
Befreiung von unseren alten Gewohnheiten

Kusen von Roland Yuno Rech - Pégomas, Oktober 2015

Wenn wir Zazen praktizieren, so praktizieren wir die gleiche Meditation wie Shakyamuni. Zazen ist die Meditation, durch die er zur tiefen Wirklichkeit der Existenz erweckt wurde, nicht nur seiner eigenen, sondern zur Wirklichkeit aller Existenzen. Er hat deren Unbeständigkeit begriffen und wir können dieselbe Erfahrung in jedem Augenblick machen.

In der Zazen-Praxis verwandeln sich Körper und Geist von Augenblick zu Augenblick. Und wenn wir die Phänomene unseres Lebens beobachten, stellen wir fest, dass keines unverändert bleibt, alles vergeht, im guten wie im schlechten Sinne. Wenn wir diese Realität der Unbeständigkeit in der Tiefe betrachten, so lernen wir unsere mentalen Verfestigungen zu lösen. Unbeständigkeit bedeutet nicht automatisch Verlust. Sie ist auch die Chance, uns von unseren Konditionierungen zu befreien, alte Fehler zu bereuen, unser Leben auf der Grundlage des Dharmas, der Wirklichkeit, zu der wir erweckt wurden, zu erneuern.

Wenn wir klar sehen, dass unser Ego substanzlos ist, können wir nicht mehr egozentrisch sein. Es kostet nicht einmal eine große Anstrengung, das Ego aufzugeben, man muss nur klar sehen, dass es eine Illusion ist und diesen Blick regelmäßig erneuern, es nicht vergessen. Da diese Erfahrung befreiend wirkt, empfindet man eine große Dankbarkeit Buddha gegenüber, der sie uns übermittelt hat, was uns bei ihm vertrauensvoll Zuflucht hat finden lassen. Er ist für uns der Urmeister. Wir studieren seine Lehre als Ausdruck dieses Erwachens. Indem wir seine Unterweisungen befolgen, überprüfen wir die Gültigkeit seiner Lehre anhand unserer eigenen Existenz. Bei der Ordination zum Bodhisattva nimmt man Zuflucht zum Dharma. Unser Leben und unsere Praxis werden von der Lehre Buddhas geleitet und wir schließen uns der Gemeinschaft derer an, die dieses Vertrauen teilen, um uns gegenseitig dabei zu helfen, diese Lehre zu vertiefen. So sind Buddha, Dharma und Sangha, die sogenannten Drei Schätze, das Wertvollste, dem wir in unserem Leben begegnet sind. Wenn wir geloben, Zuflucht in Buddha zu nehmen, sagen wir, dass wir dieses Gelübde mit allen fühlenden Wesen sprechen. Das ist nicht nur eine persönliche Angelegenheit, denn wir sprechen dieses Gelübde, um allen fühlenden Wesen helfen zu können, um mit ihnen die beglückende Erfahrung dieser Verwirklichung zu teilen.

Wir sprechen von Verwirklichung, denn es handelt sich nicht nur um ein mentales, geistiges Verstehen, sondern um ein Begreifen mit dem ganzen Körper. Wenn man die Wahrheit versteht ohne den Körper einzubeziehen, dann spürt man einen schmerzhaften Widerspruch und das bedeutet, dass man nicht wirklich verstanden hat. Daher soll man, sobald man eine Unterweisung bekommt, diese gleich mit dem ganzen Körper, mit seinem ganzen Wesen praktizieren, seine Lebensweise damit durchtränken. Hierfür ist das Sesshin der beste Moment.

Das, was wir mit unserem ganzen Körper verwirklichen, nennt man *tai do*, nach dem Ausdruck *tai ge daido*: *tai* - « Körper »- *ge*- « verstehen » und *daido* - « Großer Weg ». *Do* ist der Weg, den man geht, aber zugleich auch die letzte Wirklichkeit, das Tao. Gehen wir den Weg, indem wir ihn wirklich mit unserem ganzen Körper praktizieren, so bringt uns das auf natürliche Weise mit dem Tao in Einklang, mit dem Weg als letzte Wirklichkeit und dem Erwachen zu dieser

Wirklichkeit. Das ist das Fundament der Lehre unserer Schule, des Soto-Zen, Die Lehre des Meisters Dogen von der Nicht-Trennung zwischen Praxis und Verwirklichung.

Shusho inchinyo. Wenn richtig praktiziert wird, wenn der Körper in der richtigen Haltung ist und der Geist im *hishiryō*-Modus arbeitet, d.h. ohne bei irgendetwas stehen zu bleiben, dann wird die Praxis zum Erwachen. Denn dann funktionieren wir in Einklang mit der letzten Wirklichkeit, im vollständigen Loslassen aller unserer Illusionen. Aber natürlich ist dieses unmittelbare Erwachen auch unbeständig, wie alles andere. Deshalb muss man ständig praktizieren, *gyōji*, wie es heißt, Tag für Tag, Augenblick für Augenblick. Sonst gewinnen unsere alten, schlechten Gewohnheiten die Oberhand und man vergisst das Erwachen des Zazen.

Man spricht oft von schrittweiser Praxis und unmittelbarem Erwachen, so als praktiziere man stufenweise, um schließlich im gegebenen Moment erweckt zu werden. Aber beim Soto-Zen ist das Gegenteil der Fall. Wir praktizieren das unmittelbare Erwachen, aber dann üben wir eine fortschreitende Harmonisierung mit diesem Erwachen, um uns von unseren alten Gewohnheiten zu befreien. Und auch dafür ist das Sesshin der ideale Moment und Ort.