

Unterwegs zur unermesslichen Weite des Augenblicks

by Ryuten Paul Rosenblum Roshi

Originally published in XEN 6 issue # 7/2009

Wie kennen und erkennen wir uns selbst, einander, die Dinge? In der Praxis wird uns oft geraten, dort zu beginnen, wo wir gerade jetzt sind, und unserer Erfahrung zu vertrauen. Was bedeutet das aber genau? Heißt das, dem Denken, das unsere Erfahrung begleitet, zu vertrauen? Ist es Vertrauen in einen Glauben oder eine Gewohnheit, Vertrauen in das Vertraute? Ist es ein Vertrauen darauf, wie wir die Dinge gewöhnlicherweise erfahren? Worauf können wir uns verlassen? Worauf können wir letztendlich vertrauen?

Unser Buddha-Vorfahre Xuansha Shibeil lebte im Min-Bezirk im China der Tang Dynastie. Als junger Mann war er ein leidenschaftlicher Fischer und lebte ein einfaches Leben am Nan Tai Fluss. Mit dreißig konzentrierte er sich dann auf die Praxis. Nachdem er seinen Lehrer Xuefeng getroffen hatte, machte er sich nie auf die Suche nach anderen Lehrern oder Studienorten. Die grob gewebte Baumwoll-Kutte, die Xuansha trug, war abgetragen und zerschlissen, weshalb er darunter eine Robe aus Papier trug. Er war sehr entschlossen und wurde auch Bei, der Asket, genannt. Seine Lehre war für ihre Direktheit und Schnörkellosigkeit bekannt.

Warum interessieren uns diese Einzelheiten? Weil sie ein Hinweis darauf sind, dass Xuansha eine wirkliche, in ihrer Zeit handelnde Person war, dass Praxis eine echte Möglichkeit für den Menschen ist, dass Praxis eine Möglichkeit für uns ist und Ausdruck unseres Erfahrungspotentials. Je mehr wir mit ihnen vertraut werden, desto mehr werden diese Geschichten unserer Buddha-Vorfahren zu unseren eigenen Geschichten und öffnen uns für die Welt, wie sie ihre Geschichte durch uns hindurch erzählt. Allgemein gesprochen können wir sagen, dass im frühen Buddhismus die Worte des Buddha, seine Reden und Lehrgespräche, im Mittelpunkt standen, während im späteren Buddhismus die Betonung mehr auf die Erfahrungen und Lehren einer ganzen Vielfalt von Praktizierenden gelegt wurde und nicht mehr nur auf den historischen Buddha. Das bedeutet, dass jeder und jede von uns eingeladen ist, an der Entwicklung, Vervollkommnung und Überprüfung der Lehre teilzunehmen. Jeder und jede von uns kann als Buddha wirken, vielleicht als ein Buddha für unsere eigene Praxis.

Zurück zu Xuansha. Es gibt eine Geschichte, der zufolge ein junger Mönch zu Xuansha kam und ihn fragte: „Wie kann ich mit dir in die Praxis eintreten?“ Der überlieferung nach antwortete Xuansha: „Hörst du das Rauschen des Yuan-Baches?“ „Ja,“ sagte der Mönch. Xuansha antwortete: „Dort tritt ein!“ Die meisten von uns können hören, und ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, wir hören beinahe ununterbrochen etwas, während wir wach sind. Was bedeutet es, über das Hören eines Geräusches, eines Tons oder Klangs in die Praxis einzutreten? Um was für ein Hören handelt es sich dabei? Meint Xuansha ein besonderes Rauschen oder eine besondere Weise, dieses Rauschen zu hören? Oder meint er vielmehr das Gewahrsein, das das auschen hört? Unseres Hörens gewahr zu sein, auch des Inhalts dieses Hörens, aber ohne sich von diesem Inhalt begrenzen zu lassen, bedeutet, das Hören zu hören, also zu hören, wie der Geist hört, was so viel bedeutet wie den Geist in seiner eigenen Geistestätigkeit verweilen zu lassen.

In Zen-Tempeln werden Novizen oft darauf hingewiesen, nicht herumzuschauen, und das heißt, nicht herumzudenken, sondern zu spüren. So werden die Sinne nach innen gelenkt; sie suchen so nicht nach Erfahrung im Außen, sondern spüren den Geist selbst und bewirken so eine Kontinuität des Geistes, die nicht auf die Sinne begrenzt ist. Wenn wir unseren Blick nach innen richten, beginnen wir vielleicht, das Sehen selbst in seiner Unbegreiflichkeit zu sehen. Wir finden uns dann vielleicht genau dort, wo wir sind, in einem Erfahrungsfeld, das weiter reicht als die Vorstellungen, die wir uns von unserer Erfahrung machen. Wenn wir dann von diesem Standpunkt aus etwas im Außen betrachten, dann ist unser Sehen ein Sehen, das frei von gedanklicher Geistestätigkeit ist. Das Denkbewusstsein ist ein Werkzeug des Geistes, und genau dort zu sein, wo wir sind, heißt, diesem Werkzeug nicht zu erlauben, unsere Erfahrung zu kontrollieren. Das bedeutet, eine Erfahrung zu machen und nicht sofort eine Meinung dazu zu haben, und wenn wir schließlich doch eine Meinung entwickeln, nicht durch sie beschränkt zu werden. Xuansha zeigt einen Weg auf, wie wir durch die Tür unserer Alltagserfahrung treten und die Dinge unmittelbar erfahren können, ohne dabei ständig den Filter unserer Sichtweisen, Glaubensüberzeugungen und Vorlieben einzusetzen. Die gespürte Erfahrung der Dinge ohne Begrenzung durch unsere Vorannahmen erhält damit Vorrang. Wenn wir anfangen, dieser Spürens Wirklichkeit mehr Gewicht zu geben, erlauben wir uns weniger, sie zu beeinträchtigen. Die Bemühung in unserer Praxis, die sogenannte „rechte Bemühung“, zielt darauf, schlicht und einfach der Erfahrung nichts hinzuzufügen.

Wie finden wir Zugang zu und Vertrauen in die Erfahrung der Welt, die Vollständigkeit jedes Moments? In unserer gewöhnlichen Erfahrung schauen wir uns jede Situation an und prüfen, ob wir ihr vertrauen können. Und auf der Grundlage unseres Eindrucks von den jeweiligen Umständen entscheiden wir uns für Vertrauen oder dagegen. Das fundamentale Vertrauen jedoch, von dem hier die Rede ist, ist unabhängig von Umständen. Es handelt sich nicht um Vertrauen in etwas als vielmehr um ein vertrauendes Handeln. Dabei sind wir in einem verkörperten Geist des Vertrauens verankert, wir sind Vertrauen. So sind wir unterwegs zur Unermesslichkeit jeden Augenblicks und nicht beschränkt auf unsere Sinneseindrücke und die damit verbundenen Gedanken. Wir sind gleichzeitig sowohl einzigartig als auch mit allem verbunden. Das kann der denkende Geist allein nicht in Gänze verstehen. In der Zen-Praxis heißt das Shikantaza, Einfach-nur-Sitzen, und das heißt: weder dies noch das; es heißt: uns fortwährend in einem „Dazwischen“ zu entdecken.

Wenn wir anfangen, unserer unmittelbaren Erfahrung und den vielfältigen Oberflächen dieser Unmittelbarkeit zu vertrauen, dann liegt eine Art Glückseligkeit darin, die Dinge einfach und direkt zu erleben: einen kühlen Waschlappen auf dem Gesicht, Vogelgezwitscher, der schräge Lichteinfall am Fenster. Wir erleben dieses Grundvertrauen als eine Vollständigkeit in jedem Augenblick, unabhängig vom Inhalt. Alles, was wir brauchen, ist hier, direkt vor uns, aufgehoben in einer zugrundeliegenden allgegenwärtigen Achtsamkeit. Diese Achtsamkeit mag vielleicht keine ihr selbst innewohnende Form haben, doch sie kann jedwede Form wahrnehmen, erleben oder zum Ausdruck bringen. Sie wurzelt in einem Geist, der Assoziationen hervorbringen kann, aber nicht durch assoziatives Denken entsteht. Ein Ziel in der Praxis ist, uns fortwährend in dieser Achtsamkeit zu verankern, in jedem Augenblick, und jede neue Erscheinung in sie einzubetten.

Dabei gibt es jedoch ein Problem: Wir denken vielleicht, dass diese Vollständigkeit bedeutet, alles sei o.k. und es gebe nichts weiter zu tun. Praxis bedeutet aber nicht, dass wir zusehen, wie ein Kleinkind vor ein heranfahrendes Auto rennt. Es geht also nicht um Nicht-Handeln, sondern

darum, dass unser Tun nicht ausschließlich von unseren Sichtweisen, Glaubensüberzeugungen und Vorlieben herrührt. Grundvertrauen bezieht sich auf das Ganzfeld unserer Erfahrung und sein intelligentes Wirken.

Es gibt eine Lehrgeschichte aus der Sufi-Tradition, die von einem Mann erzählt, der nunterbrochen dafür betete, Weisheit zu erlangen, Erfolg im Leben zu haben. Eines Nachts träumte er, wie er in den Wald ging, um Einsicht zu erhalten. Am nächsten Morgen ging er also in den Wald bei seinem Haus und wanderte für einige Stunden umher und hielt Ausschau nach einem Zeichen, das ihm seine Fragen beantworten würde. Als er anhielt um auszuruhen, sah er einen Fuchs ohne Beine, der an einem kühlen Platz zwischen zwei großen Steinen lag. Neugierig, wie ein Fuchs ohne Beine überleben konnte, wartete er bis zum Sonnenuntergang, als er einen Löwen erblickte, der dem Fuchs ein Stück Fleisch vorlegte. „Ah, jetzt verstehe ich,“ dachte der Mann, „das Geheimnis für Erfolg im Leben ist, dass Gott sich um alle meine Bedürfnisse kümmern wird. Ich brauche gar nichts zu tun. Alles, was ich tun muss, ist mich ganz meinem alles erhaltenden Gott hinzugeben.“ Eine Woche später, geschwächt und hungrig, hatte der Mann einen weiteren Traum. Darin sprach eine Stimme zu ihm: „Dummkopf! Sei wie der Löwe, nicht wie der Fuchs!“

Ein bedingungsloses Grundvertrauen befähigt uns, den Sprung in die Ungewissheit jedes Moments zu wagen. Dieses Vertrauen entwickelt sich aus einer Bereitschaft heraus – aus der Bereitschaft, Bilder, Identifizierungen, Strukturen, Glaubensüberzeugungen, Vorstellungen und Begriffe loszulassen, aus der Bereitschaft, uns so anzunehmen wie wir sind, und letztlich aus der Bereitschaft teilzunehmen an der Art und Weise, wie sich die Dinge spontan entwickeln, ohne Druck auszuüben oder zu zerrren, ohne die Richtung erzwingen zu wollen, in die es unserer Meinung nach gehen sollte. Das heißt, den Dingen zu vertrauen, wo immer sie uns hinführen. Das heißt, ständig im gegenwärtigen Augenblick anzukommen, die einzigartigen Möglichkeiten, die in jeder Situation auf uns warten, anzunehmen und ihnen zu vertrauen. Oder wie es im Zen heißt: „Nicht-Verweilen ist wurzellos, und aus dieser nicht-verweilenden Wurzel erwachsen alle Dinge.“

So gesehen ist Praxis nichts, woran sich glauben lässt, Praxis ist vielmehr, an nichts zu glauben, absolut nichts. So finden wir uns je neu in jedem Augenblick wieder. Es geht nicht um irgendeinen Glauben an eine Person, eine Idee oder einen Gegenstand. Es geht darum, darauf zu vertrauen, wo wir sind, unseren Weg zu finden hinein in ein volles Sein und eine vollständige Teilnahme an diesem Leben. Und das tun wir, indem wir uns hinsetzen und nichts Besonderes tun – und dann aus dieser vollständigen Verbundenheit heraus dem Nicht-Tun erlauben zu geschehen. Ein Vers in Anlehnung an den Buddha-Vorfahren Hongzhi:

*Vertrauen gegenwärtig, frei von Bedingungen,
Und gelassenes Gewahrsein frei von Gedanken,
So kommen und gehen Buddhas
Und verwandeln die Welt...
Einsames Strahlen, im Tiefsten bewahrt,
Überliefert seit unendlichen Zeiten.*