

# Im Hier und Dort der Grosstadt

Bernd Bender, Berlin 2011

Ich lebte und arbeitete am San Francisco Zen Center. Unser Zentrum, „Beginner's Mind Temple“, lag mitten im Getriebe einer von Hektik, Unruhe und Angst erfüllten Großstadt. Jede Woche kommen Menschen, die ein paar Tage oder Wochen mit uns praktizieren wollen. Fast zwei Jahre lang habe ich ihnen gezeigt, wie wir Zazen praktizieren, wie wir meditieren. Dabei fiel mir auf, dass sehr viele Menschen mich fragten, wie sie bestimmte Wahrnehmungen aus ihrer Meditation ausklammern können. „Die vorbeifahrenden Autos stören mich beim Meditieren. Was kann ich da tun?“, wurde ich oft gefragt, oder auch: „Die Leute, die auf dem Bürgersteig vor der Meditationshalle miteinander reden, lenken mich ab; was empfehlst du?“

Das Phänomen begann mich zu interessieren. Im wiederholten Auftauchen dieser Fragen schien sich ein Problem zu verbergen. Das Zen Center hat noch zwei weitere Praxis-Orte, die beide in der Natur liegen – Green Gulch, eine biodynamische Farm direkt am Pazifik, und Tassajara, in den Bergen von Big Sur. Niemals habe ich dort jemanden fragen hören: „Das Quaken der Frösche im Teich stört mich. Was kann ich da tun?“, oder: „Das Prasseln des Regens auf dem Dach der Meditationshalle lenkt mich beim Meditieren ab. Was empfehlst du?“

Es scheint in vielen von uns die Annahme zu geben, dass die Geräusche der Großstadt unsere Meditation stören, während die Klänge der Natur unsere Meditation fördern. Natürlich stimmt daran etwas: Ich möchte die Zeit, die ich in der Stille von Tassajara praktizieren konnte, nicht missen. Sich in die Abgeschiedenheit der Natur zu begeben kann für die Entwicklung tiefer Konzentration sehr hilfreich sein. Aber wenn wir Großstädter wirklich daran glauben, einen ruhigen, wachen, offenen Geist nur in der Stille der Natur entwickeln zu können, sind wir dann nicht, wie ein buddhistischer Sisyphos, dazu verurteilt, diesen Geist ein Leben lang immer wieder in der Natur zu suchen, nur um ihn dann im städtischen Alltag nach und nach zu verlieren? Ich kenne Menschen, die genau diese Erfahrung machen, und das scheint mir ein Problem zu sein. Drückt sich in dieser Vorstellung nicht unser verblendeter, dualistischer Geist aus, der die Welt in Natur und Kultur trennt? Glauben wir vielleicht, dass die Stadt „samsarischer“ ist als die Natur? Haben wir nicht den Wunsch, aus der Entfremdung des städtischen Alltags in den harmonischen Einklang mit der Natur einzutauchen?

Ich möchte Ihnen vorschlagen, den illusionären Charakter dieser tiefen, uns oft unbewussten Annahmen zu bedenken. Samsara ist Samsara, egal, wo wir sind. Als ich 1994 ans Zen Center kam, gab es auf der Straße direkt vor der Meditationshalle einen illegalen Strich. Morgens um 6 Uhr, in Meditation sitzend, habe ich viel über das sexuelle Leiden der Menschen gelernt. Das war Samsara. Wenn wir jedoch in einem Praxis-Zentrum in den Bergen sind und es uns beglückt, den Nebel still durch das Tal ziehen zu sehen, ist das auch Samsara – es fühlt sich nur etwas besser an.

Es stimmt aber auch, dass Nirvana Nirvana ist, egal, wo wir sind. Dongshan, einer der chinesischen Begründer der Zen-Praxis, erwachte zu seiner wahren Natur, als er sein Spiegelbild im Strömen eines Flusses erblickte. Was hält uns eigentlich davon ab, ebenfalls aufzuwachen, wenn wir in den Strom der Menschen blicken, der sich durch die Fußgängerzone einer beliebigen deutschen Stadt ergießt? Wieso wachen

wir nicht zu unserer wahren Natur auf, wenn die Stille im städtischen Meditationsraum vom durchdringenden Klang eines vorbeifahrenden Krankenwagens unterbrochen wird?

Den Menschen, die in San Francisco mit ihren Meditationsfragen zu mir kommen, rate ich, alle Sinne zu öffnen und zu betrachten, wie die Eindrücke kommen, verweilen und gehen. Das können wir natürlich auch, wenn im Supermarkt das bunte Warenangebot an uns vorübergleitet.

Der Buddha, obwohl er Menschen dazu anhielt, sich in die Stille der Natur zurückzuziehen, verhalf einst einem Mann dazu, mitten im Getriebe der Stadt seine wahre Natur zu erkennen – jedenfalls ist dies meine Interpretation des *bahiya-sutta*. Bahiya war ein erfolgreicher Yogi, der in Südindien, in der Abgeschiedenheit der Natur, praktizierte und lehrte. Aber Bahiya spürte das Ungenügen, spürte seinen verblendeten Geist und begab sich auf den langen Weg in den Norden, um den Buddha zu treffen. Er fand ihn schließlich bei einem Bettelgang, in der Zivilisation, inmitten des Treibens auf der Straße und der Geschäftigkeit der Menschen.

Genau dort hielt der Buddha inne und unterwies Bahiya. Er sagte: „Bahiya, im Sehen gibt es nur das Sehen; im Hören gibt es nur das Hören. Wenn es für dich im Sehen nur das Sehen gibt, dann gibt es kein Hier, kein Dort und kein Dazwischen. Und, Bahiya, wenn es kein Hier, kein Dort und kein Dazwischen gibt, genau das ist das Ende des Leidens.“

Genau *das* ist das Ende des Leidens.

Als Bahiya dies hörte, wacht er auf – nur um noch am selben Tag im Getümmel der Stadt von einer Kuh getötet zu werden. Aber immerhin: Er war von seinen Illusionen befreit.

Ich finde, dies ist eine wunderbare Stadtmeditation. Etwas für heutige Menschen: einfach, direkt, klar, anwendbar. Nehmen Sie Buddhas Unterweisungen doch einmal mit in den städtischen Alltag. Öffnen Sie Ihre Sinne und lassen Sie sich von der „Sinfonie der Großstadt“ berühren. Nehmen Sie wahr, wie wir an ein Hier und ein Dort glauben. Halten Sie dann inne, was nicht heißt, dass Sie Ihr Tun unterbrechen müssen, und fragen Sie sich: „Wo hört der Klang des vorbeifahrenden Autos auf, und wo beginne ich?“ Denken Sie bitte nicht so viel über diese Frage nach, holen Sie sie einfach manchmal aus einer Ecke Ihres Geistes hervor, und lassen Sie sie wirken.

Ich wette mit Ihnen, Sie werden die Frage nicht beantworten können. Doch keine Angst, genau diese Unauffindbarkeit von Hier und Dort wird Sie, wie Bahiya vor Ihnen, befreien. Dann müssen Sie nur noch in die Stille der Natur fahren, um anderen zu sagen, dass sie das zwar tun können, aber nicht unbedingt tun müssen. Erzählen Sie ihnen von Bahiya.