

# DER BERG SUMERU

## Hoch hinaus und wieder zurück

---

Olymp, Sinai, Tabor sowie zahlreiche Berge im asiatischen Kulturraum waren und sind für Menschen aller Zeiten Ziel ihres religiösen Suchens, um auf weglassen, unwirtlichen Höhen ihrem Gott bzw. ihren Göttern zu begegnen. Auch berühmte Zen-Meister der Tradition zogen sich auf Berge zurück und wurden sogar nach ihnen benannt.

Jedoch ist der Berg Sumeru – der Berg der Erleuchtung - auf keiner Landkarte verzeichnet und nicht mit Kompass oder Navy zu finden.

Wir erfreuen uns der Berge, wenn wir diese im Urlaub aus dem Autofenster heraus betrachten oder sie vom Frühstückstisch eines Wellness-Hotels aus bzw. als Wanderer auf halber Höhe bewundern.

Was aber erleben echte Gipfelstürmer anderes als wir Normalurlauber?

Sicherlich einen herrlichen Weitblick, rundherum - vorausgesetzt, ihnen wird nicht schwindelig, und sie denken nicht dauernd von Sorgen getrieben an den Rückweg. Tatsächlich muss man auf höchsten Bergpfaden kleinliche Vorstellungen verlassen, sonst ist man ganz verlassen und von Panik besetzt.

Wer allerdings beim Aufstieg Stück für Stück seines Gepäcks zurücklässt - gemeint ist nicht nur unbrauchbares Mitbringsel im Rucksack, vielmehr auch unser tief sitzendes Anhaften an Wünschen und Befürchtungen - der kann erleben, was er nicht zu erleben ahnte.

Zurückgekehrt gehen er oder sie befreit, beglückt und aller Lasten ledig neu ihren Alltagsgeschäften nach. Heiterkeit und freundliches Mitgefühl sind keine falschen Theaterspiele mehr. Alles geht wie von selbst.

Und der Berg Sumeru,  
der Berg der Erleuchtung ?

Unser Problem ist nicht, dass er zu fern ist. Er ist zu nah und an jeder Straßenecke zu finden. Nur muss man auch *um die Ecke gehen*.

Das heißt: Unnötiges Ich-Gepäck fallen lassen, jede Situation ohne Jammern und Klagen akzeptieren und dann aus ihr das Bestmögliche zu gestalten versuchen.

Ähnlich ergeht es einem Bergsteiger in den Alpen. Klagen und lähmende Ängste helfen nicht weiter. Auch dauernd auf das Ziel zu starren, bringt ihn nicht zum Ziel. Schritt für Schritt ist mit Bedacht weiterzugehen. Es kommt immer nur auf den allernächsten Schritt an, mit absoluter Geduld.

Im spirituellen Leben gilt das Gleiche: Um Erleuchtung zu erreichen, muss man sie zeitweilig total vergessen und von Augenblick zu Augenblick ganz gegenwärtig sein. Träume über Seligkeit führen nicht zur Seligkeit.

Im Zen wird jede Situation, auch die unangenehm empfundene, als Dharma-Tor angesehen. Allzu oft interpretieren wir sie als Hindernis und verbauen uns somit selbst den Weg.

„Große Geduld“ schrieb uns Nagaya Roshi häufig am Ende eines Sesshin in Kanji-Zeichen auf japanischem Papier als Rat für die Zukunft.

Christlich orientierten Zen-Übenden sage ich schon mal in einer kritischen Situation: Auch Jesus am Kreuz sagte nicht: „Ich gehe hier jetzt runter, ich habe keine Lust mehr.“

Manche Lebenssinnsucher bleiben auf halbem Wege stecken, weil sie sich an Berichten von anderen erbauen – in dem sich selbst täuschenden Glauben, sie hätten das erfahren, was sie lesen oder hören, nur weil sie es lesen bzw. hören.

Eine weitere Täuschung wäre der Wunsch, am Berggipfel ewig zu verbleiben. Gipfelwanderer kommen allesamt gerne ins Tal zurück. Auch wer den Sumeru wirklich „bestiegen“ haben sollte, geht danach wieder neu in das alltägliche Leben ein, und zwar in friedvoller Gelassenheit und mit echter Zuneigung zu jedermann und jederfrau.

Hirata Roshi:  
Wo keine Erleuchtung, da keine Barmherzigkeit,  
wo keine Barmherzigkeit, da keine Erleuchtung.

Aus: Sangha-Brief 2 / 2013