

## KAN AN KAN SHIN

Kan An und Kan Shin, übersetzt hat Yasusada Seki, Zenpriester aus Kobe, die zwei Bedeutungsfelder mit „watch theme, watch topic“ und Kan Shin mit „watch the heart“. Es handelt sich um eine Übungsform aus der Zentradition, im Englischen auch mit „mind clearing“ bezeichnet.

Die Formel ist knapp genug, um verschiedene Deutungen entstehen zu lassen. Nach einem Gespräch mit ihm und meiner Frau, Cornelia Kleijn-Stangier, habe ich folgendes Verständnis formuliert und in einem Sesshin in Oberdürenbach auch erprobt.

Die Übungssituation sieht so aus, dass sich jeweils zwei Personen eine halbe Stunde gegenüber sitzen, jeder spricht 15 Minuten und hört 15 Minuten zu. Möglich ist, frei zu sprechen und auszudrücken, was einfällt oder sich zu einem Thema mitzuteilen. Vorher eine halbe Stunde Zazen, hinterher eine halbe Stunde.

Thema könnten zentrale Bereiche des Menschseins sein: das Berufsleben, die Beziehungen, aus denen jemand kommt und in denen jemand lebt, der Umgang mit Geld, Sexualität, das Selbstverständnis als Frau bzw als Mann, der Umgang mit Macht, das spirituelle Selbstverständnis.

Orientierung könnten auch die zentralen Archetypen sein, wie C.G Jung sie benennt, die Zehn Gebote, die sieben Tugenden samt ihren Lastern.

Oder eben ganz ohne Vorgabe die Frage: was beschäftigt dich im Augenblick, was zeigt sich jetzt?

**watch theme!** Eine Aufforderung: beachte, betrachte, schau dir d-ein Thema an! Ich habe verstanden, dass es darum geht, die inneren Bewegungen und Einfälle wahrzunehmen, zu benennen, sie dem Gegenüber mitzuteilen

**watch the heart!** Betrachte dein Herz, die Bewegungen deines Herzens, während du hörst oder die Einfälle, die dir zum Thema kommen. Die Aufforderung meint dann aber auch: lerne mit dem Herzen zu hören, mit dem Herzen zu verstehen, was du hörst, wenn du Gegenüber bist und zuhörst.

Die Übung zielt also auf eine Verwandlung der Wahrnehmung hin, sie ist eine Schulung, mit dem Herzen hören und sehen zu lernen, sich selbst und andere.

Was mit Herz gemeint ist, ist die große Frage. Zum Teil lässt sie sich schnell beantworten, wenn man das Herz als Ort und Zentrum der Emotionen versteht - in der Dreiteilung des Menschen: Kopf - Herz - Bauch ist das Herz die Mitte, der Löwe, das emotionale Kraft- und oft auch Schlachtfeld der Gefühle. So spricht Yamada Bunryu Roshi auch über das Herz während des Sesshin in Köln. *„Illusionen und Erleuchtung entstehen aus dem Herzen. Alles kommt vom Herzen, so wie ein Zauberer verschiedene Sachen aus der Luft erscheinen lässt.“* Übersetzung von Sachiko Oishi-Hess

Außer dieser Sicht weist Roshi aber auch darauf hin, dass das Herz der bevorzugte Platz für Buddha ist. *„Buddha ist genau so wie das Herz und die Menschen sind genauso wie Buddha. Deswegen gibt es keinen Unterschied zwischen Herz, Buddha und Menschen, weil sie alles entwerfen können. Buddha weiß, dass alles aus dem Herzen entsteht. Wer das weiß, kann den wahren Buddha sehen.“*

Den wahren Buddha sehen lernen in allem, was das Herz bewegt! Oder das Herz mit den Augen des Herzens sehen lernen, mit den Augen des herzlosen Herzens, mit den Augen eines befreiten Herzens.

Im Blick auf die christliche Tradition denke ich an die Formulierung: die Welt, die Menschen, sich selbst mit den Augen Gottes sehen lernen.

Was damit im Grunde gemeint ist erschließt sich sicherlich nur Schritt für Schritt im Tun oder auch ganz plötzlich auf dem Weg der praktischen Übung. Einige Hinweise können andeuten, welche Möglichkeiten, die Übung eröffnet.

- das Geschenk erfahren, dass mir jemand gegenüber sitzt, der bereit ist, mir zuzuhören, mich aussprechen zu lassen und sich selbst zurückzustellen,
- formulieren zu lernen, was innen lebt und davon zu sprechen,
- erfahren können, dass die Scham über eigene Defizite zu sprechen keine nachhaltige Basis hat, vielmehr der Beginn einer Erfahrung von Solidarität ist,
- entdecken, dass während des Erzählens unerwartete und verschüttete Erinnerungen wach und lebendig werden,
- entscheiden können, was ich mitteile und was nicht
- beim Zuhören deutlicher erfahren, wieviele Abwehrmechanismen am Werk sind: interpretieren, werten, analysieren, verändern wollen,
- beim Zuhören zu lernen, kommentarlos auf- und anzunehmen, was gegeben wird,
- was gegebene wird, in die Schale des Wohlwollens aufzunehmen und ruhen zu lassen,
- eine tiefe Verbundenheit erfahren im Blick auf die gemeinsame Unzulänglichkeit und Unvollkommenheit jedes Menschen, die im Sein aufgehoben ist.