

NICHTS IM UNIVERSUM IST VERBORGEN

Tenryu Paul Rosenblum Roshi

Foto: ©Rolf Doerr

Als Meister Dogen ein junger Mönch war und nach China reiste, traf er bei seiner Ankunft den Koch des Bergklosters Ayuwang. Damals glaubte Dogen, Praxis bedeute, sich auf Zazen zu konzentrieren und die Worte der Alten zu studieren. Er war tief erstaunt, als dieser alte Mönch zu ihm sagte: „Du kommst von weit her aus einem fernen Land aber kennst die wahre Bedeutung buddhistischer Praxis nicht.“ Als Dogen denselben Koch später im Tiantong Kloster traf, fragte er „Was heißt, von ganzem Herzen zu praktizieren?“ Der Koch erwiderte: „Nichts im gesamten Universum ist verborgen.“

Wonach wir suchen, wer wir in Wahrheit sind, kann überall in Verbundenheit gefunden werden. Wir können uns auf nichts verlassen, kein Ding hat Bestand, aber alles steht für uns bereit. Mit einem freundlichen, bereitwilligen und offenen Geist beginnen wir viel-

Probleme gehören für Tenryu Paul Rosenblum, Schüler von Shunryu Suzuki Roshi und Dharma-Nachfolger von Richard Baker Roshi, zum Leben. Seiner Meinung nach sollten wir endlich damit anfangen unser Leben zu akzeptieren, so wie es ist.

leicht zu bemerken, dass jedes einzelne Ding – der Stuhl, auf dem wir sitzen, unser Haus und Garten, unser Dorf, die umgebende Landschaft und die Weite des Nachthimmels – uns dabei hilft, uns selbst, andere und die Dinge auf diese Weise zu verstehen. Jede Erscheinung, jede Begegnung kann genau das darstellen, was wir brauchen. Vielleicht werden wir uns wie Dogen bewusst, dass „alles, nichts ausgeschlossen, unsere Praxis bestätigt, und der gesamte Raum ohne Ausnahme das Feld unseres Erwachens ist.“

In unserem gewöhnlichen Denken dominieren Meinungen. Wenn wir uns nur auf unser Denken stützen, ist das, als ob wir den sternenübersäten Nachthimmel durch einen Strohhalm betrachten. Was wir dann sehen, ist nur ein kleiner Teil der himmlischen Weite. Wenn wir uns dort, wo wir sind, niederlassen und zur Ruhe kommen, kann sich das Denken legen. So beginnt sich Kontinuität in unserem Körper statt in unserem Denken aufzubauen. Und das bedeutet, dem spürenden Erleben der Welt, wo sich Kontinuität in Gleichzei-



tigkeit und nicht in zeitlicher Reihung aufbaut, die Führung zu überlassen. Wir sind mit dem gesamten Nachthimmel in alle Richtungen verbunden. Wenn wir eine Glocke anschlagen, schlagen wir sie nicht zweimal an. Wir schlagen sie an: einmal und einmal. Jedes Erscheinen verstehen wir als eine Einzelheit und fahren fort von Einzelheit zu Einzelheit. Moment für Moment treffen wir uns selbst.

So zu leben unterbricht unsere Gewohnheiten und Vorlieben. Jede Erfahrung, ob schmerzhaft oder angenehm, hat ihre eigene Wertigkeit, ihren eigenen Stand. Jedes Erscheinen, jedes Ding hat eine Vollständigkeit. Die Welt ist kein abgetrennter Gegenstand. Sie ist ein Feld gegenwärtigen Geschehens, das von uns untrennbar ist.

Auf der Türschwelle der Praxis

Der Mond ist in jedem einzelnen Taupropfen enthalten. Freude und Sorge gehören zum Leben. Erleuchtung ist in der Bitternis wie der Süße des Lebens gleichermaßen gegenwärtig. Und doch entscheiden wir uns oft dafür, das eine zu suchen und das andere entweder zu vermeiden oder daran herumzudoktern. Das Problem, das wir alle haben, ist, dass wir versuchen, das Leben unserer engen Vorstellung davon, wie es sein sollte, anzupassen.

Einige Probleme scheinen unseren Bemühungen zu gehorchen, nur um später wieder zum Vorschein zu kommen. Wir mögen uns zeitweise Erleichterung verschaffen können, ein kleines bisschen Kontrolle erlangen. Doch bald schon finden wir heraus, dass es angesichts der sich ständig verändernden Situationen andauernder Anstrengung bedarf, an unseren Vorstellungen und Überzeugungen festzuhalten.

All unsere Anstrengungen, ein problemfreies Leben zu leben, sind zum Scheitern verurteilt. Probleme gehören zum Leben. Wenn Probleme scheinbar außer Kontrolle geraten, wenn nichts

mehr funktioniert, dann nennen wir das eine Krise. Unser Leben, wie wir es kennen, bricht dann auf, und wir wissen uns nirgendwo mehr hinzuwenden. Wir suchen verzweifelt nach einer Antwort. Vielleicht bringt uns das auf die Türschwelle der Praxis. Um einzutreten, müssen wir den Schritt durch die Tür machen und anfangen, unser Leben zu akzeptieren, so wie es ist, anstatt so zu tun, als sei die Praxis ein neuer, noch effektiverer Weg zu einem Leben, wie wir es uns vorstellen. Über die Schwelle zu treten bedeutet, unser Leben zur Praxis zu bringen, und nicht, eine neue Strategie in unser Leben einzuschleusen. Indem wir einfach sind, wie wir sind, betreten wir einen Ort voller Möglichkeiten. Wie machen wir das? Wie erfinden wir die Welt in uns neu?

Uns Niederlassen in pulsierender Lebendigkeit

Wenn wir uns in der Mitte unseres Lebens niederlassen, was auch immer wir gerade tun, fangen wir vielleicht an, uns unserem Leben zuzuwenden, so wie es ist. Wir fangen bei Null an. Wir fangen hier an. Wo immer wir uns befinden, ist hier. Fortwährend betreten wir dieses Hier und vervollständigen jeden Moment. Wir sind alle an einem absolut einzigartigen Ort; niemand sonst sitzt hier. Wir befinden uns nicht in einem allgemeinen Raum oder einem Raum, der vergleichbar wäre, oder einem Raum, der sich durch etwas anderes als sich selbst fassen ließe. Es gibt nichts, was wir in Ordnung bringen müssen. Wir bewegen uns einfach in den Einklang mit der pulsierenden Fülle des Lebens hinein.

Wenn wir zum Beispiel meditieren – Zazen sitzen – verbinden wir uns mit unserem Körper und unserem Atem. Oftmals sitzen wir mit gekreuzten Beinen, aber es gibt keine richtige oder falsche Sitzhaltung. Einfach die Bemühung, unserer Haltung Aufmerksamkeit zu schenken, macht aus ihr – ganz

„Wenn wir uns nur auf unser Denken stützen, ist das, als ob wir den sternenübersäten Nachthimmel durch einen Strohhalm betrachten.“

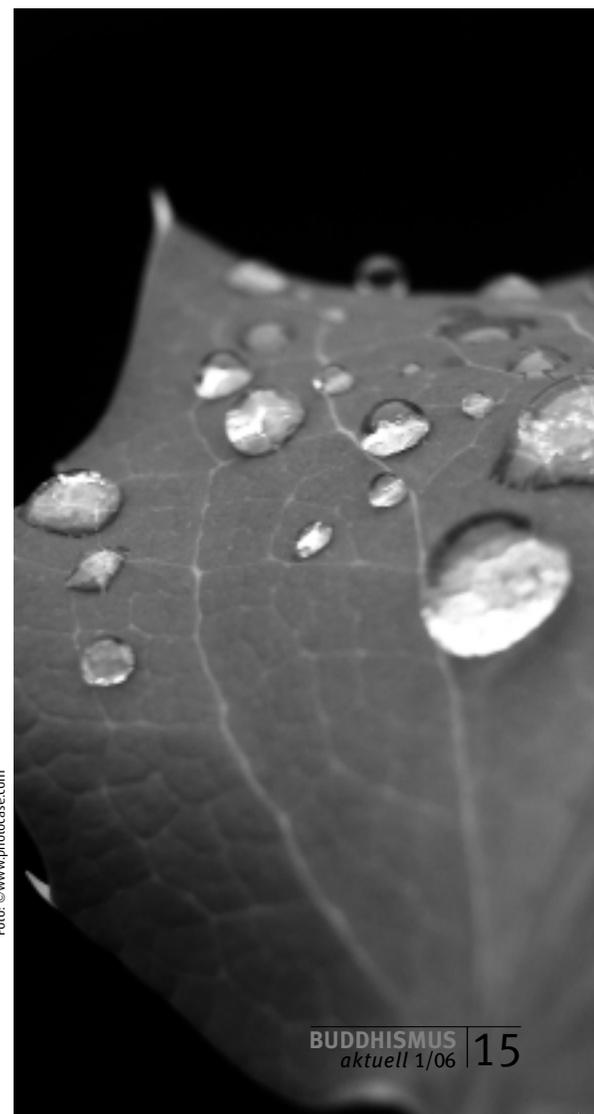


Foto: © www.photocase.com

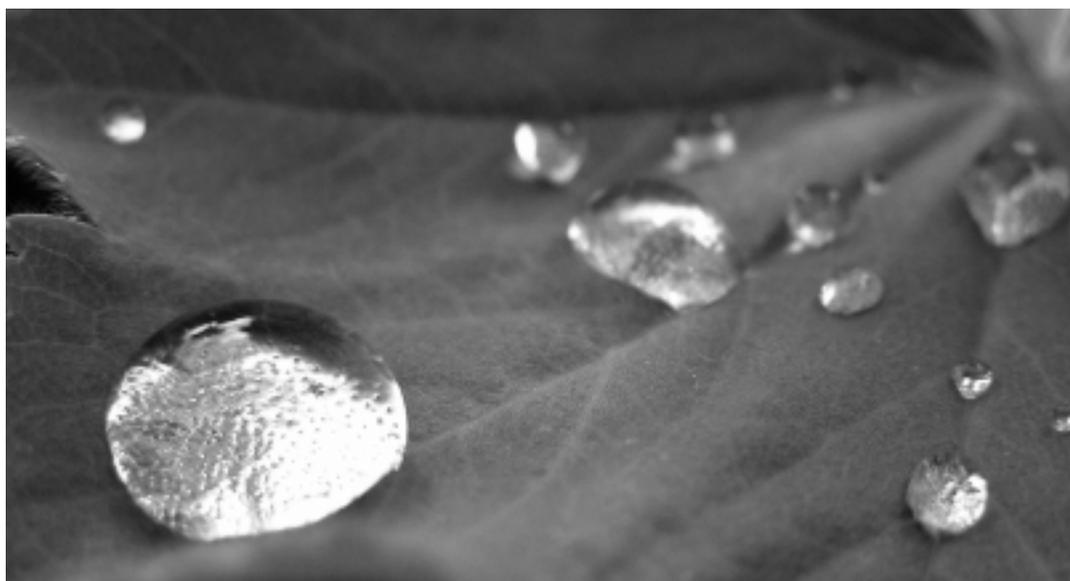


Foto: © www.photocase.com

**Wir sind weiße Tautropfen.
Wenn wir uns, so wie wir sind,
auf gefallenem Herbstlaub
niederlassen, sind wir goldene
Perlen.**

in Anlehnung an Sogen

von selbst – die „richtige Haltung“. Und in der fortgesetzten Bemühung, unsere Haltung zu finden und sie je neu anzupassen, verbessern wir sie nicht, sondern wir akzeptieren sie, so wie sie ist.

In der Zen-Praxis geht es darum, lebendig zu sein im Prozess des Lebens selbst. Es geht nicht darum, etwas zu tun oder etwas zum Funktionieren zu bringen. Es geht nicht darum, ständig an Dingen herumzudoktern und das Leben mit unseren Ansichten und Vorlieben in Einklang zu bringen. Es geht vielmehr darum, uns in der Mitte unserer pulsierenden Lebendigkeit niederzulassen, so wie wir sie vorfinden, so wie sie sich wandelt. Wenn wir uns so niederlassen, erlauben wir den Vorstellungen, die wir darüber haben, wie die Dinge sein sollten, zur Ruhe zu kommen. Es geht darum, nicht zu wissen. Nicht zu wissen bedeutet nicht, nichts zu wissen, es bedeutet, nicht begrenzt zu sein durch unser Wissen. Es geht darum, aus Verbundenheit heraus an der Entstehung jedes Moments teilzunehmen. Und das heißt, jedes Ding mit frischen Augen zu sehen.

Von diesem Blickwinkel aus geht es in der Praxis nicht darum, unseren „kleinen Geist“ zu verleugnen. Es geht vielmehr darum, ihm zu erlauben, leise

zu werden, darum, uns in seiner Mitte niederzulassen, so dass das Wirken unseres „großen vertrauenden Geistes“ wirksam werden kann. Indem wir uns in jeder Einzelheit verankern, ist nichts verborgen. An Ansichten festzuhalten, egal wie richtig sie scheinen, bedeutet dagegen, eine Welt zu schaffen, die festgestellt und abgetrennt ist, in der es Leid und Widerstand gibt.

Im Leiden können wir die Mitte unseres Lebens berühren

Die Praxis unterscheidet das Leiden in zwei verschiedene Arten. Die erste Art ist die tatsächliche Erfahrung von Schmerz im gegenwärtigen Augenblick. Zum Beispiel, wenn wir einen Autounfall haben und verletzt sind. Natürlich erleben wir dann physischen Schmerz. Wenn wir allerdings in der Lage sind, mit dem Schmerz gegenwärtig zu sein, kann es sein, dass er nicht einmal so „schmerzt“ wie wir es erwarten. Wir bemerken das „Schmerzen“ vielleicht sogar erst hinterher; im Geschehen selbst ist es oft einfach eine Empfindung.

Die zweite Art von Leiden ist mental und emotional. Dieses Leiden rührt von unserer Einstellung zu dem, was wir erfahren. Zum Beispiel können wir Angst

haben vor dem Ausmaß der Verletzungen, die der Autounfall verursacht hat, und dann stellen wir uns vielleicht alle möglichen Folgen vor: dass wir nie wieder werden gehen können, dass wir für immer ans Bett gefesselt sein werden, dass sich niemand um uns kümmern wird usw. Daraus kann viel mehr Leiden entstehen als der tatsächliche physische Schmerz darstellt.

Die Praxis kann nicht verhindern, dass Autounfälle passieren, aber sie kann uns dabei helfen, mit unseren Einstellungen und Reaktionen zu arbeiten. Mein Lehrer, Shunryu Suzuki Roshi, ermutigte uns dazu, unsere Praxis dort zu finden, wo es keine Praxis oder Erleuchtung gibt. Darin liegt: Solange wir in einem Bereich praktizieren, wo es Praxis und Erleuchtung gibt, solange gibt es keine Chance, dass wir wirklichen Frieden mit uns selbst schließen. Wir sagen also, wenn etwas geschieht: „Oh, das tut weh ...“ und fügen dem nichts hinzu.

Die wirkliche Ursache des Leidens in unserem Leben ist, wer wir zu sein glauben. Wenn wir leiden und wir in der Lage sind, uns als Leidende zu akzeptieren, fühlen wir uns vielleicht schon erleichtert. Wenn wir ganz erleichtert, ganz gelassen sind, dann zeigt das das Ende mentalen und emotionalen Lei-



dens an. Wir können ein Buddha für unsere eigene Praxis sein. Das zu wissen heißt, die Mitte unseres Lebens zu berühren.

In Stille zu sitzen bedeutet, der Einzigartigkeit jedes Erscheinens zu erlauben, auf uns zuzukommen und uns zu begegnen. Aus diesem Stillehalten heraus können wir die Welt akzeptieren, so wie sie ist, und nicht nur dann, wenn sie unseren Gewohnheiten oder unseren Wünschen und Erwartungen entspricht. Dadurch entsteht ein Anfangsgeist, der erst einmal „ja“ sagt. Suzuki Roshi antwortete auf Fragen oft mit „hai“. Wir dachten, das hieße „ja“, er aber erklärte uns später einmal, dass es eigentlich „Ich höre dich“ bedeutet. Es geht nicht um Einverständnis. Zum Beispiel ist das, was manchmal auf uns zutritt, unakzeptabel, etwa der Miss-

brauch eines Kindes. Es geht darum, aufzunehmen, was kommt. Das ist der Anfangsgeist des „Ja“: einfach hören, sehen, riechen, tasten usw. Kein zweites Tun dazusetzen. Die Erfahrung nicht durch unsere Ansichten und Vorlieben filtern. Keine Interpretation oder Bewertung hinzufügen.

Nachdem wir gehört haben (oder gesehen usw.), können wir aus der Fülle der gesamten Situation heraus den angemessenen Schritt machen. Es ist nicht so, dass wir etwas tun müssten. Wenn wir unser Tun ruhen lassen, werden wir vielleicht einer Wechselseitigkeit im Erscheinen gewahr, dass nämlich wir und die Ereignisse des Lebens gemeinsam jeden Moment erschaffen.

Übersetzung aus dem Englischen und Bearbeitung: Christian Dillo



Tenryu Paul Rosenblum Roshi hat seine Zen-Praxis vor mehr als dreißig Jahren mit Shunryu Suzuki Roshi im San Francisco Zen Center begonnen. Er ist ein

Schüler und Dharma-Nachfolger von Richard Baker Roshi und lehrt für den Dharma Sangha in Europa und den Vereinigten Staaten von Amerika. Paul Rosenblum lebt und lehrt jedes Jahr mehrere Monate im Buddhistischen Studienzentrum Johanneshof im Schwarzwald. Außerdem praktiziert er regelmäßig mit einer Zen-Gruppe in Wien. Derzeit wohnt er in San Anselmo, Kalifornien.

Kontakt: www.dharma-sangha.de
johanneshof@dharma-sangha.de

DAS VIERUNDACHTZIGSTE PROBLEM

Es gibt eine Geschichte von einem armen Bauern, der von weit her kam, um den Buddha zu treffen. Wie die meisten von uns kämpfte er mit einer Reihe von Problemen, und er dachte, der Buddha könne ihm vielleicht helfen.

Der Bauer erzählte dem Buddha: „Ich bestelle mein Feld gerne, doch manchmal regnet es nicht genug und dann fällt die Ernte aus. Vergangenes Jahr sind wir beinahe verhungert. In anderen Jahren regnet es dann wieder zu viel, und auch dann habe ich fast nichts zu ernten.“ Er sprach noch weiter und erklärte die Schwierigkeiten, die das Leben als Bauer mit sich bringt. Der Buddha hörte geduldig zu.

Dann erzählte er dem Buddha: „Ich bin mit einer guten Frau verheiratet. Ich liebe sie. Doch manchmal nörgelt sie so sehr, dass ich ihre Kritik und ihre Vorwürfe nicht mehr ertragen kann.“ Er sprach noch weiter und erklärte die Schwierigkeiten des Ehelebens im Einzelnen. Der Buddha hörte weiter geduldig zu.

Der Bauer erzählte dem Buddha von seinen Kindern. „Gute Kinder“, sagte er, „doch manchmal respektieren sie mich nicht, wie es sich gehört, und ...“ So fuhr er fort damit, all seine Sorgen und Nöte vorzutragen. Schließlich hielt er inne und wartete darauf, dass der Buddha ihm sei-

nen Rat gebe, von dem er hoffte, er würde alles in Ordnung bringen.

Der Buddha sagte: „Ich kann dir nicht helfen.“ „Wie soll ich das verstehen?“ antwortete der Bauer.

„Jeder hat Probleme“, sagte der Buddha. „Tatsächlich hat jeder von uns dreiundachzig Probleme, und daran lässt sich nicht wirklich etwas ändern. Wenn du an einem Problem arbeitest, kannst du es vielleicht lösen, aber dann wird ein anderes auftauchen und an seine Stelle rücken. Glück und Sorgen gehören beide zum Leben. Daran kannst weder du noch ich noch irgendjemand sonst etwas ändern.“

Voller Enttäuschung sagte der Bauer: Ich dachte, du wärest ein großer Lehrer. Ich bin von weit her gekommen, um deinen Rat zu suchen. Wozu soll deine Lehre denn dann gut sein?“

Der Buddha erwiderte: „Gut, vielleicht kann ich dir mit deinem vierundachtzigsten Problem helfen.“

„Jetzt gibt es auch noch ein vierundachtzigstes Problem“, brach es aus dem Bauern heraus: „Was soll das denn jetzt sein?“

„Du hast ein Problem mit der Tatsache, dass du Probleme hast“, sagte der Buddha.

Übersetzung: Christian Dillo