

# Der Geist des Müßiggangs

von Tenryu Paul Rosenblum Roshi

Veröffentlicht in XEN, Ausgabe , #7/2005

*„Viele, viele Jahre lang klopfte ich an jene uralte Tür, ich klopfte von innen.“  
(Rumi)*

Für viele von uns ist dieses „von innen Klopfen“, von dem der Sufi-Dichter Rumi spricht, eine radikale Verwandlung. Es bedeutet, uns ohne unsere üblichen außenorientierten Bezüge zu verorten. Und das erlaubt jeder besonderen Situation, ihren eigenen Bezugspunkt zum Vorschein kommen zu lassen. Statt unsere Aufmerksamkeit nach außen zu richten, auf Erscheinungen, wenden wir uns um und treten zurück in eine gespürte Wahrnehmung der Dinge, hinein in ein Gefühl dafür, wo wir sind. So kennen wir die Dinge, kennen einander, kennen uns selbst von innen. Das bedeutet, in jedem Erscheinen eine Innenseite wahrzunehmen und dieser Erfahrung zu vertrauen und ihr Vorrang zu geben.

Wir sind recht verschieden von den Bildern, die wir von uns haben. Unser Buddha-Vorfahre Dongshan mahnte zur Vorsicht: „Versuche nicht, das Selbst durch die objektive Welt zu erkennen.“ Wenn wir versuchen herauszufinden, wer wir sind, verlieren wir uns. Wenn wir damit aufhören zu versuchen, uns selbst durch die Dinge der Außenwelt zu verstehen, fangen wir vielleicht an, uns in jedem einzelnen Ding wiederzuerkennen, in jeder Situation, in jedem wechselseitigen Erscheinen. Das kommt der Bereitschaft gleich, Moment für Moment hier zu sein und uns genau auf die Situation einzulassen, in der wir uns jetzt befinden, so wie wir sind und so wie wir uns in ihr verändern. Unaufhörlich verlassen wir jeden Moment und springen in den nächsten. Lebendigkeit ist nicht, an irgendeinem vergangenen Moment festzukleben, an irgendeiner vergangenen Idee, sondern unaufhörlich im Hier anzukommen.

Dieses unaufhörliche Ankommen schließt ein, was wir von uns selbst wissen, und, viel wichtiger noch, auch das, was wir nicht von uns wissen. Nicht-Wissen bedeutet nicht, gar nichts zu wissen; es bedeutet, dass wir durch unser Wissen nicht eingeschränkt werden. Wie wirkt diese Art von Nicht-Wissen in uns? Wenn wir nicht durch die übliche, gewohnheitsmäßige Art und Weise des Wissens eingeschränkt sind, kann sich jedes Ding in seiner Frische zeigen, kann jedes Ding eine Entdeckung, eine Möglichkeit sein. Der japanische Begriff *korī* bedeutet „wo wir sind“, wortwörtlich bedeutet er aber „im Inneren dieser Situation“. Wo wir sind, ist im Inneren dieser Situation. Eine Anweisung, die gewöhnlich in Zen-Tempeln gegeben wird, lautet: „Schau nicht im Zendo herum.“ Nicht im Zendo umherzuschauen bedeutet, im Zendo nicht umherzudenken. Es bedeutet, im Zendo umherzuspüren, den Zendo von innen her zu spüren, ihn als den Bezugspunkt zu spüren, der er von sich aus ist. Wir leben nicht in einem verallgemeinerten Raum; jedes einzelne Ding, jede einzelne Person ist ein absolut einzigartiger Raum. Niemand sitzt genau hier, wo wir jetzt sind, wo wir atmen, hier in unserer Lebendigkeit. Insoweit wir uns selbst und jedes einzelne Ding von innen her erfahren, zum Beispiel wie wir sitzen, wie der Boden sitzt, wie eine Wand sitzt, wie andere, die mit uns praktizieren, sitzen, werden wir uns vielleicht mehr und mehr sowohl unserer eigenen Einzigartigkeit als auch unserer Verbundenheit mit jedem Ding gewahr.

## Aufhören mit dem Vorstellen

Mit einem geschmeidigen, bereitwilligen und offenen Geist fangen wir vielleicht an zu bemerken, dass unser Kissen, unser Zendo, unser Dorf und die umgebende Landschaft und der unermessliche Nachthimmel uns in dieser Art von Verständnis unterstützen. So kommt eine umfassendere Art von Verständnis unserer selbst und jedes einzelnen Dings zum Vorschein. Jedes Erscheinen, jedes Begegnen kann uns mit genau dem versorgen, was wir

brauchen. Vielleicht werden wir uns, wie Dogen sagt, bewusst, dass „... alles, nichts ausschließend, eine Bestätigung unserer Praxis ist und der gesamte Raum ohne Ausnahme das Feld unseres Erwachens.“

Ziemlich oft jedoch sind wir in dieser lärmenden, geschäftigen Welt gefangen, und wenn wir uns Zeit zum Sitzen nehmen, erleben wir vielleicht, dass ein Großteil dieses Lärmens und dieser Geschäftigkeit in Wirklichkeit in uns ist. Wir machen die Dinge noch komplizierter, indem wir uns mit diesem Lärm identifizieren und ihn für wahr halten.

Es gibt eine Geschichte von einer Mutter, die ihrem Kind jeden Abend vor dem Schlafengehen etwas vorlas. Eines Abends schlug die Mutter vor, etwas miteinander zu spielen statt eine Geschichte vorzulesen. Die Mutter sagte: „Lass uns ‘Stell dir vor...’ spielen. Stell dir vor, wir sind in einem tiefen, dunklen Urwald und wir sind von Tigern und Löwen und Bären und allen möglichen schrecklichen Tieren umgeben. Ich würde sofort den nächsten Baum hochklettern. Und was würdest du machen?“ Das Kind antwortete: „Ich würde aufhören, mir das vorzustellen.“

Praktizieren heißt aufhören mit dem Vorstellen. Es bedeutet, damit aufzuhören, das abzulehnen, womit wir nicht einverstanden sind, aufzuhören, die Geschichte, an die zu glauben wir uns entschieden haben, in Stein zu meißeln, und aufzuhören, diese Geschichte uns selbst und anderen als eine Art unbezweifelbarer Wahrheit vorzuhalten. Es bedeutet anzufangen, die Welt jenseits der Geschichte zu erleben, die wir uns gewöhnlich erzählen. Es bedeutet, bereit zu sein, die Dinge einfach so zu sehen, wie sie sind, wie sie von sich her sind, oder wie Suzuki Roshi sagte: „Die Dinge, wie es ist.“

## **Die Innenseitigkeit der Dinge**

Das ist ein Verweilen im Geist des Müßiggangs, im Geist des Einfach-Daseins. Das chinesische Schriftzeichen für Müßiggang, *hsien*, bedeutet, das Mondlicht durch eine unverstellte Türöffnung hindurchscheinen zu lassen. Im Geist des Müßiggangs gibt es kein Verstärken von Sinneseindrücken. Einfach nur: Das Mondlicht durch die unverstellte Türöffnung hindurchscheinen lassen. Das verweist auf einen ungefilterten Geisteszustand, einen Geist, der jede Wahrnehmung empfängt und vervollständigt. Ein Zeichen dieses Geistes ist inniges Verbundensein. Und das ist unmittelbares Wissen oder Verstehen, ohne irgendeine Trennung oder einen Abstand zu verursachen. Es gibt darin auch keine Gedanken oder Begriffe, die die Erfahrung filtern. Von hier drinnen, aus der Nähe, ist die Welt kein Objekt; sie geht unserem Auswählen und Aussuchen voraus.

Im Zen sagen wir manchmal:  
*Die Blume ist nicht rot.*  
*Und die Weide ist nicht grün.*

So sieht man die Dinge aus ihrer eigenen Perspektive, von ihrer Innenseitigkeit her. Im fundamentalen Geist des Müßiggangs gibt es kein Vergleichen. Im Alltag, in dem wir funktionieren müssen, mag es manchmal sehr nützlich sein zu vergleichen, aber innerhalb des fundamentalen Grunds des Geistes gibt es keine nachfolgenden Gedanken oder Handlungen, kein Vergleichen. Ein Geist, der nicht vergleicht, ist ein Geist, der sich entfaltet. Und Verstehen ist die Frucht eines sich entwickelnden Geistes.

Das ist gemeint, wenn gesagt wird: „Wenn Zazen Zazen ist, bist du du.“ Da gibt es kein vergleichendes Zazen, kein vergleichendes Du. Im Akt des Sitzens, der nicht auf die Haltung des Sitzens, des Stehens usw. beschränkt ist, entwickeln wir möglicherweise die Bereitschaft, das zu sehen, was von sich aus kommt.

Der Zenlehrer Shibeï war bekannt für seinen schlichten und direkten Lehrstil. Einmal fragte ihn ein Mönch: „Wie kann ich mit dir in die Praxis eintreten?“ Shibeï antwortete: „Hörst du den Gebirgsbach?“ Der Mönch antwortete: „Ja.“ Shibeï sagte darauf: „Bitte tritt dort ein.“ Das bedeutet, den Ton, das Geräusch in jedem einzelnen von uns zu hören, den Ton, der in uns tönt. Wenn wir das tun, sind wir das Hören selbst, und das heißt, den Geist selbst zu hören. So lassen wir uns auf eben diesen Geist hier, jetzt ein.

Dies ist der Geist, in dem es keine nachfolgenden Gedanken oder Handlungen gibt, der Geist des Müßiggangs, der Geist, der bei und in jedem Erscheinen in Ruhe verweilt. Wenn wir direkte Wahrnehmung üben, lassen wir den Geist auf dem Sinnesorgan, dem wahrgenommenen Gegenstand und dem dabei aufkommenden Bewusstsein ruhen. Das bedeutet, die Dinge getrennt und auch zusammen zu erfahren. Durch die Praxis, die Aufmerksamkeit auf die Sinnesorgane, Sinnesobjekte und das jeweilige Sinnesbewusstsein zu lenken, fangen wir vielleicht an zu bemerken, wann sich die Neigung zeigt, etwas hinzuzufügen, und wann sich die Neigung zeigt, einfach dem, was da ist, zu erlauben, da zu sein, ohne die Sinneswahrnehmung zu verstärken.

### **Wieder und wieder zu Null zurückkehren**

Im einfachen Hören eines Gebirgsbachs kann eine tiefe und erfrischende Unbeschwertheit und Freude liegen. Es ist so einfach. Als Dogen aus China nach Japan zurückkehrte, kehrte er „mit leeren Händen“ zurück. Die Reise war ziemlich gefährlich. Viele haben auf ihr den Tod gefunden. Diejenigen, die die Reise heil überstanden haben, sind oftmals mit einer besonderen Schrift oder einer Statue zurückgekehrt. Dogen kam ohne irgendetwas zurück. Und als er gefragt wurde, was er bei seinem Lehrer erkannt und verwirklicht habe, sagte er: „Die Augen sind waagerecht, die Nase ist senkrecht.“ Das ist der Geist des Müßiggangs, der Geist, in dem es keinen sekundären Akt gibt. Einfach nur dieser Moment, einfach nur jedes einzelne Ding genügt.

Es gibt hier ein mögliches Problem: Diesen Geist des Müßiggangs können wir zu einer besseren Geschichte machen, die wir uns dann erzählen. Wir machen dann vielleicht dieses „keine nachfolgenden Gedanken oder Handlungen“ zu einem neuen, verbesserten Nach-Gedanken. Die Praxis des wahrhaften Müßiggangs ist also, wieder und wieder zu Null zurückzukehren. Das ist gemeint, wenn gesagt wird: Ohne Vorstellung zu sitzen, ist die wahre Praxis. Das ist Verzicht. Verzicht bedeutet nicht, etwas aufzugeben – das ist nur eine andere Form von Tun –, sondern zu wissen, dass alles im Wandel ist.

Die Praxis hat etwas Wunderbares an sich: Wenn wir es nicht schaffen, im Geist des Müßiggangs zur Ruhe zu kommen, können wir neu anfangen. Wir können im nächsten Moment bei Null anfangen, mit dem nächsten Atemzug, und jeder einzelnen Erscheinung erlauben zu erscheinen, eine Weile anzudauern, sich aufzulösen und zu verschwinden – in der ihr eigenen Einzigartigkeit, Unvorhersehbarkeit und Staunenswürdigkeit.

*Wir sind weiße Tautropfen.  
Auf gefallenem Herbstlaub,  
sind wir goldene Perlen.*

*(in Anlehnung an Omori Sogen)*

Aus dem Englischen von Zenki Christian Dillo