

PRAXIS BEGINNT HIER

Unser Stress ist hausgemacht: Es sind immer wieder unsere Vorstellungen und Ansichten, die uns daran hindern, uns ausschließlich auf den Moment einzulassen. Tenryu Paul Rosenblum fragt: „Können wir eine Erfahrung machen und keine Meinung über sie entwickeln?“

Tenryu Paul Rosenblum Roshi

Mein Lehrer, Suzuki Roshi, sagte oft zu uns: „Das Wichtigste ist ...“, und wir nahmen dann unseren geistigen Bleistift heraus und schrieben mit. Er sagte zum Beispiel: „Das Wichtigste ist Zazen“, und ein andermal: „Dem (klösterlichen) Zeitplan zu folgen und mit anderen zusammen Dinge zu tun, ist das Wichtigste“, und dann bei einer anderen Gelegenheit: „Das Wichtigste ist, die Dinge zu erkennen, wie sie sind“, und so weiter. Immer wieder erklärte er etwas anderes, Unvorhersehbares zum „Wichtigsten“. Einmal fragte jemand Suzuki Roshi: „Was ist denn nun das Wichtigste?“ Und er antwortete: „Das Wichtigste ist herauszufinden, was das Wichtigste ist.“

Was also ist das Wichtigste für jeden Einzelnen von uns? Wie können wir dieses Wichtigste erkennen? Wie können wir diese fortlaufende, sich ständig verändernde Entdeckung, die Ausdruck



Fotos: ©dharma sangha



unseres eigenen, ganz besonderen Wichtigsten ist, aktivieren und fruchtbar machen? – Dieser Entdeckungsprozess ist nicht bloß eine begriffliche Lebenseinstellung oder Sichtweise, er ist vielmehr selbst schon ein Ausdruck der Fülle des Lebens. Er schließt alle Sichtweisen ein, ohne sich an einer besonderen festzuhalten.

Wenn unser Geist offen für die Entdeckung ist, ist er für alles bereit und willens, jedem Ding, jeder Situation zu begegnen. Das so genannte „Rechte Bemühen“ besteht darin, nichts hinzuzufügen, was „extra“ ist. Sie findet sich in der Bereitwilligkeit, der Einzigartigkeit jedes Moments zu begegnen und sich vom Ballast des vorhergehenden Moments zu trennen.

Es heißt, alle Wesen seien der Tathagata, das Erwachen selbst, nur Verblendung und Vorurteile hielten sie davon ab, dies zu bezeugen. Dieses Erwachen zu sein bedeutet, in einem jeden Moment unseren Standpunkt zu finden –



gegenwärtigung dieser bekräftigenden Praxis sein und überall das Feld des Erwachens. Und das schließt auch uns selbst ein, ist unsere eigene, einzigartige Möglichkeit: Wir können uns inmitten dieses Feldes des Erwachens auf-

Sie sah dort, dass große Elefanten an Pfosten angebunden waren, und fragte den Wärter: „Wie kannst du solch große Elefanten an solch kleinen Pfosten angebunden halten?“ Er sagte: „Wenn die Elefanten noch klein sind, probieren sie oft, den Pfosten herauszuziehen, und es gelingt ihnen nicht. Wenn sie dann groß sind, probieren sie es nie wieder.“ Die Elefanten haben eine Erfahrung gemacht, und bleiben dabei, unabhängig von den Umständen. Sie probieren es nie wieder.

In unserer gewöhnlichen Erfahrung dominieren Meinungen. Können wir eine Erfahrung machen und keine Meinung über sie haben? Können wir Meinungen haben und uns nicht von ihnen begrenzen lassen? Wenn wir uns dort niederlassen, wo wir sind, kann es sein, dass sich das Denken legt. So fangen wir an, unsere Kontinuität im Körper aufzubauen; unsere Überzeugungen und Vorurteile sind darin eingeschlossen, aber sie schränken uns nicht ein. Dogen (13. Jh.) sagt, das Selbst vor sich herzutragen sei Verblendung. Das heißt: Vorstellungen vom Selbst vor sich herzutragen ist Verblendung. Und er sagt: „Wenn die tausend Dinge hervortreten und sich selbst bezeugen, ist das Erleuchtung.“ Das ist eine Verschie-

„Das Wichtigste ist herauszufinden, was das Wichtigste ist.“

SUZUKI ROSHI

im Einklang mit dem Ort und den Umständen, in All-Verbundenheit. Das geschieht nicht auf der Grundlage irgendeiner Vorstellung, die wir uns machen, sondern vielmehr dadurch, dass wir uns im Gefühl inniger Verbundenheit über die Qualität des Spürens eines jeden einzelnen Dinges selbst erkennen.

Das Feld des Erwachens ist überall

In diesem Gefühl von Verbundenheit und Sorgsamkeit können wir anfangen, niemanden und nichts als getrennt zu betrachten. In diesem „weiten Geist“ zu sein, heißt, man selbst zu sein, voll und ganz alle und alles im Vollzug des Erwachens zu sein. Jedes Ding kann die Ver-

richten – als Menschen, die ein wahrhaft menschliches Leben leben. Das bedeutet, in unserem Lebensgeschehen vollkommen präsent zu sein und auf diese Weise genau so zu sein, wie wir sind.

Doch oft sehen wir die Dinge durch den Filter unserer Überzeugungen und Vorurteile. Wir erzählen uns selbst eine Geschichte. Oft versuchen wir zu bekommen, was wir mögen, zu vermeiden, was wir nicht mögen, und dieses Leben unseren engen Sichtweisen und Vorlieben einzupassen. Und zumeist glauben wir uns die Geschichte, die wir uns selbst erzählen.

Eine Touristin wanderte durch den Dschungel in der Nähe von Bangalore.

bung des Bezugspunkts: Es geht nicht nur um uns, es geht genauso sehr um jedes Ding wie um uns. Das ist wechselseitiges Alles-auf-einmal-Sein. Es ist ein Aufstehen in der Mitte unseres Lebens, das von der Gesamtheit des Lebens nicht getrennt ist.

Stress ist die Erfahrung von Getrenntsein

Den Buddha-Weg zu praktizieren bedeutet, inmitten jedes Erscheinens gegenwärtig zu sein. An Sichtweisen festzuhalten, egal wie richtig sie sein mögen, heißt, eine Welt zu erschaffen, die festgelegt ist, die abgetrennt ist und die Leiden und Gegensätzlichkeit beinhaltet. Der Stress, den wir so oft in unserem alltäglichen Leben erfahren, ist die unmittelbare Erfahrung dieses Getrenntseins und dieser Gegensätzlichkeit. Nehmen wir zum Beispiel den Verkehr auf der Autobahn. Die meisten von

uns erleben Stress, wenn wir im Verkehr feststecken: Wir müssen irgendwo sein, oft zu einer ganz bestimmten Zeit ... wir sind spät dran ... die Dinge verlaufen nicht nach Plan ... wir fangen an, nervös zu werden. Das ist die Erfahrung eines gespaltenen Bewusstseins. Wir glauben, wir sind hier, und etwas anderes ist dort drüben. Wir wünschen, wir wären woanders, und wir wünschen, wir wären schon dort – jetzt.

Ein Zen-Schüler lebte in einem Außenbezirk von New York City und hatte ein Ferienhaus im ländlichen Nordteil des Staates New York. Als er und sein fünfjähriger Sohn ins Auto stiegen, um dorthin zu fahren, sagte sein Sohn: „Papa, wie lang dauert es bis zum Ferienhaus?“ Der antwortete: „Fünf bis sechs Stunden.“ Dann fragte das Kind: „Was ist ungefähr eine Stunde von dort entfernt, wo wir hinfahren?“ Der Vater antwortete: „Von Albany aus ist es ungefähr eine Stunde.“ Darauf

dass unser „weiter Geist“, der Vertrauen hat, aktiv werden kann. So gesehen gehen wir nicht gegen den Stress an, sondern erweitern unsere beschränkte Einstellung zu ihm. Das heißt, den tausend Dingen zu erlauben, hervorzutreten und sich selbst zu bestätigen.

Den Raum zwischen den Gedanken betreten

Zazen bietet uns die Gelegenheit, Gedanken zu beobachten, wie sie aufsteigen und verschwinden, und das bewirkt eine Ent-Identifizierung von jeglicher Art von Gedankenstrom. Wir fangen an, Raum zwischen unseren Gedanken zu bemerken, diesen Raum zu betreten und einfach nur zu sitzen. So lassen wir uns in einem Geist nieder, der ganz Potenzialität ist, einem Geist, der dieses Leben fortlaufend neu entdeckt. Und diesen Geist zu aktivieren kann einfach in einem bewussten Atemzug bestehen,



„Wir wollen stets an einem anderen Ort sein als an dem, wo wir tatsächlich sind.“

sagte der Fünfjährige: „Papa, können wir von Albany aus losfahren?“

An einem anderen Ort sein zu wollen als an dem, wo wir tatsächlich sind, bedeutet, in einer Sichtweise gefangen zu sein, es bedeutet, das Selbst vor sich herzutragen. Es ist das beständige Gefühl von „Sind wir schon da?“. Wir sind dann in unserem „kleinen Geist“ gefangen – so sind Spannung und Stress unvermeidlich. In der Praxis geht es nicht darum, irgendetwas zu verändern oder unseren „kleinen Geist“ zu leugnen, sondern vielmehr darum, ihm zu erlauben, still zu werden, so

darin, unserem Atem Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn wir eine kleine Pause einlegen und bemerken, wo wir sind, fangen wir vielleicht an, uns die Erlaubnis zu geben, die „Fahrt“ zu genießen. Wenn wir das tun, und sei es nur für einen Moment, dann lassen wir die Gegensätzlichkeit ruhen und finden unsere Identität in den tausend Dingen. Vielleicht sehen wir uns dann nicht mehr nur als ein Mensch, der in einer relativen Welt nach Erleuchtung sucht, sondern wissen auch unmissverständlich, dass wir die Erleuchtung sind, so wie sie in diesem einzigartigen Menschen zum Ausdruck kommt.

In den Moment einzutreten mit einer gespürten Erfahrung von der Welt in ihrer eigenen Zeit, wo Kontinuität si-



**„Praxis beginnt dort, wo wir gerade sind –
so verlieren wir unsere Praxis niemals.“**

multan und nicht sequenziell ist, heißt, inmitten jedes Erscheinens zu praktizieren, jenseits eines linearen Verständnisses von Kontinuität und Identität. Wir sind mit dem Garten des Tempels verbunden, mit den grünen Hügeln, dem weiten Nachthimmel, miteinander, mit jedem einzelnen Ding in alle Richtungen. Von Moment zu Moment lassen wir uns in dieser Vertrautheit nieder.

**Wo immer wir uns befinden,
heißt „hier“**

Praxis beginnt dort, wo wir gerade sind – so verlieren wir unsere Praxis niemals. Auf diese Art und Weise zu leben unterbricht unsere Gewohnheiten und Vorlieben. Jede Erfahrung, ob schmerzhaft oder angenehm, hat ihren eigenen Wert. Von hier aus gesehen ist die Welt kein von uns getrenntes Objekt. Wir fühlen uns bezogen und verbunden. Wir verorten uns in einem Feld gegenwärtiger Aktivität und nicht bloß in verglichenen Inhalten.

Zen-Lehrer Changsha (9. Jh.) ermutigte seinen Mönchsbruder: „Am oberen Ende einer hundert Fuß hohen Stange solltest du einen Schritt nach vorne machen. Das Universum in alle Richtungen ist das Ganze des Körpers.“ Einen Schritt nach vorne zu machen bedeutet, nicht gefangen zu sein von dem, was wir wissen, selbst wenn wir sogenannte Erkenntnis erlangt haben. Am oberen Ende einer fünf Fuß hohen Stange anzulangen kann auch ein Erfolg sein. Es hat viele von uns einige Mühe und Arbeit gekostet, dort hinzugelangen, wo wir jetzt sind, aber an einer Vorstellung festzuhalten, wie gut sie auch sein mag, begrenzt uns.

Einen Schritt nach vorne zu machen bedeutet, ins Hier einzutreten. Wo im-

mer wir uns befinden, heißt „hier“. Ständig treten wir ins Hier ein und vervollständigen jeden Moment. Es ist tatsächlich gar nicht möglich, eine feste Position zu beziehen, ein „oberes“ Ende der Stange. Jegliches Ding wächst und wandelt sich ständig und wird neu. Praktizieren bedeutet nicht, zu versuchen, sich an irgendeine Vorstellung zu klammern, oder zu versuchen, unserem Leben zu entfliehen oder es zu verändern, sondern es bedeutet, unser Leben genau und vollständig in den Blick zu nehmen. Es bedeutet, weder so noch so zu sein – das ist, was „einfach nur sitzen“ bedeutet. Einen Schritt nach vorne zu machen heißt also, das Erwachen selbst und die geheimnisvolle Schönheit und Lebendigkeit dieses einzigartigen Moments zu bezeugen.

Wenn Changsha sagt: „Das Universum in alle Richtungen ist das Ganze des Körpers“, dann sagt er: Nenne es nicht das Universum, nenne es das Ganze des Körpers. Und das ist gleichbedeutend damit, das Ganze des Körpers zu bemerken und ins Tun zu bringen. Die Wahrheit, „das Ganze des Körpers“, gegenwärtigt sich immer wieder aufs Neue, aber sie wird verstellt von Verblendung und Vorurteilen. Wenn wir nicht länger eine Vorstellung vom Selbst vor uns hertragen, dann gibt es kein Ding, das nicht das Selbst ist – wir begegnen uns dann überall, in jeder Situation. Das heißt, es findet eine Begegnung zwischen Subjekt und Subjekt statt. Das heißt, die tausend Dinge treten hervor und bezeugen sich selbst.

So gesehen, praktizieren wir nicht, um etwas Spezielles zu erreichen, sondern vielmehr, um unsere wahre Natur zum Ausdruck zu bringen und unsere Praxis weiter auszudehnen. Dogen hat uns schon lange ein solches Heilmittel verschrieben:



*Den Himmel durchstoßen, die Erde umfassen – nirgends ein Ende.
Eine jähe Klippe, sie glüht in geheimnisvollem Licht.*

Übersetzung aus dem Englischen:
Zenki Christian Dillo



Tenryu Paul Rosenblum Roshi hat seine Zen-Praxis vor mehr als dreißig Jahren mit Shunryu Suzuki Roshi (1905–1971) im San Francisco Zen Center begonnen.

Er ist ein Schüler und Dharma-Nachfolger von Richard Baker Roshi und lehrt für die Dharma Sangha in Europa und in den Vereinigten Staaten von Amerika. Paul Rosenblum lebt jedes Jahr mehrere Monate im Buddhistischen Studienzentrum Johanneshof im Schwarzwald und lehrt sowohl dort als auch in anderen Zentren in Deutschland. Darüber hinaus 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