

Den wahren Drachen finden

von Ryuten Paul Rosenblum Roshi

[Veröffentlicht in XEN 2, Ausgabe , #12/2004](#)

Als Dogen begann, die Praxis des Zazen zu lehren, gab er folgende iAnweisung: „Sei in deiner Praxis nicht wie ein Blinder, der versucht iherauszufinden, wie ein Elefant aussieht.“ Ein Blinder, der den Rüssel des Elefanten betastet, denkt vielleicht, ein Elefant ist wie ein Schlauch; einer, der das Bein betastet, denkt vielleicht, er ist wie ein Baum; einer, der die Flanke betastet, denkt vielleicht, er ist wie eine Scheune; und einer, der seinen Schwanz betastet, denkt vielleicht, er ist wie ein Fliegenwedel. Für jemanden, der sehen kann, ähnelt ein wirklicher Elefant natürlich keinem dieser Dinge.

Dogen sagte weiter: „... und sei nicht wie Seiko, der dem wahren Drachen misstraute.“ Im alten China gab es einen Mann namens Seiko, der Drachen liebte. Sein Haus war voll von ihnen: Drachenbilder an der Wand, Geschirr, das mit Drachen bemalt war, eine drachenförmige Teekanne, Skulpturen, die Drachen darstellten, Tische und Stühle mit geschnitzten Drachenschwänzen als Beinen und Drachenköpfen als Armlehnen; sogar seinem Haus gab er die Gestalt eines Drachen. Eines Tages dachte sich ein wirklicher Drache: „Wo er Drachen so liebt, wird er sicher sehr glücklich sein, wenn ich ihn besuche und er mich sehen kann.“ Also machte sich der Drache auf zu Seikos Haus, steckte seinen Kopf zum Fenster hinein und sah Seiko, wie er auf seinem Drachenstuhl an seinem drachenförmigen Schreibtisch saß. Seiko allerdings erschrak sehr und hatte große Angst, als er den wirklichen Drachen sah, und zog sofort sein Schwert. Der Drache schrie auf und flüchtete. „Sei nicht wie Seiko,“ sagt Dogen.

Diese scheinbar einfache Geschichte verweist auf eine subtile, aber weit verbreitete Tendenz, auf etwas, womit viele von uns ihre Zeit verbringen, im Sitzen, in unserer Herangehensweise an die Praxis, in unseren menschlichen Beziehungen, überall in unserem Leben: Wir überlassen dem Denken die Führung, schnitzen uns eine Vorstellung zurecht von dem, was wir zu tun glauben, was wir für Praxis halten, was wir selbst und andere und dieses Leben zu sein scheinen. Wir konzentrieren uns auf das Denken als die wichtigste Wissensinstanz und glauben dann, dass die Dinge tatsächlich so sind, wie wir sie uns denken. Und oft sind wir mißtrauisch und haben sogar manchmal Angst, wenn die Umstände nicht so sind, wie wir dachten und wie sie unserer Ansicht nach sein sollten.

Vielleicht sind wir ganz neu in der Sitzpraxis. Vielleicht sitzen einige von uns zum allerersten Mal. Es ist schwer, keine Vorstellung davon zu haben, was und wie das Sitzen ist, was passieren könnte, welche Vorteile sich vielleicht daraus ergeben. Und oftmals haben diese Vorstellungen großen Anteil daran, dass wir überhaupt mit der Praxis beginnen. Aber selbst nach Jahren des Praktizierens verlassen sich viele von uns weiter auf diese Vorstellungen darüber, was wir tun: „Das ist die wahre Zen-Praxis“ oder „Meine Praxis ist nicht so gut, ich wünschte, ich wäre besser“ oder „Der oder die scheint es wirklich zu tun; ich wünschte, meine Praxis wäre so.“

Nicht, dass es falsch ist, uns mit Hilfe des Denkens zu orientieren und zu reflektieren, was wir tun. Unsere Vorstellungen und der Prozess des Denkens sind unverzichtbar im Umgang mit den Details unseres Lebens. Die Praxis schließt unsere Vorstellung von der Praxis ein, reicht aber auch darüber hinaus. Wir können unser Leben in Räumen leben, die Platz haben für unsere Vorstellungen vom Leben und dennoch größer sind als sie.

Was genau ist das in unserem Denken, was uns dazu neigen lässt, uns uneingeschränkt darauf zu verlassen? Wenn wir unsere Erfahrung mit dem Denken untersuchen, bemerken wir vielleicht einige Dinge wie: Es gibt viel davon, es passiert ständig, und wir neigen dazu, uns damit zu identifizieren. Wir verlassen uns auf geschichtliches Wissen und frühere Erfahrungen, um uns zu orientieren, wir passen das, was sich ereignet, ein in das, woran wir gewöhnt sind, und verpacken so den gegenwärtigen Moment in vertraute Konzepte und Verallgemeinerungen. Früher ist diese „historische“ Orientierung vielleicht einmal wichtig gewesen dafür, dass es uns gut ging, dass wir Erfolg hatten, manchmal vielleicht sogar, dass wir überleben konnten. Aber wenn wir uns fortgesetzt darauf verlassen, egal wie sich die Umstände vielleicht verändert haben, berauben wir uns damit des vollen Umfangs der Erfahrung, die uns in der Gegenwart zugänglich ist.

Wie fangen wir an, die Dinge zu sehen, wie sie sind, jenseits unserer Vorstellungen und früheren Erfahrungen? Wie fangen wir an, die Klammer unserer Gewohnheiten und Muster, in der wir stecken, zu lösen? Wie können wir die Welt in uns neu denken, wie die Welt in uns neu verkörpern? Wie können wir aufhören zu glauben, dass die Drachen, die wir erfinden, wirkliche Drachen sind?

Praxis ist eine Kunst, keine Wissenschaft oder Philosophie. Praxis ist ein Erkunden auf der Grundlage unserer gespürten Erfahrung, der wir vertrauen – so wie sie auftaucht und sich verändert. Wir können anfangen, unsere Erfahrung durch eine Haltung der Offenheit, der Bereitschaft, der Empfänglichkeit, der Neugier und der Lebendigkeit zu erkunden, ohne uns dabei auf Vergangenes zu stützen, ohne zu wissen, was als Nächstes kommen wird, ohne etwas Bestimmtes zu erwarten. So gesehen bedeutet Praxis, unsere Vorstellungen von der Praxis beiseite zu lassen und uns einzulassen auf die Einzigartigkeit des Gefühls, das jedes Ereignis mit sich bringt – das vervollständigen, was erscheint.

Die Übung des aufrechten Sitzens kann uns vielleicht Zugang zu diesem unbekanntem Gebiet verschaffen. Indem wir unser Denken mit unserem Atem und unserer Haltung verbinden, können wir anfangen, eine andere Beziehung zu unserem Denken aufzubauen. Die Bemühung in der Praxis zielt nicht darauf, den Geist leer zu machen, sondern vielmehr darauf, dem Geist zu erlauben, bei jedem Atemzug den gesamten Körper zu durchdringen. Suzuki Roshi hat oft darauf hingewiesen, dass wir im Zazen die Gedanken nicht zum Tee einladen. Das bedeutet, einen Geist zu erkennen, der weiter ist als Gedanken. Und wir fangen vielleicht an, mit unserer Haltung zu „wissen“, mit unseren Schultern oder unserem Rücken, und diesen Geist zu spüren, der ungreifbare Gefühle ebenso einschließt wie Vorstellungen.

Denken findet dann vielleicht immer noch statt, aber es ist einfach Denken, einer von einer Reihe von Faktoren, die unsere Erfahrung bestimmen. Im Sitzen lassen wir unsere Aufmerksamkeit zu unserer Haltung und unserem Atem zurückkehren, Moment für Moment, lassen das Denken kommen und gehen, unabhängig davon, ob nun viel Denken oder fast gar keins stattfindet. Diese spezifische Art des Denkens mit unserer gespürten Erfahrung wird manchmal Nicht-Denken genannt. Nicht-Denken heißt, auf eine Art und Weise zu denken, die sich im Denken nicht verheddert, und das Denken nicht zu stören. Es bedeutet, uns mitten in der Welt, wie wir sie vorfinden und wie sie sich wandelt, niederzulassen.

Wenn es uns gelingt, dem Körper der Praxis und nicht einer Vorstellung von Praxis die Führung zu überlassen, dann fangen wir an, uns anders zu orientieren. Diese Orientierung wird oft als „Schritt zurück“ bezeichnet. Körperlich kommt er vor dem Strukturieren dessen, was wir wissen. Indem wir zurücktreten in unser Leben, so wie es ist, fangen wir

vielleicht an, zu jedem Ereignis ein Gefühl zu haben, nicht nur Gedanken. Wir können Zugang zu einem dunklen, reichen, schwangeren Ort bekommen, wo Erfahrung nicht durch Sichtweisen und Vorlieben vermittelt und gefiltert ist. Das ist wie der weite, dunkle Nachthimmel, jenseits von Form und Farbe, wo alles möglich ist, wo der Schnee blau sein kann – wirklich.

Den Schritt zurück zu machen heißt, vollständig an diesem Leben teilzunehmen, uns nicht durch irgendeine Vorstellung davon, wie wir sind oder wie die Dinge sein sollten, von unserer vollen Lebendigkeit abzuschneiden. Es ist nicht so, dass wir an diesem Ort aufhören, auszusuchen und auszuwählen – wir können immer noch entscheiden, was wir zu Mittag kochen wollen –, sondern dass wir vermeiden, uns im Geist des Aussuchens und Auswählens festzufahren. In unser Leben zurückzutreten heißt, den Körper einen „Sprung“ machen zu lassen, sich frei zu springen aus der Abhängigkeit von diesem Geist des Aussuchens und Auswählens und sich in die Einzigartigkeit jeder einzelnen Besonderheit hineinfallen zu lassen.

Wenn wir anfangen, diesen Raum vor dem gewöhnlichen Wissen zu erkunden, entdecken wir vielleicht, wie unsere Aufmerksamkeit für den Atem und die Haltung helfen kann, die eingefahrenen Arten und Weisen des Wissens zu lockern. Wir müssen nicht ständig unsere Vergangenheit wieder und wieder leben. Wir müssen unser Leben nicht um die festen Grenzen unserer Vorstellungen herum einrichten. Es kann sein, dass wir Kontakt, Wärme und Verbundenheit erleben, ein wunderbares Gefühl der Offenheit, wenn wir aufhören, jede Erfahrung zu filtern. Jeder einzelne Moment hat etwas Neues, wenn wir jenseits unserer Gewohnheiten und Erwartungen leben.

Doch dabei gibt es ein potentes Problem: Wir können diese Orientierung zu einer Vorstellung von Praxis machen. Dann wird sie möglicherweise zu einem neuen, verbesserten Schnitzdrachen, einem, von dem wir meinen, er sei besser als Seikos. Dann wollen wir unseren alten Drachen vielleicht gegen dieses neue, verbesserte Modell eintauschen – und werden wieder zu einem Blinden. Genau dann aber können wir auch bemerken, wie unser Geist eingenommen ist von einer Vorstellung darüber, was wertvoll oder richtig ist, und sich in einer neuen engen und fixierten Position einrichtet. Gewohnheiten sind sehr mächtig, aber unser Gewahrsein kann noch mächtiger sein.

Wenn wir also bemerken, wo wir sind, und in die Mitte unseres Lebens zurücktreten, hinein in die Lebendigkeit dieser weiten Welt, die ständig vor uns erscheint und verschwindet, dann ist jeder Moment einzigartig. Der Raum, in den wir hineingetreten sind, ist nicht derselbe, aus dem wir hinaustreten werden. Wir erfahren unser Leben mit einer Frische, die sich viel mehr danach anfühlt, wie die Dinge wirklich sind, als unsere Vorstellungen, als irgendeine feste Identität.

Das ist recht normal und einfach, so wie gehen. Mit jedem einzelnen Schritt kümmere ich mich um meine rechte Hüfte, mein rechtes Bein, meinen rechten Fuß, ohne mich um die linke Seite zu sorgen. Und im nächsten Moment kümmere ich mich um meine linke Hüfte, mein linkes Bein, meinen linken Fuß, ohne mich um die rechte Seite zu sorgen. Jeder Schritt, jeder Atemzug, jeder Moment so wie er erscheint, ein neuer Anfang in der Praxis.

Wie unser Dharma-Vorfahre Hongzhi vielleicht sagen würde:

*Über dem Abgrund die Klippe loslassen,
In der Ganzheit einen Schritt machen.
Schilfblumen und glänzendes Mondlicht mischen sich.
Die Ruder eingeholt zieht das Boot vorbei, schwerelos.*

Aus dem Englischen von Zenki Christian Dillo