
In einem Augenblick von Zazen

Kusen von Roland Yuno Rech – Nizza, Juni 2017

Wenn wir das Dojo betreten, legen wir die Hände in Gassho und wir verneigen uns vor Buddha. Aber die Buddha-Statue auf dem Altar ist nur eine Erinnerung daran, was unsere wahre Natur in Wirklichkeit ist. Wir müssen lebendige Buddhas werden. Wie wird man wie Buddha? Anders gesagt, wie wird man ein erwachtes Wesen? Es reicht nicht aus, morgens bei einer Tasse Kaffee wachzuwerden, sondern man muss zur wahren Natur seiner Existenz erwachen. Eine Existenz ohne Trennung vom ganzen Universum. Wie lange dauert es, zu erwachen?

Einige glauben, dazu ist jahrelange Praxis nötig. Kodo Sawaki bemerkte jedoch: „Wie lange braucht es, um ein Dieb zu werden?“ Einen Augenblick! Jemand hat etwas vergessen, und hopp, man nimmt es und steckt es in seine Tasche. In einem Augenblick ist man zum Dieb geworden. In einem Augenblick von Zazen kann man ein Buddha werden.

Es ist genau der Augenblick, in dem wir unsere Gedanken loslassen. Nicht, indem wir sie unterdrücken oder wegschieben, sondern indem wir aufhören, ihnen anzuhafeln. Indem wir zu unserer Körperhaltung zurückkehren und uns wieder auf unsere Atmung konzentrieren, lassen wir alle Gedanken vorbeiziehen. Die Tatsache, loszulassen, hebt jede Trennung auf. Wir hören auf, Begriffen anzuhängen und verwirklichen einen Geist, der weit wie der Himmel ist, der die Wolken vorbeiziehen lässt, der die Sonne, die Sterne umfasst und alle Elemente empfängt. Es ist ein allumfassender Geist.

Um den Buddha-Geist zu beschreiben, sprechen wir von einem Geist, der weit wie der Himmel ist. Meister Nyojo sprach eher vom beweglichen, wendigen Geist, *yunan shin*, vom Geist, der sich an nichts haftet, der nirgends verweilt. Anders gesagt, der Geist, der sich mit der Wirklichkeit harmonisiert, die sich unablässig ändert.

Gleichzeitig wiederholen wir jeden Tag dieselbe Praxis. In jedem Augenblick von Zazen wiederholen wir dieselbe Konzentration auf den Körper, dieselbe Achtsamkeit auf die Atmung, dieselbe loslassende Bewegung des Geistes. Inmitten der unbeständigen Welt gibt es in unserer Praxis etwas Beständiges. Genauso, wie sich in jedem Frühling die Blüten öffnen und die Bäume ihre Blätter entfalten. Der Frühling dauert nicht an, ihm folgt der Sommer, aber jedes Jahr kehrt er wieder zurück, genauso wie wir jeden Morgen wieder ins Dojo zurückkehren. Diese Beständigkeit inmitten der Unbeständigkeit ist etwas Wunderbares.

Wer nur die Unbeständigkeit sieht, könnte meinen, das Leben wäre sinnlos. Aber sich an nichts zu haften bedeutet nicht, dass alles sinnlos ist. Im Gegenteil, es bedeutet, fähig zu sein, die Wirklichkeit eines jeden Augenblicks mit einem neuen Geist zu durchdringen. Es bedeutet, jeden Tag auf kreative Weise zu leben, gerade weil es ein Geist ist, der auf nichts verweilt.

Wir wiederholen immer wieder dieselbe Praxis, aber gleichzeitig ist sie nie gleich. An jedem Morgen wachen wir mit demselben Körper auf, aber wir sind überhaupt nicht mehr dieselbe Person. Das bedeutet, dass wir jeden Tag unser Leben erneuern können, selbst wenn wir dieselbe Praxis wiederholen. Der Geist bleibt immer neu und frisch. Die Wiederholung ermöglicht uns, die Praxis zu vertiefen. Immer ähnlich aber nie genau gleich.

Die beständige Praxis ermöglicht uns auch, die Neuheit eines jeden Tags schätzen zu lernen, denn in der beständigen Praxis geben wir den Geist von gestern und vorgestern auf. Jeden Tag beginnen wir ein neues Kapitel in unserem Leben, indem wir in jedem Augenblick, an jedem neuen Tag völlig präsent sind.

Kodo Sawaki sagte: „Wahrhaft man selbst zu werden, wie Buddha zu werden, ist die ewige Gegenwart.“