
Den Geist klären

Kusen von Roland Yuno Rech - Dezember 2008

Wenn man Zazen praktiziert, kehrt man stets zur Konzentration auf die Körperhaltung zurück – ein Leitmotiv der Praxis. Was auch immer während Zazen geschieht, man neigt stets wieder das Becken nach vorn, streckt die Wirbelsäule und den Nacken, indem man mit dem Scheitel des Kopfes gegen den Himmel und die Knie in den Boden drückt. Man entspannt die Schultern und den Bauch, atmet durch die Nase ruhig ein und aus und lässt die Gedanken vorbeiziehen.

Diese zwei oder drei Sätze fassen die Praxis vollständig zusammen. Zumindest den ersten Aspekt der Praxis, d.h. die Praxis der Konzentration.

Der Verdienst des guten Ergebnisses dieser Praxis gestattet es, den Geist rasch zu klären und die geistige Unruhe zu besänftigen. Man kann möglicherweise aufwachen, wenn man schläfrig ist, einen ruhigen und klaren Geist finden; einen Geist, der gleichzeitig verfügbar und offen ist, der nichts ergreift und nichts zurückweist - also frei von den Giften der Gier und des Hasses ist, die zur Zurückweisung dessen führen, das uns stört.

Diese Praxis alleine ist jedoch nicht ausreichend, um das dritte Gift zu beseitigen, das die Ursache aller anderen ist: die Unwissenheit, das Unverständnis des grundlegenden Wesens des Daseins. Sie ist eine notwendige Bedingung, wie man sagt, wenn auch nicht hinreichend. Ohne Konzentration, ohne einen klaren Geist kann sich die richtige Intuition für das Wesen unseres Daseins nicht entwickeln. Aber Konzentration alleine reicht nicht. Natürlich kann man eine richtige Einstellung haben, während man konzentriert bleibt, aber der Grund für die Schwierigkeit zur Konzentration bleibt bestehen, d.h. der irrtümliche Glauben an ein Ego, an ein von den Dingen getrenntes ‚Ich‘, das alles Mögliche tut, um sich zu verstärken. Es verstärkt sein Gefühl zu existieren, indem es sich mit allen möglichen Dingen identifiziert oder sich anderen Dingen entgegenstellt.

So arbeitet das Ego hauptsächlich mittels der Unterscheidung, wobei es sich mit Konzepten und Begriffen, die es erzeugt, behilft. Mit deren Hilfe zerteilt es die Wirklichkeit in Einheiten, die man je nach Bedarf ergreifen oder zurückweisen kann – ergreifen, was uns gut für uns erscheint; zurückweisen, was uns schlecht für uns erscheint. So sind wir von der Welt abgetrennt und die Welt ist zweigeteilt, ganz den Wünschen unseres Egos entsprechend: die gute Welt, die uns wohlgesonnen ist, und die schlechte Welt, die uns Nachteile bringt. Das gleiche gilt für die Wesen: Es gibt jene, die uns stören, und es gibt jene, die wir lieben – die Feinde, die Freunde. Gegen die Feinde führt man Krieg, mit den Freunden amüsiert und vergnügt man sich. Wenn man gut hinschaut, was in der Welt vor sich geht, sieht man, dass alles von dieser Anhaftung ans Ego und der daraus entstehenden Konsequenzen bestimmt wird.

Konzentration und richtiges Verhalten sind deshalb nicht ausreichend, um die Wurzel dieser Unwissenheit mit ihren Folgen zu durchtrennen. Aus diesem Grund unterzog Konin, der Fünfte Patriarch, seine Schüler einer Prüfung. Er verlangte von ihnen, ein Gedicht zu verfassen, das ihr Verständnis des Zen und seiner Unterweisung ausdrücken sollte. Jinshu, der Musterschüler, hatte geschrieben:

„Der Körper ist der Baum des Erwachens,
Der Geist ist ein klarer Spiegel,
den es stets abzuwischen gilt,
auf dass sich darauf kein Staub absetze.“

Als man dem jungen Eno das Gedicht vorgelesen hatte, sagte er dazu: „Dies ist nicht das Wesen der Unterweisung unseres Meisters.“ Er schrieb selbst ein Gedicht:

„In der Leerheit gibt es weder Baum noch Spiegel.
Worauf könnte sich der Staub absetzen?“

Obwohl Meister Konin das Gedicht Jinshus lobte, wählte er schließlich Eno als Empfänger der Weitergabe des *Dharma* aus.

Das Gedicht Jinshus drückt die Praxis der Konzentration aus, die unbedingt notwendig, jedoch nicht hinreichend ist.

Das Gedicht Enos, das zum Symbol des unmittelbaren Zen wurde, des unmittelbaren Erweckung, welche die unmittelbare Intuition der Leerheit vertritt. Ihr unterstellt man, dass sie auf einen Schlag alle Hindernisse beiseite fegt. Wird diese Intuition jedoch nicht von einer stetigen Praxis der Konzentration begleitet, kann sie lediglich ein Lichtblitz in der Dunkelheit sein, zu der man sehr rasch zurückfällt.

Wenn man sehr viele Unterweisungen gehört hat, ist man in der Regel recht überzeugt, dass alles ohne Wesenheit ist und dass das Ego keine absolute, dauerhafte Wirklichkeit darstellt. Kurz: Man hat ein bestimmtes Verständnis der Leerheit. Aber häufig ist es schwierig, dieses in die Wirklichkeit umzusetzen. Es geht einem wie mit Kindern, denen man sagt, „Es ist nichts“, wenn sie sich weh getan haben. Sie weinen und jammern dann doppelt so stark: Es ist nichts, aber ich habe Schmerzen. Als existiere *ich*. *Ich* protestiere.

Das Rinzai-Zen hat sich im Wesentlichen für den unmittelbaren Ansatz von Meister Eno entschieden. Das Soto-Zen hat die beiden komplementären Praktiken der Konzentration und der Beobachtung gewählt. Sie gilt es nicht nur nacheinander, sondern gemeinsam, im Einklang miteinander zu praktizieren.

Die Praxis der Konzentration während Zazen wie auch im Alltag ist jene Praxis, die hilft, unser Verständnis der Leerheit nicht zu verraten, es nicht auf einer intellektuellen Ebene zu belassen. Stattdessen hilft sie, es auf konkrete Weise in unser Leben einzuführen, indem wir stets wieder zum *Hishiryo*-Bewusstsein zurückkehren. Dieses löst all unsere geistigen Gerinnungen, alle Anhaftungen auf und führt einen natürlichen Einklang mit dem *Dharma*, der Leerheit herbei und drückt es auch vollständig aus.

Dies bedeutet, dass sobald wir im Alltag einem Hindernis, einer schmerzhaften Anhaftung begegnen, wir gleichzeitig die Praxis der Konzentration anwenden. Sie hilft, den Geist zu befrieden, die Gefühle zu beruhigen und klar zu sehen. Klar sehen bedeutet, sich tief davon zu überzeugen, dass man selbst, man selbst im Kampf mit dem Hindernis wie auch das Hindernis selbst ohne Wesenhaftigkeit sind. In diesem Augenblick wird die Praxis angenehm; es ist nicht mehr nötig, so viel Energie und Anstrengung aufzuwenden, um sich mit dem *Dharma* in Einklang zu bringen. Dies wird sehr viel natürlicher und spontaner.

Dieses Natürliche, Spontane ist uns nicht von Haus aus mitgegeben: Es ist die Frucht einer langen Praxis, einer langen Geduld, wie in vielen Dingen. Wie in der Kunst der Kalligraphie, wie in den Kampfkünsten sind die richtige Geste, der richtige Geist - die so leicht, so natürlich und spontan erscheinen - die Frucht einer langen Konzentration, und wenn man nicht bereit ist, diese Anstrengung zu auf sich zu nehmen, ist man nicht bereit, sich auf den Zen-Weg zu machen.

Und wenn man ihn betreten hat, lohnt es sich, bis zum Ende gehen zu wollen, d.h. bis zur wahren Verwirklichung des Erwachens.