

# Painting inside

Dharma Note by Knud Rosenmayr JDPSN.

Kwan Um School of Zen, Vienna,

December 2021



In these days of the pandemic, there is a strong connection between us humans that can be felt. Of course, on one side we may notice it on a superficial level, but also deep down there is a close bond. We hear that the Coronavirus doesn't stay within any kind of borders. Politicians, family, and friends say, act and do things that have a palpable effect on every one of us. However, there is also a connection that is beyond our opposite thinking abilities.

What is that? Let alone other sentient beings, humans have been living on this planet for many years. What have we learned? Why don't we live together in peace?

## Social creatures

Recently, I have watched the movie *"Into the Wild"*. The film is based on a true story of a young man who escaped humanity his whole life, to live alone in the wild. Before he died, he wrote something interesting in his notebook: „Happiness is only real when shared“. Don't know if this really happened, but it doesn't matter.

Humans seem to be social creatures that have a strong urge to connect, relate and share. However, when we meet, live together in our countries, cities, and homes, every so often it doesn't work out. Why is that?

The other day, I asked my six-year-old nephew to draw a picture of his family. He drew a tall house with many windows, the sky, the ground, his mother, his father, and himself.

He drew himself a bit smaller than his parents. One window had a different shape than all the others. He explained that this is the window in the cellar. After he finished drawing, he showed the drawing to the whole family.

## Painting on an inside canvas

Are we drawing our world the same way? Maybe a bit more sophisticated, but in general is it similar? It seems like we are painting on an inside canvas and taking the picture for reality. We paint a husband, a wife, a family, a vaccinated, an unvaccinated, a king, a queen and soon an entire kingdom appears. We paint some things bigger than others, give them roles, point out specific shapes, compare and judge them, making them *good* and *bad*, *right* and *wrong*, *better* and *worse*.

At some point, the drawing becomes *our* drawing, *our* pictures, and we hurt each other and ourselves, get angry, upset, or depressed. We are in love or hate and protect our picture. Through spending a lot of time together, we accumulate an enormous amount of shared history in our relationships. This may pile up like layers of colors, which can be felt like thick glass walls in between us. All those layers of past joy and hurts, pain and pleasure. We are usually so much closer to our picture than to anything else.

## Relating to

How do we relate to this world? Not only with people, but with „world“? Is there a chance that we meet like it was for the first time? Whether it's a tree in the garden, a politician on TV, a family member, or a friend. Our clever or ignorant thoughts may still come up, but can we see them and not necessarily follow their lead at that very moment?

Maybe that is the last thing that we would like to do at that moment. It feels like our opposite thinking is in fear of dying out and wants to prevail under all circumstances.

On the cushion this is what we are doing during sitting: thoughts come up, we see

them without judging, and we come back to our breathing, mantra, or *hwadu* (a short phrase or question that is used in meditation).

At times, we call this coming back "practice" and we do it, over and over again. In retreats, sometimes people who start intensive practicing experience a fear of dying. They report a feeling of tightness, an urge to leave and a strong upcoming question „what am I doing here?“.

What is it, that feels that? Can this be seen like watching a painting? Every little detail of it, without suppressing or denying it nor being swept away? Noticing all the nuances without hindrance?

### No hindrance

Speaking of no hindrance, once a nun asked Zen Master Song Sahn: „What does ‚no hindrance‘ mean?“ Song Sahn replied, „Why do you wear clothes?“ At this, the nun stripped naked and walked to the door.

I remember when I first read this kong-an, a thought came up: "that's a pretty cool nun". I remember during a precepts' ceremony, Zen Master Wu Bong once said, "I tell you two stories, one about keeping the precepts strongly and one about breaking them." Then he added, "most people prefer the stories about breaking the precepts".

Why is that? Do we admire that particular kind of *no hindrance-energy*?

What is Zen Master Song Sahn's job here? If he doesn't do anything, he is similar to that nun in the story, and that would have a big effect on the whole monastery.

When we see this kind of pattern in our everyday life, what should we do? No hindrance doesn't hold any kind of energy, no attachment to any kind of no hindrance. If we are attached to particular energy, we are in trouble and so is our society. We may like it or not, find it less exciting or colorful, but it's very necessary to see that. How do we do that?

### Infinite canvas

Can the canvas be as big so that the painting can include everything? The trees, the mountains, the CO<sub>2</sub> emissions, our favorite drink, our hurts and fears and our opinions on politics and society.

Can it be as big so that it will display everything, all sentient beings? If we find that canvas inside, that infinite canvas, then true peace and freedom are possible.

Right now, it's already dark outside, the monitor is bright, illuminating the desk and the keyboard. There is a subtle humming coming from the ventilation. Breathing remains.

## Die Leinwand in uns

Dharma-Note von Knud Rosenmayr JDPSN.

Kwan Um Zen-Schule, Wien,  
Dezember 2021

Die anhaltende Pandemie ermöglicht es uns, die Verbundenheit mit unseren Mitmenschen zu spüren. Wir können diese Verbundenheit oberflächlich wahrnehmen, doch können wir ihr auch tief im Inneren nachspüren. Wir hören, dass das Corona-Virus keine Grenzen kennt. Politiker, Familienmitglieder und Freunde sagen und tun Dinge, die sich auf jede und jeden von uns spürbar auswirken. Doch es gibt auch eine Verbindung, die jenseits unseres gegensätzlichen Denkens liegt. Worin besteht sie? – Wie auch andere empfindungsfähigen Lebewesen leben wir Menschen schon seit vielen Jahren auf diesem Planeten. Was haben wir gelernt? Warum leben wir nicht in Frieden zusammen?

### Soziale Geschöpfe

Vor kurzem habe ich den Film „*Into the Wild*“ gesehen. Der Film basiert auf der realen Geschichte eines jungen Mannes, der sich für ein einsames Leben in der Wildnis und abseits der Menschen entschieden hatte. Kurz vor seinem Tod vertraute er seinem Notizbuch eine bemerkenswerte Erkenntnis an: „Glück wird erst dann wahr, wenn man es teilt“. Es ist unerheblich, ob das Filmdrehbuch sich hier wirklich an die Fakten hält. Der Mensch dürfte ein soziales Wesen sein, das fundamental danach strebt, in Beziehung zu treten und zu teilen.

Doch wenn wir einander treffen und in unseren Ländern, Städten und Häusern zusammenleben, klappt es dann doch so oft nicht. Warum ist das so?

Neulich bat ich meinen sechsjährigen Neffen, ein Bild von seiner Familie zu zeichnen. Er zeichnete ein großes Haus mit vielen Fenstern, den Himmel, den Boden, seine Mutter, seinen Vater und sich selbst. Er hat sich selbst etwas kleiner gemalt als seine Eltern. Ein Fenster hatte eine ganz besondere Form. Er erklärte,



dass dies das Fenster im Keller sei. Er zeigte das Bild der ganzen Familie.

### Malen auf einer inneren Leinwand

Zeichnen wir unsere Welt auf dieselbe Weise? Sind diese Bilder – abgesehen von den verschiedenen Raffinessen – grundsätzlich vergleichbar? Es sieht so aus, als würden wir auf einer inneren Leinwand malen und dieses Bild dann für die Realität halten.

Wir malen einen Mann, eine Frau, eine Familie; wir malen einen Geimpften, einen Nichtgeimpften; wir malen einen König, eine Königin, und bald erscheint ein ganzes Königreich. Wir malen einige Dinge größer als andere, geben ihnen Rollen, weisen auf bestimmte Formen hin, vergleichen und beurteilen sie, machen sie „gut“ und „schlecht“, „richtig“ und „falsch“, „besser“ oder „schlechter“.

Irgendwann wird die Zeichnung zu *unserer* Zeichnung, werden die Bilder zu *unseren* Bildern und allzu oft verletzen wir einander und uns selbst, werden wütend, aufgebracht oder deprimiert. Inmitten von Liebe oder Hass, Zu- oder Abneigung schützen wir unser Bild.

Wenn wir längere Zeit miteinander zusammenleben, sammeln wir Beziehungsgeschichten und -schichten an. Zurückliegende Freuden, Verletzungen und Schmerzen können sich wie alte Farbschichten ansammeln und sich zwischen uns und unsere Mitmenschen schieben: Wir leben, getrennt von den anderen und viel mehr *mit* und *in* unserem eigenen, inneren Bild.

### In Beziehung

Wie gehen wir mit dieser Welt um? Nicht nur mit Menschen, sondern mit der „Welt“? Gibt es eine Chance, dass wir einander wie beim ersten Mal begegnen? – Sei es ein Baum im Garten, sei es ein Politiker im Fernsehen, sei es

ein Familienmitglied oder ein Freund: Können wir unser mehr oder weniger schlaues konzeptuelles Denken auftauchen sehen, ohne ihm in diesem Moment zu folgen? Das ist vielleicht das Letzte, das wir in diesem Moment wollen. Möchte sich dieses gegensätzliche Denken unter allen Umständen durchsetzen?

Auf dem Meditationskissen ist das sehr ähnlich: Gedanken tauchen auf; wir beurteilen nicht, sondern kehren zu unserem Atem, zum Mantra oder *Hwadu* (ein kurzer Satz oder eine Frage, die in der Meditation verwendet wird) zurück. Manchmal nennen wir dieses Zurückkommen „Praxis“ und wir wiederholen dies immer wieder und wieder.

Manche Menschen, die bei Retreats zum ersten Mal mit der intensiven Praxis konfrontiert sind, berichten von einem Gefühl der Angst zu sterben: Sie erzählen von einem Gefühl der Enge, empfinden den Impuls, zu fliehen und von der wiederkehrenden Frage: „Was mache ich eigentlich hier?“

Was ist es, dass das fühlt? – Können wir diese inneren Ängste und Impulse auch wie ein Gemälde betrachten? Jedes Detail, ohne etwas wegzudrängen, zu übergehen und ohne sich von einzelnen Motiven mitreißen zu lassen. Können wir alle Nuancen ungehindert wahrnehmen?

### Ohne Hindernis

Apropos „ungehindert“: Einmal fragte eine Nonne Zen-Meister Song Sahn: „Was bedeutet ‚Ohne Hindernis‘?“ Song Sahn antwortete: „Warum trägst du Kleidung?“ Daraufhin zog sich die Nonne nackt aus und ging zur Tür.

Als ich dieses Kong-an zum ersten Mal las, kam mir der Gedanke: „Das ist eine coole Nonne!“ Ich erinnere mich, dass Zen-Meister Wu Bong einmal zum Thema der Gelübde sagte: „Ich erzähle euch zwei Geschichten, eine über das strikte Einhalten der Gelübde und eine über deren Bruch.“ Dann fügte er hinzu: „Die meisten Menschen bevorzugen die Geschichten über das Brechen der Gelübde.“ – Warum verhält es sich so?

Bewundern wir diese besondere Art von „Ohne-Hindernis-Energie“?

Was ist aber in dem erwähnten Kong-an die Rolle von Zen-Meister Song Sahn? Wenn er nichts tut, verhält er sich wie die Nonne in der Geschichte und dies hätte folgenreiche Auswirkungen auf das ganze Kloster.

Was sollten wir tun, wenn wir solche Muster in unserem täglichen Leben sehen? „Ohne Hindernis“ bedeutet auch keine Anhaftung an irgendeiner Art von „Ohne-Hindernis“. Sobald wir an einer Energie festhalten, kommen wir (ebenso wie die Gesellschaft) in Schwierigkeiten. Wir mögen es oder auch nicht, finden es weniger aufregend oder farbenfroh, aber es ist sehr notwendig, das zu erkennen. Wie können wir das tun?

### Unendliche Leinwand

Kann diese Leinwand so groß sein, sodass alles Platz hat: die Bäume, die Berge, die CO<sub>2</sub>-Emissionen, unser Lieblingsgetränk, unsere Schmerzen und Ängste und unsere Meinungen zu Politik und Gesellschaft. Kann diese Leinwand so groß sein, dass sie alles zeigt, alle fühlenden Wesen? – Wenn wir diese unendliche Leinwand im Inneren finden, dann kann sich wahrer Friede und wahre Freiheit erschließen.

Während ich dies schreibe, ist es draußen dunkel geworden. Der helle Monitor erhellt Schreibtisch und Tastatur. Leise brummt der Ventilator. Das Atmen bleibt.