wie eine Blume zu strahlen. Jeder Mensch ist in seinem tiefsten Wesen voller Schönheit und aufgefordert, diesem Weg jenseits von logischem Denken zu folgen. Das ist der Weg des Zen“, sagt Zen-Meister Hinnerk Polenski, einer der wenigen deutschen Zen-Meister. Er praktiziert schon seit über 30 Jahren Zen. Der ehemalige Unternehmensberater und ordinierte Mönch bietet unter anderem auch Zen-Seminare für Führungskräfte an. Mitarbeiter und Schüler stellen mit ihm zusammen derzeit im Allgäu ein Kloster und Seminarzentrum fertig. Fortgeschrittene Schüler bieten außerdem in ganz Deutschland Fortbildungen und Zen-Einführungen an, es gibt regelmäßige Meditationsgruppen in verschiedenen Städten. Zwischen 1994 und 1998 legte Zen-Meister Hinnerk Polenski gemeinsam mit seinem Lehrer Mukai Roshi die Wurzeln für das Daishin Zen, welches auf die Bedürfnisse der westlichen Praktizierenden eingeht. Jeder Schüler soll die Chance haben, sein Wesen auf individuelle Art und Weise zu stärken. Denn, so Polenski: „An unserem Herzen können wir uns orientieren, und dann entsteht auf einmal eine eigene, innere Ethik. Wir sind frei.“

Nun haben sensa-Leserinnen die Möglichkeit, den Zen-Meister Hinnerk Polenski selbst um Rat zum Thema „Liebe & Partnerschaft“ zu bitten. Fragen wie „Woran merke ich, dass mein Partner mich wirklich liebt?“ oder „Wie lasse ich die Einsamkeit hinter mir und finde meine große Liebe?“ beschäftigen Sie vielleicht schon seit einiger Zeit. Kontaktieren Sie den Zen-Meister über die sensa-Redaktion. Wir werden Ihre Fragen an ihn weiterleiten und seine Antworten im Magazin selbst und auch auf unserer Homepage unter www.sensa-magazin.de veröffentlichen.

Schicken Sie Ihre Fragen mit Betreff „Fragen an den Zen-Meister“ entweder per E-Mail an sensa@panini.de oder per Post an: Panini Verlags GmbH, sensa Redaktion, Rotebühlstraße 87, 70178 Stuttgart.

Weitere Infos zum Daishin Zen finden Sie im Internet unter www.zen-schule.de. Videos mit Vorträgen von Zen-Meister Hinnerk Polenski finden Sie unter www.youtube.com/zenschule.

Er ist ja nicht schuld an den tief sitzenden Wunden und Ängsten, die wir mit uns herumtragen. Nur wir selbst können uns befreien, uns heilen und aus Erfahrungen früherer Jahre Lehren für unser heutiges Leben ziehen. Erst wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, unserer Vergangenheit und den Emotionen ehrlich begegnen, können wir unsere inneren Konflikte lösen. Gelingt uns dies (und auch dem Partner), dann haben wir die Möglichkeit, unser Herz wirklich zu öffnen.

Ehrliche Konsequenzen

Dazu gehört auch, uns selbst gegenüber ehrlich zu sein und Konsequenzen nicht zu scheuen: Wenn wir beispielsweise von unserem Partner ausgenutzt oder nicht respektiert werden, ist es wichtig, dass wir uns dies eingestehen. Wir müssen dann der Wahrheit ins Gesicht sehen und die Beziehung, die uns nicht guttut, beenden. Es ist diese Achtsamkeit uns selbst gegenüber, das Nicht-Aufgeben, was uns stark macht.

Ähnlich verhält es sich mit der Liebe auf spiritueller Ebene: Auch hier werden wir auf Hindernisse treffen, Zweifel haben und uns fragen, ob dieser Weg der richtige ist. Vielleicht hoffen wir auf eine schnelle Erleuchtung, auf ein Ziel, das wir im Geiste abhaken können. Wenn der vermeintliche Erfolg dann nicht eintritt, möchten wir die Flinte ins Korn werfen und uns möglicherweise etwas anderem zuwenden. Doch das Daishin Zen lehrt, dass man in solchen Momenten nicht aufgeben soll. „Großer Zweifel, große

Erleuchtung“, sagt der Zen-Meister Rinzai. Buddha fasste diese höchste Liebe in den „Brahmaviharas“ zusammen, in den vier himmlischen Verweilzuständen. Zu ihnen gehört „Maitri“, die Güte, die in sich selbst ruht und mit allem eine Einheit bildet. „Karuna“ bezeichnet die aktive Liebe und das

und Philosophien die menschliche Gier verurteilen. Wenn es nach diesen Lehren ginge, müssten wir unsere Gier (ob nun materieller oder körperlicher/emotionaler Art) stets unterdrücken, um „gut“ zu sein. Doch laut dem Daishin Zen führt genau dieses Wegschieben unserer Lebenslust zu Hass

Der wahre Weg zur Zufriedenheit ist einer der Mitte: Unser Durst nach Leben und Erfüllung sollte auf der richtigen Ebene stattfinden.

Mitgefühl, „Mudita“ ist die Freude, die uns Kraft gibt. „Uppekha“ steht für Gelassenheit und Freiheit. Gerade in Bezug auf die Liebe ist Freiheit besonders wichtig. Nicht nur, weil wir letztendlich alle danach streben, frei zu sein, sondern auch, weil wir Zwänge und gesellschaftliche Definitionen nicht brauchen, um wirklich zu lieben. Jeder einzelne Mensch hat das Rüstzeug in sich, um absolutes Glück zu erlangen. Doch täglich zerren tausend Dinge an uns, wir verlieren die wirklich wichtigen Ziele aus den Augen, haben keine Zeit oder sind zu erschöpft.

Wir selbst entscheiden

Hinzu kommen die Erwartungen und Regeln von Gesellschaft oder Verwandten, denen wir uns so oft fügen, ohne nachzufragen. Sehen wir uns doch z. B. einmal an, wie sehr viele Religionen

und Neid. Die Gier ist immerhin ein Teil von uns, sollten wir ihn unterdrücken? Der wahre Weg ist wie so oft einer der Mitte: Unser Durst nach Leben und Erfüllung sollte auf der richtigen Ebene stattfinden, wir sollten ihn respektieren und erforschen, anstatt ihn zu unterdrücken. Letztendlich müssen wir uns fragen, welche Bedürfnisse hinter unserer Gier stecken, wonach wir uns eigentlich sehnen. Nur so lernen wir, was wir sind – dann können wir auch alte Konflikte und innere Krisen hinter uns lassen und vollständig werden. Wenn wir uns unser Menschsein mit all seinen Fehlern und auch seinen wunderbaren Seiten eingestehen können, sind wir wirklich frei. Dann hat die Liebe als spiritueller Weg – jene Liebe zu unserem Partner und die zum großen Geist – den Raum, den sie braucht. **S**

