



Nina Wise

# Meine psychedelische Reise zum Zen-Kissen

Deutsche Übersetzung: Hans-Günter Wagner

Ich war neunzehn und im zweiten Studienjahr an der Universität in Santa Cruz, als ich zum ersten Mal auf Säure ging. Kat, meine beste Freundin, und ich lebten in einer baufälligen Wohneinheit in Strandnähe. Wir schauten einander lange in die Augen und wünschten uns Glück. Dann schluckte jede von uns ein winziges Papierstückchen, das mit LSD getränkt war. In dem kleinen Wohnzimmer lagen wir auf dem roten Plüschteppich und warteten, bis der Stoff von uns Besitz ergriff. Niemand hatte uns vorbereitet, auf das, was kam. Als die LSD-Wirkung einsetzte, waren Kat und ich bewegungsunfähig und gefangen in einer Welt wie aus Katzenfell und lebendem Gewebe. Wir schlossen unsere Augen, um der sich alsbald krümmenden und vielfarbig schillernden Umgebung zu entkommen; dann öffnete sich das Universum. Ich gelangte in einen Zustand absoluten Friedens, reinen Lichts - kein Selbst, keine Form, keine Zeit. Gelöst von der Identifikation mit meinem Körper, fühlte ich, dass der Tod nur ein Produkt menschlicher Einbildung ist. Es erschien mir unvorstellbar, dass dieses gewaltige Bewusstsein, das ich war und das auch alle andere Wesen - die Pflanzen und Tiere, Steine und Wolken - umfasste, sich selbst beschränken könnte auf die winzige Hülle meines Körpers, die mir so fern und schmerzvoll vorkam, wie eine kleine Pustel am fernsten Rand des Universums. Warum zurückkehren zum ständigen Schmerz der Leiblichkeit, der physischen Qual und der emotionalen Sehnsucht, die sich verbunden hat zu dem, was wir die menschliche Form nennen?

Einige Tage später fielen Kat und ich in eine tiefe Depression, die uns für Monate gefangen hielt. Wir lechzten nach der Freiheit, deren Geschmack wir gekostet hatten.

Nicht vertraut mit den heiligen Texten, welche die Natur dessen beschrieben, was wir erfahren hatten und die Lehren, wie sie zu verstehen ist im Lichte des Erwachens, unwissend, waren wir verloren. Weitere LSD-Trips, obwohl auch sie tiefe Einsichten verschafften, vermochten es nicht, den Bewusstseinszustand zu stabilisieren, den ich als die essentielle Natur unserer Existenz erkannt hatte. Ich wollte mich in dieses Licht-Bewusstsein verwandeln, nicht nur, um ihm einen kurzen Besuch abzustatten.

Zehn Jahre später fand ich einen Flyer in meinem Briefkasten. Nichts von diesen farbigen Hochglanzbrochüren, sondern eine einfache DIN-A4 Fotokopie mit dem ausgeblassten Foto einer älteren Dame, die einen Schal um ihren Kopf geschlungen hatte: Ruth Denison leitete ein buddhistisches Retreat für Frauen in der Wüste. Ich meldete mich an, rollte meinen Schlafsack zusammen und organisierte die Fahrt zu Ruths Zentrum Dhammadena, viele Meilen jenseits des Highways an einer staubigen Straße in der südkalifornischen Hochwüste. Wacklige Kojen und ein bescheidener Speiseraum, eine Zen-Halle aus Beton unter den Josua-Bäumen, Kakteen und vertrocknete Gräser, und ringsherum überall die Caravane von Heimstättensiedlern als vorherrschende Architektur über Hunderte von flachen, sandigen Meilen. Wir waren dreißig Frauen, standen im Morgengrauen auf und verbrachten unsere Tage mit Schweigen; dabei folgten wir unserem Atem im Gehen wie im Sitzen. Durch die Wahrnehmungen unserer Körper reinigten wir den Geist. Aber wir stimmten auch Pop-Songs an und



Nina Wise lebt in Kalifornien und leitet Workshops über Improvisation, Heilung und Theaterspielen

tanzten zu Bach-Klängen; Spaziergänge im Mondlicht zur Schulung der Achtsamkeit. In der Mitte des Retreats, nach einem Morgen intensiver Belehrungen über das Bewahren der Achtsamkeit beim Autofahren und Baden, organisierte Ruth einen Ausflug zu einer nahe gelegenen heißen Quelle. Zwischen durch machten wir Rast mit Schokolade und Sodawasser.

---

## Als die LSD-Wirkung einsetzte, waren Kat und ich bewegungsunfähig und gefangen in einer Welt wie aus Katzenfell und lebendem Gewebe.

---

seits des Highways an einer staubigen Straße in der südkalifornischen Hochwüste. Wacklige Kojen und ein bescheidener Speiseraum, eine Zen-Halle aus Beton unter den Josua-Bäumen, Kakteen und vertrocknete Gräser, und ringsherum überall die Caravane von Heimstättensiedlern als vorherrschende Architektur über Hunderte von flachen, sandigen Meilen. Wir waren dreißig Frauen, standen im Morgengrauen auf und verbrachten unsere Tage mit Schweigen; dabei folgten wir unserem Atem im Gehen wie im Sitzen. Durch die Wahrnehmungen unserer Körper reinigten wir den Geist. Aber wir stimmten auch Pop-Songs an und

Ich bewunderte Ruth. Sie war meine erste buddhistische Lehrerin. Durch ihre Lippen vernahm ich den Dharma - die Vier Edlen Wahrheiten, den Edlen Achtfachen Pfad, die Himmlischen Verweilungen - ihr origineller deutscher Akzent und ihr eigenwilliges Englisch waren ein heilsamer Balsam für mich.

«Look at ze mountains», so sagte Ruth, die einzige Frau in einer Gruppe von dreißig, die in der Morgendämmerung hoch oben in der Wüstenebene nicht vor Kälte zitterte. «Now look at zis zat is looking.» Dann schlug sie die Trommel und wir schritten über den Wüstensand im Takt der Trommelschläge. «Be

avare of each step, and then be avare of zis vich is avare.»

Wann immer ich auf Probleme traf, ob physischer Schmerz oder emotionale Verstrickung, stets bat mich Ruth in ihr Zimmer, stellte Tee und Kekse hin, hielt meine Hand, und dann redeten wir über Sex und romantische Träume, Liebe und Ver-rat.

---

**Das Gebräu wälzte sich durch meine Eingeweide als wäre es ein mit Vernunft begabtes Wesen, zog das Gift aus meinen Zellen bis ich all das brackige und schmierige Zeug erbrach.**

---

«Ach, now ven I hear zose cars honking zeir horns on Saturday morningks because someone is marryngk, I breaze to myself and say 'Duhka, dukha' (suffering). You wouldn't believe ze phone calls I get in ze middle of ze night. 'My boyfriend is sieeping vitz anozer woman. I'm goingk to kill myself. 'Ach, ze dukkha of zis love.»

In 1988 besuchte ich Freunde in Hawaii, nachdem ich gerade aus Indien zurückgekommen war, wo ich dreißig Tage auf einer Pilgerreise mit Thich Nhat Hanh verbracht hatte. Meine Freunde hatten ein Glas mit Ayahuasca vorbereitet, dieses dunkle, visionäre Gebräu vom Amazonas. Ich hatte bei Thay (Thich Nhat Hanh) Gelübde genommen, die ich mit der Entschlossenheit eines Neukonvertierten einzuhalten gewillt war, und Psychedelika erschienen mir als verbotene Früchte. Doch zugleich sah ich in der gelegentlichen Einnahme von heiligen Pflanzen einen integrierten Teil meines Weges. Wenn mich das zu einem Renegaten machen würde, dann wäre es eben mein akzeptiertes Schicksal außerhalb der Herde zu leben. «Versuch sitzen zu bleiben», rieten meine Freunde als ich meine Gebete aufsagte und in ihrem Dschungelgarten die zähflüssige bittersüße Abkochung herunterschluckte. Aber ich fiel auf den Rücken, unfähig mich zu rühren und attackiert von anschwellenden Visionen eines Nachtod-Disneyland-Bardo voll lebender Entitäten, die ihre verborgene Botschaft in Bildern übermittelten. Gleich einem tantrischen Mandala, offenbarte sich der Zyklus der Wiedergeburt

ten - Gruppen sich vor Schmerz krümmender Wesen, gefangen im Kerker der Leiblichkeit - und ich sah mich selbst hinaus treten aus dem gewaltigen Rad der Wiedergeburten. Das Gebräu wälzte sich durch meine Eingeweide als wäre es ein mit Vernunft begabtes Wesen, zog das Gift aus meinen Zellen bis ich all das brackige und schmierige Zeug er-

brach. Ich hatte schreckliche Angst, doch der Meditationsmonat mit Thay hatte mich vorbereitet: Durch die Konzentration auf das Ein- und Ausatmen wurde mein Geist ruhig und mein Körper ertrug den Angriff der Visionen, die mir etwas über meinen Tod lehrten.

---

**Durch die Konzentration auf das Ein- und Ausatmen wurde mein Geist ruhig und mein Körper ertrug den Angriff der Visionen, die mir etwas über meinen Tod lehrten.**

---

Als die Visionen gefasster wurden, erschien meine Stiefmutter in meinem Geist. Ich sah, dass sie schwer krank war und bald sterben würde. Ich saß an ihrem Sterbebett, und das erste Mal, in unserer durch Eifersucht und Misstrauen geprägten zwanzigjährigen Beziehung, sah ich tief in ihr Herz. Ich verstand, dass sie nicht übelwollend war, nur ungeschickt und unbeholfen. Aus der Klarheit des tiefen Schauens in ihr Wesen, ihre Soheit, wurde mein Geist erfüllt von Vergebung, gleich dem Wind, der von selbst weht ohne jede Anstrengung. Ich erkannte, dass dies die Praxis von *Metta* (Liebender Güte) ist: nicht als Übung, wie ich es gelernt hatte, sondern als erleuchtete Klarheit. Thay hat uns gelehrt, dass wahre Liebe nur aus dem Verstehen erwächst und dass versteht, wer tief nach innen schaut. Nun wusste ich, was er gemeint hatte.

Als ich nach Hause zurückgekehrt war hatte sich die Beziehung zu meiner Stiefmutter verändert. Obwohl ich ihr niemals anvertraute, was ich unter Ayahuasca erfahren hatte, herrschte Liebe und Verstehen wie niemals zuvor. Wie die Visionen

offenbart hatten, wurde sie recht bald sehr krank. Als sie spürte, dass sie in wenigen Tagen sterben würde, rief sie mich «im richtigen Leben» zu sich an ihr Bett in der Klinik.

«Ich war sehr jung, als ich deinen Vater geheiratet habe», sagte sie, «und ich hatte keine Ahnung, wie man mit einem Teenager umgeht. Ich habe es getan, so gut ich konnte.» Sie nahm den Ring mit dem Saphir und Diamanten von ihrer Hand und überreichte ihn mir. «Ich verstehe», gab ich zur Antwort und streifte den Ring über meinen Finger. Er passte perfekt.

Wenn ich heute Metta übe, verstehe ich, dass man Vergebung nicht erzwingen kann, Vergebung kommt von selbst, wenn wir die Dinge klar sehen. Wenn ich im Zustand der Stille meine Beziehungen betrachte, dann erkenne ich, dass Schuld aus

Verwirrung entspringt. Alle menschlichen Wesen sind im Kern gut, doch zugleich fehlgeleitet und unbeholfen, Hass hat seine Ursache im Nicht-Verstehen. Wenn wir unsere Fähigkeit zum klaren Erkennen und zum gegenseitigen Verständnis entwickeln, so werden alle Wesen aus einer solchen Einstellungen vielfältigen Nutzen ziehen, manchmal auf eine Weise, die wir verstehen, manchmal aber auch auf Wegen, die jenseits unseres erkennenden Zugriffs liegen.

Im Jahre 1991, trotz meiner Abneigung gegen Gurus und ihre Schwärme unterwürfiger Jünger, fand ich mich selbst zu Füßen eines barfüßigen, achtzigjährigen erleuchteten Meisters in Indien. H. L. Poonjaji, ein Schüler von Ramana Maharshi, leitete einen *Satsang* (eine Versammlung von Menschen zum Austausch über den Dharma) in seinem bescheiden Haus in einem belebten und verschmutzten Vorort von Lucknow. Auch ich war dem lichten Pfad vieler Dharmafreunde gefolgt, und nachdem ich durch die Türpforte getreten war, saß ich plötzlich inmitten einer aktiven

Menge von hundert anderen Suchenden und lauschte seiner Antwort auf jemanden, der den Mut hatte, eine kritische Frage zu stellen.

«Richte deine Aufmerksamkeit auf den Ursprung deiner Gedanken. Wer ist es, der denkt? Das, was ungeboren ist und nicht dem Tode unterworfen, das reine Bewusstsein, das ist, was du wirklich bist», sagte er auf die eine oder andere Weise, wieder und wieder, während sein kahles Haupt zur Bestätigung auf und nieder wippte, begleitet durch das perfekte Lächeln seiner künstlichen perlweißen Zähne. Es waren solche einfachen Worte, nach denen ich mich seit meinem ersten LSD-

sche Reise in ein Leben nach dem Tode mit Symphonien, die ins Dissonante und Molekulare transformieren und auch keine Auflösung des Körpers in zeitloses Bewusstsein. Das Erwachen, das ich erfuhr, war von so weltlicher Art, dass ich es es kaum wahrnahm. Meine psychedelischen Erfahrungen, die mich hierher gebracht hatten, vermischten sich mit meiner jetzigen Vision. Nun, wo ich achtsam und frei von Druck jeder Erwartung hinschaute, da wurde mir klar, dass die Welt - während sie erscheint wie sie immer erschien - ihr Geheimnis in einem jeden Augenblick offenbart. Ich musste weinen, als ich das Lied des jungen Erd-

eine tibetische Visualisationsübung aus, die ich aus einem Buch über das Sterben erlernt habe, manchmal auch eine *Gatha* (eine kurze Rezitation), die Thich Nhat Hanh mir beigebracht hat. Ich meditiere nicht länger, weil ich mir wünsche, zu erwachen. Ich sitze einfach, weil ich die Stille wahrhaft schätzen gelernt habe.

«Sei ruhig und sei still», war Poojajis Rat «und entdecke, wer du wirklich bist.»

Wir sind nicht nur einfach miteinander verbunden, wir sind vielmehr das, was verbindet. Untrennbar vom klaren Licht, sind wir hell und strahlend. Für lange Jahre hatte ich nach einem Weg gesucht, im Hellen und Strahlenden zu verweilen. Inzwischen habe ich erkannt: Wir haben nur diesen Weg, aber wir vergessen ihn. Heute sitze ich auf dem Zen-Kissen, um mich zu erinnern. Ich sitze, aber nicht, um etwas zu verstehen, was ich nicht schon weiß, nicht um etwas zu erlangen, was ich nicht schon besitze, nicht um etwas zu werden, das ich nicht schon bin. Vielmehr sitze ich voller Hingabe an das, was mir in so einzigartiger Weise offensichtlich geworden ist, die Wahrheit, wer wir in Wirklichkeit sind - mit oder ohne Psychedelika, mit oder ohne Buddhismus: seit jeher leuchtend, seit jeher unsterblich, seit jeher frei.

(Die englische Originalfassung erschien unter dem Titel: «A Psyche-

---

**«Sei still», sagte er mit einer schluckenden Bewegung: «Das ist alles. Dann wirst du erkennen, wer du wirklich bist.»**

---

Trip vor 25 Jahren schmerzhaft sehnte. Und in der Gegenwart von Poonjajis erleuchtetem Geist fiel ich in jenen offenen Raum des Seins, den er als unbefleckt, als frei von Denken und Sorge, als unkonditioniert bezeichnete. «Sei still», sagte er mit einer schluckenden Bewegung: «Das ist alles. Dann wirst du erkennen, wer du wirklich bist.» Alle mussten herzhaft lachen, weil es so einfach ist.

Es brauchte einige Tage des Sitzens im *Satsang* mit Poonjaji, um zu verstehen, was mir widerfuhr. Ich erwartete ein Erwachen wie auf einem Drogentrip. Auf was ich hoffte, waren leuchtende Ströme von Energie, die kaskadenförmig durch meine körperliche Existenz schießen und dabei meine Gliedmaßen bewegungsunfähig machen, die alles Denken aus meinem Kopf vertreiben, auf dass die Worte nicht mehr zählen als bloße ungeschickte und fehlgeschlagene reduktionistische Fragmente. Ich hatte mich auf leuchtende Regenbögen eingestellt, auf Energiestöße, die tagelang das Einschlafen unmöglich machen, auf Aufwallungen innerer Glut. Doch nichts dergleichen geschah: Wohin ich auch blickte, die Welt schien unverändert. Kein lebendes Gewebe, das über den roten Teppich kroch, keine schuppigen Ungeheuer, die sich in leuchtende Universen verwandeln, keine bardi-

nussverkäufers auf seinem Karren vernahm, so vollkommen war diese Melodie. Der Wasserbüffel, mit seinen zum Himmel gekrümmten Hörnern, seinem langen braunen Haupt mit der weichen schwarzen Nase an der Spitze, schenkte mir einen Blick so vertraut wie ein liebender Freund. Jetzt begann ich in der Stille zu leben, die jenseits aller Form liegt. In dem Augenblick schließlich, als das Bedürfnis nach Enthüllung, das den Geist beunruhigt, ersetzt wurde durch die einfache Wertschätzung des allgegenwärtigen Rätsels, da fühlte ich tiefe Liebe. Ich gab mich vollständig hin, ich kehrte heim. In

---

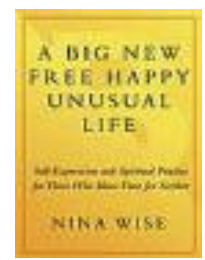
**Wir sind nicht nur einfach miteinander verbunden, wir sind vielmehr das, was verbindet. Untrennbar vom klaren Licht, sind wir hell und strahlend.**

---

diesem Augenblick verstand ich, was all meine Lehrer, die Pflanzen und Chemikalien, die Zen-und Vipassana-Meister und die Natur, mir stets mitteilen wollten.

Obwohl Poonjaji seine Anhänger nicht ermutigt, förmliche Meditation zu praktizieren, sitze ich regelmäßig auf meinem Zen-Kissen. Ich folge meinem Atem, achte auf meine Empfindungen und Gefühlszustände sowie die Gedanken, wie sie entstehen und vergehen. Manchmal liege ich auch nur einfach auf dem Bett und tue gar nichts. Oder ich führe

*delic Journey to the Zafu» in: Tricycle - The Buddhist Review, Vol. 6, Nr. 1, Fall 1996, S. 89-93)*



Nina Wises Buch: A big new free happy unusual life