

Buddhas Weisheit leben

Veröffentlicht in BUDDHISMUS aktuell , Ausgabe # 1/2010

Wie begegnen wir uns selbst, einander, den Dingen? Wie werden wir aus diesem Leben schlau? Wie können wir die Welt in uns neu denken und neu fühlen, so dass wir selbst zu einem Vorbild werden und so leben, wie wir uns die Welt wünschen?

Vor etwa einem Jahr, gleich nach dem Zazen und den morgendlichen Rezitationen, verließ ich den Genrin Tempel im Schwarzwald, um im nächstgelegenen Dorf frisches Brot und Brötchen für ein informelles "Feiertags"-Frühstück zu besorgen. Ich wollte gerade aufbrechen, als mir unser Koch mit einem kleinen Drahtkäfig in den Händen entgegenkam. In dem Käfig saß eine kleine graue Maus. Sie war uns nachts in der Speisekammer in die Falle gegangen. Er bat mich, sie auf dem Weg zur Bäckerei irgendwo in den Feldern auszusetzen.

Ich stellte den Käfig auf den Beifahrersitz und rollte vom Parkplatz. Ich blickte auf den Käfig und auf diese zierliche, kleine, darin gefangene Maus. Die Maus blickte hoch zu mir. Und von diesem Moment an sah ich nicht mehr einfach nur eine Maus: Ich sah ... Francesca! Und schon begannen meine Gedanken, sich vor Sorge um sie zu überschlagen: Eine Hausmaus, die das Freie überhaupt nicht gewöhnt war! Sie hätte da draußen in den Feldern bestimmt keine Chance zu überleben. Ich überlegte hin und her. Vielleicht könnte ich sie in meiner Jackentasche verstecken und sie dann in der Bäckerei laufen lassen, heimlich, wenn Herr Schlegel und Frau Landis (der Bäcker und die Eigentümerin) gerade wegschauten... Nein, eine schlechte Idee. Oder vielleicht könnte ich sie wieder mitnehmen, zurück zum Tempel. Allerdings fütterten wir, entgegen unserer Absicht, sowieso schon einen Großteil ihrer Freunde und Familie, während wir versuchten, möglichst viele von ihnen einzufangen. Das machte also auch keinen Sinn. Was sollte ich nur tun? Ich parkte am Straßenrand, gleich neben einem Feld. Ich öffnete die Käfigtür. Francesca rührte sich nicht. Ganz sachte rüttelte ich an dem Käfig. Francesca schaute mich an, rührte sich aber noch immer nicht von der Stelle. Ich kippte den Käfig zur Seite, und sie purzelte heraus. Hier trennten sich unsere Wege, und ich fuhr langsam zurück zum Tempel.

Uns in allen Dingen sehen, und jedes Ding, dem wir begegnen, in uns erkennen

"Es ist nur eine Maus" heißt auch, dass Francesca in eine Begriffskategorie hineinpasst und nichts weiter als ein von mir getrenntes Objekt ist. Und obwohl

so eine Ansicht scheinbar praktisch und in gewissem Sinne auch zutreffend ist, entdecken wir vielleicht, dass dies nur eine Sichtweise auf die Dinge ist. Bei Dogen Zenji heißt es: "Das Selbst vor sich her zu tragen ist Verblendung. Zuzulassen, dass die zehntausend Dinge zum Vorschein kommen und in unserer Erfahrung Reife und Gültigkeit erlangen, das ist Erwachen. Ein Selbst vor sich her zu tragen bedeutet, unsere Vorstellung von einem Selbst in den Vordergrund zu stellen. Es bedeutet, die Welt als "das Andere", als etwas objektiv Existierendes zu betrachten. "Die Welt zum Vorschein kommen zu lassen" ist eine Übung, die das Gefühl von "Andersheit" langsam zersetzt. Wenn wir aufhören, der Welt mit einer zugrunde liegenden, durch Gewohnheit geprägten Vorstellung davon, wer wir sind, zu begegnen, dann beginnen wir, die Dinge aus sich heraus zu sehen, und nicht nur so, wie sie durch unsere Sichtweisen, Annahmen und Vorlieben bereits vorgeformt wurden. In der buddhistischen Praxis geht es nicht darum, das Selbst loszuwerden. Es geht darum, falsche Vorstellungen von einem substanziellen Selbst zu durchschauen. Wenn wir also aufhören, das Selbst vor uns her zu tragen, dann beginnen wir vielleicht, die Dinge so zu sehen, wie sie sind.

Nur wenige Regeln werden ganz explizit erwähnt, wenn ein Gast Genrin-ji zum ersten Mal besucht. Ein Vorschlag, der allerdings ziemlich häufig gemacht wird, fordert uns dazu auf, im Meditationsraum nicht umherzuschauen. Dieses Nicht-umherschauen ist auch ein Nicht-umherdenken. Es bedeutet, die Umgebung zu erspüren. Auf diese Weise schwächen wir unsere Neigung, die Dinge in Bezug auf das zu betrachten, was wir kennen und wissen. Die Welt ist umfassender als jede Vorstellung von ihr. Vielleicht beginnen wir zu sehen, ohne dem Sehen das erkennende Denken beizumischen. Das können wir fördern, indem wir üben, die Dinge mit "weichen Augen" zu betrachten. Ein weiches Auge ist ein Auge, das akzeptiert und empfängt. Wir können spüren, wie die Welt uns in unseren Wahrnehmungen begegnet. Ein "hartes Auge" hingegen ist ein Auge, das begreift, in die Welt hinausreicht und die Situation erfasst. So ein Auge ist äußerst nützlich, wenn man sich gerade durch den dichten Stadtverkehr schlängelt, wo es darauf ankommt, Objekte " insbesondere Autos und Fußgänger " klar zu unterscheiden. Wenn das Auge weich wird, kommen die Dinge zur Ruhe; sie sickern in die Tiefe des Auges und lassen sich dort nieder. Alles, was auftaucht, darf in uns einen Ort finden, an dem es ruhen kann.

Die Welt, mit der wir uns verbinden, liegt nicht außerhalb unserer Wahrnehmungen und unseres Wissens von ihr. Wenn wir die Dinge zu uns kommen lassen und zulassen, dass sie aus sich heraus Gültigkeit erlangen und reifen, dann mag es sein, dass wir nicht mehr nur den Garten vor dem Fenster sehen und sehen, wie er sich in uns niedersenkt, sondern vielleicht auch den Geist sehen, mit dem der Garten gesehen wird. Vielleicht erkennen wir das Sehen als einen Vorgang des Sehens und, weiter noch, als einen Vorgang, in dem wir das Sehen des Geistes sehen. Dies ist die Geste, in der der Geist sich

auf sich selber niederlässt. Das bedeutet es, den Geist in jeder Situation zu erkennen, sich stets in einem Gefühl von Nähe einzunisten. Alles, was auftaucht, egal, ob bekannt oder unbekannt, ist vertraut, ist Teil unseres Geistes. Alles ist nah.

Den Vorgang des Erkennens zu kennen prägt die Vorstellungen, die wir von uns und von der Welt haben, und es prägt, wie wir unser Wissen von der Welt bilden. Es kann auch auf die Sichtweisen einwirken, die unsere Erfahrung formen. Sichtweisen, die meist tief in uns verankert und der Wahrnehmung vorgeschaltet sind. Zum Beispiel halten wir Raum gewöhnlich für das, was die Dinge voneinander trennt: Ich bin hier, und du bist dort drüben. Doch wenn sich das Gefühl des "Getrenntseins" auflöst, dann erkennen wir vielleicht auch, dass Raum verbindet: Wir sind hier. Mein Lehrer Zentatsu Baker Roshi macht oft von der Dharma-Wendung "bereits verbunden" Gebrauch (eine Dharma-Wendung ist ein Wendesatz, den wir bei jeder Begegnung wiederholen können " mit anderen Menschen und mit allem, was auftaucht). Es ist ein Gegenmittel zu unserer Vorannahme, getrennt zu sein, und ein Hilfsmittel, um das Gefühl des "Verbundenseins" in uns zu verankern.

Erfahrungen zu entwickeln, in denen wir erkennen, dass alles in der Welt zutiefst aufeinander bezogen und voneinander durchdrungen ist, bedeutet auch, uns in allen Dingen zu sehen und jedes Ding, dem wir begegnen, in uns zu erkennen. Das können wir "Nicht-Andersheit" nennen, und es ist ein Zugang zur Praxis des Mitgefühls.

Wenn der Fuß wehtut, ist die Hand gleich da, um ihn zu halten

In den frühen 1990ern gründete mein wunderbarer Dharma-Bruder Issan Dorsey Roshi das erste Hospiz für AIDS-Kranke in San Francisco. Das Maitri Hospiz fand seinen Anfang, als Issan einen jungen, obdachlosen und an AIDS erkrankten Mann, der damals in einem Waschsalon lebte, mit zum Hartford Street Zen Center brachte, ihn wusch und zurecht machte und ihm eine Bleibe gab. Issan war überhaupt nicht darauf aus, eine soziale Einrichtung zu schaffen, obwohl schließlich eine bedeutsame und dringend benötigte daraus hervorging. Ihm ging es um Nähe und Fürsorge. Maitri wurde schnell zum Vorbild für eine Reihe ähnlicher Projekte in der Stadt, und bald tauchte ein Journalist auf, um Issan für einen Artikel über engagierten Buddhismus zu interviewen. Issan sagte, er wisse darüber eigentlich nicht viel. Er wisse nur, dass wenn jemand hinfiel, dann würde er ihm helfen aufzustehen... Das ist nichts Besonderes. Wenn der Fuß wehtut, ist die Hand gleich da, um ihn zu halten.

Aus der gewöhnlichen Sicht, in der unser Ausgangspunkt die Getrenntheit ist, können wir sagen: Ich bin hier, eine Person, die Hilfe braucht, ist dort drüben, und ich werde etwas für diese Person tun. Wenn wir uns in der gegenwärtigen Situation verankern, so wie wir sind, ohne uns die Grenzen des selbstbezogenen Denkens aufzuerlegen, dann kann die Situation selbst zu einem Bezugspunkt werden. Aus der Sicht, in der unser Ausgangspunkt die Verbundenheit ist, bedeutet, alle Wesen zu retten, sich selbst zu retten, und sich selbst zu retten, bedeutet, alle Wesen zu retten.

Allerdings kann auch das Schwierigkeiten mit sich bringen. Wir könnten annehmen, Verbundenheit sei etwas Besseres als Getrenntheit. Wir könnten Verbundenheit für eine neue, ausgeklügeltere Strategie halten, eine bessere Art und Weise, dieses Leben zu leben. Und wir könnten Verbundenheit zu einer Sache machen, die einer anderen gegenüber steht, zu einer subtilen Form von aufrechterhaltener Trennung. Zu praktizieren bedeutet, alles, was auftaucht, gleichzeitig als eigenständig und untrennbar verbunden zu erkennen. "Nicht eins, nicht zwei" beschreibt genau das und verweist auf dynamisches, ineinandergreifendes, stets sich wandelndes Sein.

Warmherzigkeit

Wie können wir auf eine Art und Weise leben, die unserem stets sich wandelnden, wechselseitig bezogenen Dasein nicht nur Ausdruck verleiht, sondern es auch immer weiter entfaltet? Einer Sage nach gab es im China des frühen 9. Jahrhunderts eine Begegnung zweier Adepten und Weggefährten. Yunyan fragte seinen älteren Mönchsbruder Daowu: "Was macht der Bodhisattva des Großen Mitgefühls mit so vielen Händen und Augen?" Daowu antwortete: "Es ist wie in der Nacht nach einem Kissen greifen."

In Daowus Antwort geht es nicht so sehr darum, ein Bodhisattva zu sein, sondern vielmehr darum, wie wir unseren Alltag leben, wie wir in unserem alltäglichen Leben funktionieren. Das Bewusstsein hat die Aufgabe, die Dinge festzunageln, die Welt vorhersehbar und beständig erscheinen zu lassen. Zu praktizieren bedeutet, die Welt als Aktivität zu sehen, nicht als Entität. Es bedeutet, dieses Leben als unbestimmt und immerzu fließend, als etwas Strahlendes und Sprühendes zu betrachten. Buddhas Weisheit entspringt aus diesem Gewahrsein: Sie entspringt aus dem Wissen, dass alles " wir selbst, jeder Mensch und jedes Ding " unbeständig und dem Leid anheim gegeben ist. Im Mitgefühl wird diese Weisheit umgesetzt, sie wird in wohlgesonnenen und entschlossenen Handlungen zum Ausdruck gebracht, im Großen wie im Kleinen, mit der Absicht zu helfen, zu fördern und zu Diensten zu sein. Jeder und jede einzelne von uns kann als Buddha wirken und für die eigene Praxis ein Buddha sein.

Das Greifen in der Dunkelheit ähnelt, dem Gefühl nach, dem Geist in der Zazen-Praxis: Eine überschäumende Fülle, die weder von Konzepten noch von mentalen Abläufen begrenzt ist. Wenn die Welt auf diese Weise erfahren wird, dann ist alles möglich, auch die Freundschaft mit einer Maus. Bei dieser Aktivität, dem Greifen in der Nacht, geht es nicht um mich hier und irgendeine Sache dort drüben; es geht darum, in unbekanntes Gefilde hinein zu reichen. So können wir die sechs Sinne kennen und wissen, dass die Welt nicht auf die sechs Sinne beschränkt ist. Es ist wie eine Art Blindheit, in der wir uns für die Welt öffnen und beginnen, ihr zu vertrauen. In diesem Ungewussten liegt Klarheit. Es ist frei von unseren gewohnten Arten und Weisen "zu wissen". "Ungewusst" bedeutet, dass wir uns von unserem Wissen nicht einschränken lassen. Die Welt ist weit und grenzenlos.

Der Weisheits-Geist ist warmherzig, eine Warmherzigkeit, die alles berührt und überall hinreicht. Jedes Wesen, jedes Ding, dem wir begegnen, strahlt in eigener Pracht, und jedes Einzelne ist das Allerwichtigste. Durch Verbundenheit erforschen wir wechselseitig sich durchdringendes, sich entfaltendes und stets wandelndes Sein. In der Praxis geht es darum, die Leerheit alles Seienden in jeder einzelnen Situation zu manifestieren. Das ist unverbildetes Mitgefühl.

Der Zen-Mönch Wansong beschreibt das Wirken des Bodhisattvas auf folgende Weise:

Es ist wie weidenbewachsene Ufer und blumenbewachsene Mauern
An einem warmen Tag in einer zarten Brise...
Es harmoniert mit den Dingen und kommt mit der Zeit.
Ungehalten, ungehindert,
Ist es wie der Mond im Himmel, der naturgemäß seine Kreise zieht.