

---

# Die Konditionierung verstehen

## Kusen von Roland Yuno Rech - Sesshin in den Pyrenäen, November 2015

Oftmals, während Zazen, wenn wir nicht vollständig konzentriert sind, bemerken wir, dass wir mitgerissen werden von Gedanken oder Emotionen und unser Geisteszustand sich ändert und wir buchstäblich von einer Geisterwelt zur nächsten wandern, in Abhängigkeit von den Anhaftungen des Augenblicks. Manchmal werden wir von negativen Leidensgedanken so erfasst, dass wir uns buchstäblich wie in der Hölle fühlen, in einer Sackgasse, verzweifelt, aber interessanterweise geht dieses Gefühl auch wieder vorbei. Andere Gedanken kommen, andere Emotionen, vielleicht dominiert von unserem Appetit auf Essen, Sex, es kommt vielleicht zu Fantasien. Dann, zu einem anderen Zeitpunkt, sind es Sorgen aus dem Beruf, der Familie, die uns in den Sinn kommen. Und so können wir während eines Zazen die sechs Wege der Weltenwanderung durchschreiten. Vom Zustand der Hölle ins Paradies geht es durch animalische, menschliche Zustände, die aggressiv sein können, wenn man wütend ist.

Aber genau in dem Moment können wir einen Aspekt des Erwachens von Buddha realisieren, den er kurz nach seiner Erleuchtung ausdrückte, nämlich, dass die Menschen in Abhängigkeit von ihrem Karma ständig neu geboren werden, das heißt von den Aktionen, die durch ihre *bonno*, ihre Illusionen, ihre Anhaftungen bestimmt werden. Als Buddha dies geäußert hatte, erwartete er nicht von seinen Jüngern ihm zu glauben; es drückt nur seine Erfahrung aus, das was er erlebt hatte. Für ihn lag darin eine große Wahrheit und für viele seiner Jünger auch.

Für uns ist es weniger offensichtlich, da wir nicht so sehr mit Blick auf die Wiedergeburt denken, das gehört nicht zu unserer Kultur bzw. unseren Archetypen. Wie auch immer, der wichtigste Punkt in Bezug auf Buddhas Erleuchtung besteht darin, die Konditionierung zu verstehen. Das heißt, dass wir nicht in permanenter Weise existieren, sondern dass der Zustand unseres Körpers und unseres Geistes ein konditionierter Zustand ist, der abhängt von unseren geistigen Fabrikationen, unseren Gedanken, unsere Anhaftungen. Auch wenn wir alles, was vor unserer Geburt oder nach unserem Tod denkbar wäre, außer Acht lassen, schauen wir auf den Film unseres Lebens und stellen fest, dass wir sehr unterschiedliche Zustände durchlaufen.

In Bezug auf die unaufhörliche Weltenwanderung in diesem Leben, die es zu einem Samsara macht, obwohl es das Nirwana sein könnte, ist die alleinige Konzentration auf Zazen nicht ausreichend. Das Erwachen des Buddha enthält ein sehr wichtiges Element und zwar das tiefe Verständnis der Kausalität, welches sich aus der aufmerksamen Beobachtung dessen ergibt, wie die Phänomene auftauchen und verschwinden. Dies können wir in Zazen erfahren, aber auch im täglichen Leben, wenn uns vollständig bewusst ist, was alles passiert und wie es geschieht, vor allem in unserem eigenen Körper und Geist, in unserer wechselseitigen Abhängigkeit mit anderen und der Umwelt.

Die Tatsache, dass unsere Geisteszustände und damit das geistige Universum, in dem wir leben, konditioniert sind, bedeutet nicht, dass man keine Freiheit hat, im Gegenteil. Je mehr wir verstehen, wie wir durch unser eigenes Verhalten, unsere eigenen Gedanken konditioniert sind, umso besser können wir handeln, um frei zu werden durch ständiges Loslassen. Ansonsten wäre die Praxis des Zazen nur eine Klammer, ein ruhiges, angenehmes Zwischenspiel in einem bewegten und leidvollen Leben.

-----

Zazen ist kein Rastplatz auf der Autobahn. Zazen muss wirklich eine Praxis des Erwachens und der Verwirklichung sein. Dazu gehört also das Element des tiefen Verständnis: *Prajna*.

Was unsere verschiedenen Geisteszustände konditioniert, ist die Anhaftung an dieses mentale Konstrukt, das man das Ego nennt. Es geht nicht darum es zu bekämpfen, sondern zu verstehen. Welcher Irrtum bringt uns dazu, etwas für dauerhaft und substantiell zu halten, das es nicht ist? Wenn wir dazu neigen, diesen Glauben an ein dauerhaftes und substantielles Ego zu übernehmen, so ist dies, weil man Angst vor der Leere hat, bzw. davor nichts zu sein und so konstruiert man sich eine Identität und man identifiziert sich mit allen möglichen Dingen, Erfahrungen und wir sagen uns: „das bin ich“. Ich bin jemand der so und so ist, mit dieser oder jener Eigenschaft. Wir neigen dazu zu erstarren, als würden wir zu einer Statue, wobei es sich jedoch höchstens um eine Salzsäule handelt, die beim ersten Regenguss dahinschmilzt.

Die Praxis des erwachten Zazen eines Buddha Shakyamuni besteht darin, radikal die Perspektive zu ändern: Akzeptanz der Realität des Fehlens eines festen und dauerhaften Egos. Aber anstatt darin etwas Negatives, Beklagenswertes zu sehen, verstehen wir, dass diese Akzeptanz das Tor zur Befreiung ist, die es uns ermöglicht, mit der Realität in Einklang zu sein, mit dem was manchmal als kosmische Ordnung oder Dharma bezeichnet wird. Und statt in etwas Künstlichem, Engem eingeschlossen zu sein, können wir das wirkliche Leben einatmen und leben, was bedeutet in Harmonie mit dem gesamten Universum zu sein. Dies erleichtert das Loslassen enorm, nicht nur während der Auszeit, die die Zeit eines Zazen darstellt, sondern ständig in allen Momenten und Umständen des täglichen Lebens. Und das Loslassen fällt umso leichter, wenn man erkennt, dass es im Grunde nichts loszulassen gibt, da alles woran wir uns klammern ohne jede Substanz ist: das ist es.

Nichts ist nicht das Nichts, sondern im Gegenteil: das totale Leben, ein Leben in völliger wechselseitiger Abhängigkeit mit allen Wesen, das uns vollständig aus unserer Gefangenschaft, unserer Einsamkeit befreit. Dabei verliert man einige der falschen Schutzmechanismen, aber man gewinnt eine große Befreiung. Man braucht keine Energie mehr an Verteidigungssysteme zu verschwenden. Unser Geist findet seinen wahren natürlichen Fluss wieder, die Fähigkeit, buchstäblich auf den Wellen zu reiten und vor allem nicht auf einer Position zu verharren. Es ist die Fähigkeit, sich leicht und schnell in die Lage von jemand anderem zu versetzen oder sogar in ein Tier, einen Baum, einen Berg und wirklich diese Einheit zu leben mit allen Wesen.

Dann gibt es keinen Widerspruch mehr zwischen dem, was wir Samsara nennen, d.h. die Weltenwanderung zwischen konditionierten Zuständen, die oft schmerzhaft sind und dem was Nirwana genannt wird. Denn das Nirwana ist kein entfernter Ort, ein Jenseits, es ist lediglich ein anderer Bewusstseinszustand, in dem die Gifte von Gier, Hass, Unwissenheit sich aufgelöst haben.

Es ist die Unwissenheit, die alles vergiftet, d.h. das Nicht-Erwachen. Lasst euch also erleuchten, erleuchten von Zazen und lasst diese oftmals vorsätzliche Unwissenheit sich zerstreuen. Seid voller Vertrauen. Die Botschaft des Buddha lautet, dass dies für absolut jeden möglich ist. Man muss dafür keine außergewöhnliche Person sein. Wir müssen nur den Mut und die Geduld haben, in uns selbst zu schauen und uns von der Wahrheit erwecken lassen.