

# Das, was ist, ist genug

Zur Praxis der Achtsamkeit

von Richard Baker-roshi

*Der Zen-Meister Richard Baker ist Gast auf der diesjährigen Focusing-Sommerschule. Johannes Wiltshko ist ihm zum ersten Mal im Sommer 1995 auf der Friedensuniversität in Berlin begegnet und war überrascht von der Verwandtschaft seiner Aussagen mit Focusing. Wie könnte man treffender über Innere Achtsamkeit, Freiraum und Felt Sense sprechen? Einige seiner in Berlin gehaltenen Lehr-reden hat Johannes Wiltshko transkribiert und nacherzählt. Hier ist eine von ihnen.*

Als Schüler des Buddhismus studieren Sie, wie sich Ihr Bewusstsein bildet und wie es funktioniert. Man kann das Buddhismus nennen, aber eigentlich ist es eine Art *innerer Wissenschaft*. Es ist ein Wissen durch Erfahrung, das sicherlich nicht auf den Buddhismus allein beschränkt ist.

Zen-Praxis ist nicht nur eine Praxis für Zen-Adepten oder für Buddhisten, es ist auch eine Praxis, die ganz direkt und unmittelbar für jeden da ist. Zen hat diese *direkte Praxis* entwickelt, weil sie erlaubt, Zen zu unterrichten, ohne die Lehre zu vereinfachen.

Praxis ist Handwerk, Geschicklichkeit. Das Handwerk der direkten Praxis auszuüben erfordert, recht lang-sam vorzugehen, im eigenen Erkenntnis-Tempo. Ich möchte Ihnen jetzt zwei Beispiele dieser Praxis geben.

## Über das Wohlbefinden

Den eigenen Geist (*mind*) zu beruhigen oder leer zu machen, ist für die meisten von uns eine ziemlich unzugängliche und unerreichbare Vorstellung. Aber wir wissen alle, was mit dem Spüren von Wohlbefinden (*ease*)<sup>1</sup> gemeint ist. In der Zen-Praxis geht es als erstes darum, dass *Sie dieses Wohlbefinden, Ihr eigenes inneres Wohlsein, finden*.

Die Wurzel des englischen Wortes *ease* ist, etwas abzustellen, so wie man einen Koffer abstellt. Wenn Sie ein paar Mal in der Woche meditieren – vielleicht einmal am Tag für fünfzehn oder zwanzig oder dreißig oder vierzig Minuten – und nichts als Ihr Wohlfühlen zu finden versuchen, wird ganz von selbst der ganze Buddhismus aus dieser Erfahrung herausfließen. Diese Erfahrung wird eine Tür sein, durch die Sie Ihr Leben auf tiefe Weise finden werden.

*Der Grund für dieses Wohlfühlen ist unser Lebendigsein:* sich wohlfühlen einfach nur deswegen, weil Sie lebendig sind; sich einfach wohlfühlen mit dem eigenen Lebendigsein, ohne irgendetwas zu tun, ohne sich abzulenken. Wenn Sie sich also hinsetzen, achten Sie einfach darauf, ob Sie sich wohlfühlen. Und wenn Sie dabei bemerken, dass Sie sich nicht wohlfühlen, ist gerade das wirklich wertvoll.

Sie können nun traditionelle Meditationspraktiken dazunehmen, wie z.B. das Zählen des Ausatems oder das Zentrieren Ihrer Körperhaltung, so dass Sie ohne Anstrengung sitzen können, oder das Sichvorstellen eines Bildes wie diesem: Ihr Bewusstsein – das, was in Ihnen ständig Vergleiche anstellt und Worte bildet – läuft aus Ihnen heraus, so wie Wasser im Sand versickert. Sie können also so ein Bild nehmen oder das Atemzählen oder sonst irgendeine Technik und

---

<sup>1</sup> *Ease:* Ruhe, Muße, Entspantheit, Leichtigkeit, Behaglichkeit, Gemütlichkeit, Unbefangenheit, Ungezwungenheit, Sichwohlfühlen, Gelassenheit

überprüfen, ob sie Ihnen dabei hilft, zu einem tieferen Wohlbefinden zu gelangen. *Wenn Sie sich nicht an Ihrem Leben freuen, wer sonst?*

Das Erste in der Zen-Praxis ist daher, Ihr eigenes inneres Wohlfühlen zu finden, Ihre eigene Freude und Ihr Lebendigsein. Und so setzen wir uns hin und entdecken einfach unser Wohlbefinden oder unser Fehlen des Wohlbefindens.

Das ist das, was ich direkte Praxis nenne. Sie brauchen keine speziellen Unterweisungen. Alles, was Sie brauchen ist, Ihr Unwohlsein (*disease*) wahrzunehmen und danach zu trachten, Ihr Wohlfühlen in allen Situationen zu finden. In der Meditation ist das am Unmittelbarsten zu erfahren. Und zu lernen still zu sit-zen hilft dabei sehr: sich nicht kratzen zu müssen oder sonst etwas zu tun, sondern für eine kleine Weile in der Lage zu sein, das alles dieser Stille zu übergeben. Aber selbst wenn Sie eine Viertelstunde still sitzen können, werden Sie innerlich irgendwelche Störungen finden.

Der nächste Schritt ist, *diese Störungen zu akzeptieren*. Wenn Sie die Störung akzeptieren, beginnen Sie *rund um die Störung einen Raum zu schaffen, der in sich selbst Wohlbefinden ist*.

Und so möchte ich Sie ermutigen zu üben, Ihr eigens Wohlfühlen zu finden: versuchen und schauen, wie Sie zu einem tiefen Wohlsein kommen können und wahrnehmen, wenn Sie sich nicht wohlfühlen und lernen, wie Sie das annehmen und in der Mitte des Nichtwohlfühlens sein können, ohne sich ablenken zu lassen.

Das ist auch ein Geschenk für Ihre Familie, Ihre Kinder und Ihre Freunde. Wir sind auf eine resonanzartige Weise miteinander verbunden, so dass Sie dadurch, dass Sie sich in Ihrem eigenen Wohlfühlen aufhalten, den anderen ganz von selbst zeigen, wie sie ihr Wohlfühlen finden können. In Ihrem Atem und in Ihrer Stimme, in der Art, wie Sie stehen, wird Ihr Wohlbefinden gegenwärtig sein.

Diese Praxis schlage ich Ihnen für Ihre Meditation und für Ihr Leben überhaupt vor.

## Über das Paradies

Die zweite direkte Praxis, die ich Ihnen zeigen möchte, ist: *Betrachten Sie die Gegenwart als Ihren einzigen Schatz*.

Intellektuell wissen Sie, dass die Vergangenheit vorbei ist, die Zukunft noch nicht da ist, und selbst, wenn die Zukunft kommt, ist sie ganz schnell wieder Vergangenheit. Und wenn Sie sich in die Zukunft flüchten, wird sie bald Gegenwart sein. Sie müssen also einen Weg entdecken, *wie Sie die Gegenwart zu Ihrem Schatz machen können*.

Deshalb schlage ich Ihnen vor, mit dem Gefühl zu praktizieren, dass *die Gegenwart das Paradies ist*. Natürlich wissen wir alle, dass die Gegenwart kein Paradies ist. An der Gegenwart ist eine ganze Menge falsch. Aber trotzdem: Wenn es ein Paradies gibt, wo könnte es anders sein als hier? Es gibt kein Igendwoanders. Vielleicht können wir es so sagen: Das Paradies ist nicht hier, aber es muss auch hier sein. Die Frage ist: Können Sie einen Zustand des Geistes oder einen Zustand des Daseins finden, der entdecken kann, dass das Paradies - oder das „reine Land“, wie die Buddhisten sagen - hier ist?

Der anfängliche Geisteszustand erkennt, dass alles vergänglich ist, dass sich alles immerfort verändert und dass alles miteinander verbunden ist und dass *es keine andere Realität gibt als diese hier*. Es gibt keine Realität irgendwo dahinter oder da draußen, es gibt keine Realität, die getrennt oder unterschieden wäre von der Realität hier. Der Buddhismus sagt, dass *das hier alles ist, was wir haben*. Tut mir leid, Ihnen das sagen zu müssen.

Daher gibt es im Buddhismus kein Suchen nach dem Einen bzw. der Einheit. Denn Einheit würde implizieren, dass es neben der Einheit auch eine Zweierheit oder eine Verschiedenartigkeit

der Dinge gäbe. Im Buddhismus sagen wir: *nicht-eins, nicht-zwei*. Wenn Sie sagen, alles ist eins, ist das nicht richtig. Es ist auch zwei oder drei oder vier. Aber zu sagen, alles ist zwei, alles ist unterschieden, ist ebenfalls nicht richtig. Nicht-Zweiheit ist nicht Einheit. Und so sagen wir: nicht eins, nicht zwei. Das ist die Sprache, die der Wirklichkeit am nächsten kommt.

Wie praktiziert man das? Ich schlage vor, einen Satz zu nehmen wie „nicht Einheit, sondern Hierheit“. Wenn das alles ist, was uns gegeben ist, geht es darum *herauszufinden, wie man in der Gegenwart ankommen kann*. Unsere Kultur, unsere Eltern und unsere Lehrer haben uns beigebracht, dass unser Verhalten und unser In-Beziehung-Sein von der Vergangenheit und von der Zukunft bestimmt wird. Wenn Sie Ihre eigenen Gedanken beobachten und studieren, werden Sie feststellen, dass sich 99,9% von ihnen auf die Vergangenheit oder auf die Zukunft beziehen. Das führt uns aus unserem Körper heraus und stellt uns in einen mentalen Bezugsrahmen, in dem wir immerzu vergleichen, und das macht uns krank. Das bedeutet nicht, dass das keine nützliche Art zu denken wäre, aber *es sollte nicht der Ort sein, an und in dem Sie leben*.

Vergangenheit und Zukunft sind nur Gedanken, und auch wenn sie unser Leben kontrollieren, sind es den-noch nur Gedanken. *Das Gegenmittel für Gedanken sind Gedanken*. Das Einzigartige an der Zen-Praxis ist der mantraartige Gebrauch von Gedanken und Sätzen. Zum Beispiel können Sie die Worte benutzen: „nicht Einheit, Hiersein“ oder einfach „Hiersein“. Oder: „*Bei jedem Schritt fühle ich: Ich schreite ins Paradies*“. Warum nicht? Haben Sie etwas Besseres zu tun?

Sie gehen Schritt für Schritt in das reine Land. Sie wissen, dass man das so nicht glauben kann, aber den-noch: Wenn Sie praktizieren und feststellen, dass Sie nicht im Wohlbefinden sind, haben Sie bereits die Richtung Ihres Lebens hin zum Wohlbefinden geändert. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich nicht so fühlen, als würden Sie im Paradies sein, schreiten Sie mit Sanftheit voran ins Paradies.

Es gibt mindestens zwei Ebenen der Realität. Die sind nicht irgendwo anders, sondern hier in uns ineinandergefaltet. Die eine dieser Ebenen können wir mit dem Satz beschreiben: Das, was jetzt ist, genügt nicht. Man möchte etwas zum Mittagessen, man möchte etwas zum Abendessen, der Rücken tut einem weh, usw.

Es gibt aber auch eine andere Ebene der Realität, und die, hoffe ich, werden Sie sicherlich entdecken – entschuldigen Sie, wenn ich das so sage – wenn Sie sterben werden: *dass das, was jetzt ist, genug ist*. Sie können sich sinken lassen in diese tiefe Geduld, in der das, was jetzt ist, genug ist. Sie wiederholen einfach diesen Satz „*Just now is enough*“ und fühlen: Ich brauche nichts anderes.

Wenn es keine Realität hinter der Realität gibt, dann ist die unmittelbare Situation die Quelle aller Wissenschaft, die Quelle des ganzen Buddhismus, all der Sutren usw. Die Sutren wurden in einer alltäglichen Situation geschrieben, in einer Situation genauso wie dieser, aus dem Verstehen der unmittelbaren Alltags-situation heraus.

Wenn Sie Zen praktizieren möchten, brauchen Sie dieses tiefe Vertrauen und den Glauben, dass jede Situation all unser Leiden und all unsere Freude ganz unmittelbar in sich trägt – jetzt in diesem Augenblick und nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft. Sie lernen, die Gegenwart zu lesen, Sie lernen, dass die Gegenwart Sie liest.

Das ist ein zweites Beispiel für das, was ich die direkte Praxis nenne. Sie praktizieren einfach mit einem Satz, den Sie immer und immer wiederholen und dem Sie erlauben, in homöopathischen Dosen in Sie einzudringen, z. B. mit dem Satz: *Just now is enough*. Sie gehen irgendwo hin, z.B. zum Bus oder sonst wo-hin und Sie fühlen: *Just now is enough*, gerade jetzt ist genug. Und wenn Ihr Körper und Ihr Geist Sie das plötzlich fühlen lässt, wird sich ein tiefes Wohlsein einstellen. Das ist nicht nur Buddhismus, das ist einfach eine Art von Erfahrung, die jedem zugänglich ist. Es ist eine direkte, eine unmittelbare Praxis, bei der Sie nichts über Buddhismus wissen müssen, und ich verspreche Ihnen erstaunliche Resultate.

**Frage eines Zuhörers:**

Jeder Schritt ist ein Schritt ins Paradies. Ich gehe bis zum Auto und steige ein – und was kommt dann?

**Baker-roshi:**

Gas geben, hinein ins Paradies! Sie sitzen in Ihrem Auto, Ihre Hände liegen auf dem Lenkrad ... Finden Sie Ihr Wohlbefinden – im Autofahren und in allem, was Sie tun.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Auto und fahren und sagen zu sich: „Ich hätte heute Morgen meditieren sollen.“ Zwei Arten von Vertrauen sind notwendig, wenn dieser Gedanke auftaucht. Erstens: Sie müssen nicht anhalten und sich hinsetzen, um zu meditieren. Sie können das, was Sie brauchen, genau da finden, wo Sie im Augenblick sind – beim Autofahren. Es ist nicht da draußen und nicht da drüben in der Meditation, es ist hier. Diese Art von Vertrauen ist notwendig. Zweitens: Irgendeine kleine Bewegung Ihres Geistes und Körpers hat den Gedanken „Ich hätte heute Morgen meditieren sollen“ hervorgerufen, und Sie können lernen, drauf zu vertrauen, dass dieser Gedanke ein Tor ist zu dem, was Sie brauchen. Das ist eine Haltung bzw. eine Art zu denken, die das Praktizieren zum Gelingen bringt.

**Frage einer Zuhörerin:**

Wie kann man „roshi“ übersetzen?

**Baker-roshi:**

Mit „alter Mann“. Es bedeutet gewöhnlich, dass man den Geist (*mind*) seines Lehrers geerbt oder übernommen hat.

***Richard Baker-roshi***

*ist Lehrmeister und Gründer der Dharma Sangha Zentren in Europa und den Vereinigten Staaten. In Deutschland lebt er im Schwarzwald in dem von ihm begründeten Buddhistischen Studiencentrum Johanneshof, den er von Karlfried Graf Dürckheim übernommen hat. Er studierte in Harvard und Berkeley Geschichte, Architektur und Orientalistik und mehrere Jahre in verschiedenen japanischen Zen-Klöstern. 1969 wurde er von dem Zen-Meister Shunryu Suzuki zu seinem Dharma-Nachfolger berufen. Neben seiner Praxis und Lehre in traditionellem Zen lehrt er die sog. „direct practice“, die für jeden Menschen die Früchte innerer Achtsamkeit unmittelbar zugänglich macht.*