

Beschädigtes Bewusstsein

VON ZEN-MEISTER SEUNG SAHN

Aus einem Dharma-Gespräch im Hwa Gye Sah Tempel, Seoul, Korea. 9 Juni 1997

Schüler: Vor 20 Jahren war ich Soldat in Vietnam. Damals machte ich etliche schlechte Erfahrungen. Diese Erfahrungen beeinflussen immer noch mein Bewusstsein – mein Bewusstsein ist etwas „beschädigt“. Wie kann ich mein Bewusstsein wieder in Ordnung bringen?

ZMSS: Während des Vietnam-Kriegs gingen viele junge Menschen dorthin, um zu kämpfen. Krieg ist eine sehr schlechte Situation, aber dieser Krieg war noch schlimmer. Die Soldaten konnten nicht einmal sagen, wer der Feind war. Sogar die Soldaten, die eigentlich auf der gleichen Seite waren, bekämpften sich manchmal. Zusätzlich unterstützten die Menschen in der Heimat die Soldaten nicht. Es wurden viele schlechte Erfahrungen gemacht und viele kamen mit einem beschädigten Bewusstsein zurück. Wie kannst du dieses Bewusstsein in Ordnung bringen? Ein beschädigtes Bewusstsein kommt vom Karma. Nicht nur Krieg; auch eine schlechte familiäre Situation, Naturkatastrophen – viele Arten von schlechten Erfahrungen können einen anhaltenden Einfluss auf unser Bewusstsein haben. Am wichtigsten ist: Wie kannst du dein Karma loswerden?

Die einzige Art, dein Bewusstsein wieder in Ordnung zu bringen, ist harte Praxis. Zwei Formen der Praxis sind wichtig: Niederwerfungen und Mantra-Rezitation. Zuerst machst du jeden Tag Niederwerfungen, langsame Niederwerfungen. Danach kommt das Mantra. Such dir ein Mantra aus – Kwan Seum Bosal oder irgendein anderes Mantra. Dann tu es. Einfach versuchen, versuchen, versuchen das Mantra zu rezitieren. Dein Problem bedeutet, dass du viel Denken hast, viele Meinungen. Diese tauchen vom „ich“ auf. Niederwerfungen machen und Mantra-Praxis haben kein „ich, mein, mir“. Innen und außen werden eins – boom! Wenn du das versuchst, wird dein Karma langsam verschwinden. Tu es einfach nur, dann wird dein Bewusstsein letztendlich leer werden. Dann verschwindet dein Problem. Einfach nur zu praktizieren wird dir helfen. Bücher lesen und verstehen werden dir nicht helfen. Ok? Einfach nur tun!

– Übersetzt von Elisabeth Illgen