

VON RYUTEN PAUL ROSENBLUM ROSHI

Die Kunst der unverstellten **WAHR**NEHMUNG

Wahrhaftig präsent zu sein bedeutet, jede auftauchende Wahrnehmung anzunehmen und uns auf sie einzulassen. Wenn wir beginnen, unsere Erfahrung so zu erforschen, wie sie erscheint, können wir unser Leben als Aktivität erkennen und an der Dynamik eines sich ständig erneuernden Lebens teilhaben.

Wie können wir uns selbst, einander und jedem Ding auf immer neue Weise begegnen? Wie können wir diesem Augenblick unverstellt, ungefiltert von unseren Erwartungen, Sichtweisen, Gewohnheiten und Vorlieben begegnen?

Mein erster Lehrer Suzuki Roshi sagte einmal: „Wenn du den Zendo betrittst, solltest du alles vergessen und bereit sein, ein neues Leben zu beginnen.“ Wo immer wir sind, findet Praxis statt. Dieses „Wo immer wir sind“ wird häufig auch „genau hier“ oder „genau jetzt“ genannt. Wir kommen immer wieder an und treten in diesen, noch unentdeckten Moment ein.

In der Praxis geht es nicht nur darum, im gegenwärtigen Moment zu leben – es geht darum, wie wir diesen gegenwärtigen Moment erfassen. Es geht um eine Bereitschaft, über unsere Erwartungen hinauszublicken und das, was ist, zu

Links: Schwarzwald Schneelandschaft 1

Rechts: Schwarzwald Schneelandschaft 2



Links: Schwarzwald Schneelandschaft 3

Rechts: Schwarzwald Morgennebel

Oben: Rodeo Strand

Unten: California Landspitze



erkennen. Das bedeutet, nicht jede Erscheinung sofort zu interpretieren, zu beurteilen oder mit etwas anderem zu vergleichen. Dann wird das Sehen von einem Gefühl der Offenheit und Körperlichkeit begleitet. In dieser Haltung der Offenheit ist das, was wir sehen, nicht mehr durch unsere Narrative begrenzt. Das bedeutet Sehen, ohne das Gesehene mit dem Verstand zu erfassen; dasselbe gilt für das Hören, Riechen, Schmecken und so weiter.

In jeder Situation liegen unzählige Möglichkeiten. Praxis beruht auf unserer Absicht, diesen Möglichkeiten relativ frei von unseren vorgefertigten Strukturen zu begegnen. Vielleicht spüren wir dann die Fülle unseres sich von Moment zu Moment entfaltenden Lebens. Wir beziehen uns nicht mehr nur auf unser assoziatives Denken, sondern nisten uns in der gegenwärtigen Situation als Hauptbezugspunkt ein. Wir vergessen alles. Alles zu vergessen bedeutet nicht, dass wir uns an nichts mehr erinnern! Es bedeutet, dass wir uns nicht von unseren Erinnerungen und vergangenen Erfahrungen begrenzen lassen.

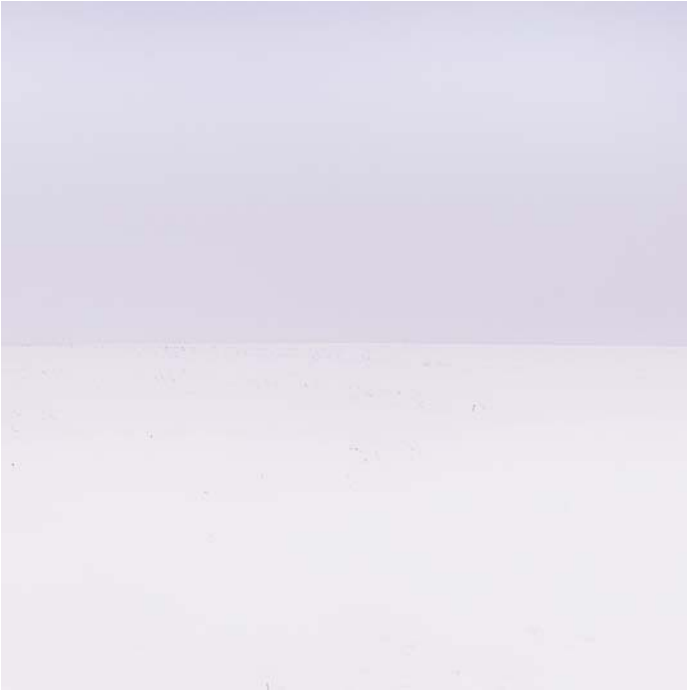
Es ist nichts Falsches daran, wenn wir uns mithilfe unseres Denkens orientieren und uns unsere vergangenen Erfahrungen zunutze machen; schließlich brauchen wir unsere Ideen und Denkvorgänge, um uns um unser Leben mit all seinen Details zu kümmern. Früher hat diese aus der Vergangenheit schöpfende Orientierung vielleicht entscheidend zu unserem Wohlbefinden und unseren Erfolgen beigetragen, und manchmal war sie vielleicht sogar überlebensnotwendig. Doch eine ständige Abhängigkeit davon, egal wie sehr sich die Umstände über die Zeit hinweg verändern, beraubt uns der Vielschichtigkeit der Erfahrung, die in diesem gegenwärtigen Moment für uns bereitliegt.

UNSERE VORSTELLUNGEN VON PRAXIS BEISEITELEGEN

Praxis ist eine Kunst, keine Wissenschaft oder Philosophie, in der wir uns auf unsere gefühlte Erfahrung einlassen und ihrem Auftauchen und Wandel vertrauen. Praxis beruht auf Haltungen wie Offenheit, einem Forschergeist, Bereitschaft, Empfänglichkeit, Neugier und Lebendigkeit. Sie gründet im Nicht-

Ionian Mare





Links: Suruga Bucht

Rechts: Schwarzwald Schneelandschaft 4

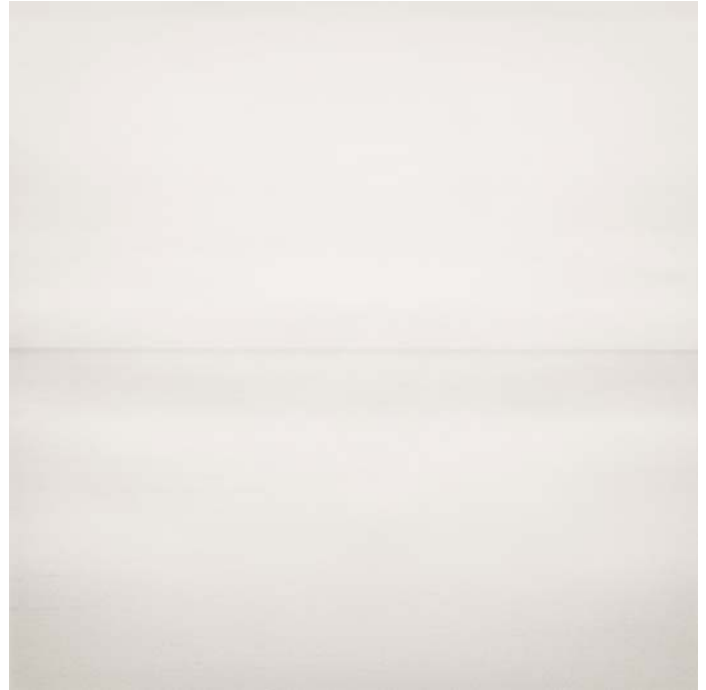
Wissen, was als Nächstes auftaucht, im Nicht- Wissen, was auf uns zukommt. Wenn wir diese Haltung einnehmen, können wir beginnen, die Dinge als Erscheinungen jenseits unserer Vorstellungen und Assoziationen zu sehen. In diesem Sinne bedeutet Praxis, unsere Vorstellung von Praxis beiseitezulegen und uns für ein Gefühl für jede Wahrnehmung zu öffnen, das auf einzigartige Weise mit dem, was auftaucht, einhergeht und nur in und durch uns zu Bewusstsein kommt.

Das Denken mag vielleicht weiterlaufen, aber es wird einfach zum Denken, eine von vielen Zutaten, die unsere Erfahrung ausmachen. Im aufrechten Sitzen bringen wir unsere Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu unserer Haltung und unserem Atem und lassen unsere Gedanken kommen und gehen; egal, ob wir gerade viel oder wenig denken.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung und Haltung richten, lernen wir, jeden Moment als Atem-Moment

zu betrachten, und unser Sinn für Kontinuität verlagert sich vom Denken zum Atmen. Beim Einatmen vermischen wir die Welt und das sogenannte Selbst mit dem Atem: die Welt erscheint. Beim Ausatmen lassen wir die Welt und das von uns hervorgebrachte Selbst wieder los: die Welt verschwindet, das Selbst verschwindet. Die wahrgenommene Welt taucht unentwegt auf, und diese auftauchende Welt ist ebenso unentwegt im Vergehen begriffen; sie existiert von Augenblick zu Augenblick. Diese Atemübung ist eine Art und Weise, sich um den Atem und um die Welt zu kümmern.

Wenn wir so leben, unterbrechen wir eine tief sitzende Abhängigkeit von eingeschliffenen Sichtweisen, Assoziationen, Gewohnheiten und Vorlieben. Jede Erfahrung, unabhängig davon, ob wir sie gutheißen oder nicht, hat ihren eigenen Platz. Wenn wir das erkennen, beginnen wir, uns in einem Feld gegenwärtiger Aktivität einzurichten.



Links: Cagliari Meerbusen 1

Rechts: Cagliari Meerbusen 2

EINEN GEIST ENTWICKELN, DESSEN ERSTE REAKTION „JA“ IST

Doch um das zu tun, müssen wir Ja zu jeder Erscheinung sagen, einen Geist entwickeln, dessen erste Reaktion „Ja“ ist. Es geht nicht darum, Dinge abzulehnen, zu leugnen oder zu versuchen, sie zu verändern: Was in diesem Moment erscheint, ist alles, was wir haben. Es geht darum, diesen Moment vollständig und genau so, wie er ist, zu akzeptieren: Genau jetzt ist genug. Doch diese Akzeptanz ist nicht mit einem Einverständnis zu verwechseln. Zum Beispiel bedeutet dies nicht, dass es in Ordnung ist, zuzulassen, dass ein Kind auf eine befahrene Straße läuft; es bedeutet, die Tatsache zu bemerken, dass das Kind sich in Gefahr begibt, die Tatsache dessen, was jetzt geschieht anzuerkennen, und dann eine Handlung zu wählen, die die situativen Umstände berücksichtigt. So entwickelt man

einen Geist, der untrennbar mit der Zeit und dem Ort der Erfahrung verbunden ist, einen Geist, den mein Lehrer Baker Roshi „no other location mind“ (Kein-anderer-Ort-Geist) nennt. Dieser Prozess ist davon abhängig, jeder Wahrnehmung mit unkorrigierter Aufmerksamkeit zu begegnen. Um diese Art von Aufmerksamkeit zu entwickeln, brauchen wir vor allem die Absicht, dies zu tun. Wir müssen uns in der Stille der auftauchenden Wahrnehmungen und in der Einzigartigkeit jeder Erfahrung einfinden. Jedes Ding ist sein eigener, ganz besonderer Bezugspunkt.

Die Praxis des Benennens unterstützt die Aufmerksamkeit für jede Erscheinung; zum Beispiel „Nun atme ich einen kurzen Atemzug“, usw. Sie verortet uns in der Unmittelbarkeit. Wenn wir das Atmen benennen, benennen wir gleichzeitig auch das Unbeständige, das Momenthafte. Das Momenthafte zu benennen wird zur Grundlage einer neuen Art des Wahrnehmens, die



selbst Kategorien wie das Existierende oder das Nicht-Existierende einschließt (aber nicht auf diese begrenzt ist). Wenn wir das Momenthafte benennen, beginnen wir den Körper-Geist, der sich aus diesem Benennungsvorgang erhebt, zu bemerken. Und vielleicht beginnen wir auch den Zustand des Körper-Geistes zu bemerken, den unser assoziatives Denken hervorbringt. Wenn wir mit einem Gefühl von „Momenthaftigkeit“ praktizieren, können wir lernen, jeden Moment über den Atem zu erschließen, nicht über das Denken; der Atem verbindet uns mit der Welt. Diese Art der Verbundenheit lässt keinen Raum für ein „Ich“, das die Welt entweder ein- oder ausschließt. Die Vorstellung von einem Selbst zwingt unserer Erfahrung eine bestimmte Struktur auf, die einer engen und oftmals täuschenden Sichtweise entspringt – sie nimmt dem Leben das Leben. „Momenthaftigkeit“ begegnet dem Leben genau dort, wo wir sind – sie gibt dem Leben das Leben.

Von Zeit zu Zeit nisten riesige Finkenschwärme am Dachsberg, einer Gegend in der Nähe des Johanneshofes. Niemand weiß warum. Manchmal wird vermutet, dass sie kommen, wenn die Bäume nach harten Wintern an eben diesem Ort besonders viele Beeren tragen ... jedenfalls gibt es Schätzungen, dass Millionen von ihnen dort nisten. An einem Nachmittag, mitten im Winter, sind einige von uns losgezogen, um sie zu beobachten. Als wir an einer Waldlichtung angelangt waren, tauchten plötzlich, scheinbar aus dem Nichts heraus, große Vogelschwärme am Horizont auf und waren bald direkt über uns. Sie schossen alle in die Höhe, änderten ihre Richtung und

senkten sich wieder – alle zusammen, wie ein großer Leib. Es waren vielleicht nicht Millionen, aber bestimmt Zehntausende. Und es war nicht nur ihr Anblick, der uns den Atem verschlug; es war das Rauschen und das kraftvolle Gefühl dieser riesigen Masse puren Lebens, all diese Finken, die sich synchron miteinander bewegten. Kokai Klaus Köhler stand neben mir und hielt einen schwarzen Schirm, um uns vor ihren „Absonderungen“ zu schützen. Wir standen gemeinsam in der Winterlandschaft und schauten still zu. Einfach dort zu sein, die Vögel, wir und der weite Himmel, und jeder Augenblick war vollkommen.

DEN GEIST AUF NICHTS FESTLEGEN

Wenn wir unsere Absicht und unsere Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment miteinander verbinden, können wir beginnen, jede auftauchende Wahrnehmungseinheit zu bemerken. Wenn wir unsere Absicht in der Stille verankern, können wir beginnen, auftauchende Wahrnehmungseinheiten auszuwählen und an ihrem Entstehen teilzunehmen. In dieser Stille geht es nicht um Aktivität oder deren Abwesenheit; sie kann gleichermaßen in beiden präsent sein. Sie ist ein fruchtbarer, leerer Raum in dem die Dinge hervortreten und aus sich heraus reifen. Sie ist Ausdruck eines „weichen“ Geistes, eines Geistes, der weder anhaftet noch ablehnt. Aus diesem Blickwinkel heraus geht es in der Praxis nicht nur darum, im gegenwärtigen Moment zu verweilen, sondern auch darum, aktiv daran teilzu-

haben, jede Erscheinung zu dem zu machen, was sie ist. Das bedeutet, sich dem „Erscheinen“ zu übergeben, dem fortwährenden Werden. Es bedeutet, in einen Strom kontinuierlicher Entfaltung einzutreten. Wie unser Vorfahre Pai Chang sagt: „Lege den Geist auf nichts fest; so werden Buddhas hervorgebracht.“

Was immer wir über unsere Situation denken, über diesen Moment, egal welche Vorstellungen wir haben, im Kern geht es darum, zu einer einfachen Idee, aber nicht so einfachen Praxis zurückzukehren: uns auf unsere Erfahrung dieses Augenblicks einzulassen; den Atem mit jeder Wahrnehmungseinheit verbindend; und, so gut wir können, in der Leichtigkeit und Weite dieses Atmens zur Ruhe zu kommen. Wir sind mit uns selbst, einander und jedem Ding zutiefst verwoben.

EIN WORT ZU DIESEN FOTOGRAFIEN: *Diese Bilder zu machen (nicht nur aufzunehmen) ist Teil meines fortdauernden Interesses, den Prozess der Begegnung zu erforschen: wie Erde (Land, Meer ...) und Himmel sich begegnen und wie wir uns selbst, einander, diesem Moment, jedem Ding begegnen. Sie gehören in eine bestimmte Zeit (die meisten habe ich während des Morgengrauens oder der Abenddämmerung gemacht, wenn das Licht eine fast greifbare, samtweiche Qualität hat, und einige im tiefsten Winter) und zu einem bestimmten Ort (viele sind an einem Berghang nahe dem Genrinji, einem Dharmazentrum im Schwarzwald, wo ich praktiziere, entstanden). Die Kompositionen sind durch eine starke Mittellinie gekennzeichnet, die, genau wie dieser gegenwärtige Augenblick, einen Anker für unsere Aufmerksamkeit bietet.*

Im Abhidharma gibt es eine Übung, die „Die Begegnung der drei“ genannt wird. Dabei geht es um die Begegnung von Sinnesorgan, Sinnesobjekt und Sinnesbewusstsein. Die Welt, der wir begegnen und mit der wir uns verbinden, existiert nicht getrennt von unserer Wahrnehmung und unserer Erkenntnis von ihr. In diesen Bildern geht es nicht nur um Schnee und Land und Wasser und Himmel, sondern auch um den Prozess des Sehens.

Es bedeutet, den Geist in jeder Situation zu erkennen, sich in einem Gefühl von Nähe niederzulassen. Alles, was auftaucht, egal ob wir es bereits kennen oder nicht, ist schon vertraut, ist ein Teil unseres Geistes. Alles ist nah ... ❀



© Sascha Berger

Buddhistische Weisheit in der Vielfalt der Traditionen

Studienprogramm

Das Programm will die Lehre des Buddha offen und authentisch vermitteln. Es besteht aus einer Reihe von 23 Modulen, die auch einzeln und unabhängig voneinander studiert werden können. Praxis sowie Alltagsbezogenheit sind fester Bestandteil. Ein Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung des Wissens im lebendigen Kontakt mit den erfahrenen ReferentInnen, die stets aus unterschiedlichen Traditionen kommen.

■ **Michael Gerhard, Christoph Hatlapa & Michael Zimmermann** | Samstag, 1. Feb. 2014

In Kooperation mit dem Numata Zentrum für Buddhismuskunde an der Uni Hamburg.

Buddha-Natur. Dass allen Lebewesen Buddha-Natur zukommt, scheint eine der Grundpositionen des Buddhismus. Historisch hat es nach Shakyamuni allerdings einige Jahrhunderte gebraucht, bis dies in Teilen des Buddhismus so formuliert wurde. Schwerpunkte des Seminars sind historische Einordnung dieser Position sowie die Bedeutung der Buddha-Natur für die Praxis, z.B. in Zen-Koans. (Modul: Innerbuddhistischer Dialog)

■ **Ehrw. Agganyani & Christoph Klonk** | 21.-23. Feb. 2014
Garchen Institut München

Abhidhamma – Buddhistische Philosophie, Psychologie und Erfahrungslehre
(Modul: Abhidhamma/Abhidharma)

■ **Karl-Ludwig Leiter & Katharina Weber** | 7.-9. März 2014
Shambhala Marburg

Sangha – Inspiration & Irritation eines gemeinsamen Weges (Modul: Drei Juwelen/Sangha)

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.buddhismus-studium.de oder Tel. 089 – 45 20 69 313
(Helge Latzina, Mo., Mi. und Fr. 10-17 Uhr)

Geschäftsstelle der DBU | Amalienstraße 71 | 80799 München
E-Mail: dbu@dharmade.de