

---

# Der Weg ohne Begrenzungen

## **Kusen von Roland Yuno Rech- Nizza, November 2008**

Wenn man Zazen praktiziert, gibt es natürlich eine bestimmte Art zu sitzen und sich auf die Haltung zu konzentrieren; ich erinnere oft daran. Das Becken nach vorne neigen, mit den Knien auf dem Boden festen Halt finden, die Wirbelsäule und den Nacken strecken, indem man mit dem Scheitel des Kopfes nach oben stößt, den Bauch gut entspannen, das Gewicht des Körpers auf das Zafu pressen lassen und auch die Knie auf den Boden. Die linke Hand in der rechten, die Daumen waagrecht, die Handkanten in Kontakt mit dem Unterbauch atmet man durch die Nase tief ein und aus und lässt die Gedanken vorbeiziehen.

Unter ‚Gedanken‘ versteht man nicht nur die Gedanken, sondern auch die Empfindungen, die Wahrnehmungen, die Wünsche, die Erinnerungen, die unterschiedlichen Zustände des Bewusstseins. Während Zazen beobachtet man sie einen Augenblick und lässt sie vorbeiziehen, sobald man sie zur Kenntnis genommen hat. Man haftet nicht an ihnen an, man erachtet sie nicht als wichtig und ordnet ihnen keine besondere Kraft zu. Und so erscheinen alle Phänomene, die im Geist auftauchen, in ihrer wahren Natur - ohne Wesenhaftigkeit, unbeständig. So hören sie auf, an uns zu haften. Zu diesem Zeitpunkt ist man überhaupt nicht mehr bei der Technik zur Praxis von Zazen, sondern in der Praxis des Weges selbst.

Dies ist es, was Buddha Shakyamuni von Anfang an unterwiesen hat. Er unterwies keine Meditationstechnik, auch keine Technik zur Entspannung oder zum Wohlfühlen, sondern den Weg, *do, bodai*, was gleichzeitig die Praxis und die Erweckung umfasst.

Der Weg ist der Pfad, auf dem man geht, die Richtung, die man einschlägt, aber auch unsere Art und Weise zu gehen. Anders gesagt: Man geht nicht auf dem Weg; unsere Art zu gehen *ist* die Praxis des Weges. In diesem Sinn ist der Weg nicht auf den Raum des Dojos beschränkt, obwohl dies ein bevorzugter Ort ist: Der Weg existiert überall - in allem, dem wir des Tages oder des Nachts begegnen, liegt eine Gelegenheit zur Praxis. Zunächst, indem wir klar die Eigenschaften dessen erkennen, dem wir begegnen – unbeständig und ohne Wesenhaftigkeit, wie wir selbst. Schließlich, indem wir nicht daran anhaften. Anders gesagt: Verstehen bedeutet auch, es zu verwirklichen.

Es gibt Menschen, welche die Leerheit sehr gut verstehen oder glauben, es zu tun - ‚Alles ist ohne Wesenhaftigkeit, alles ist wechselseitige Abhängigkeit‘. Aber vom Augenblick an, in dem sie einem besonderen Phänomen begegnen, hat dies keine Gültigkeit mehr: Sie haften am Phänomen, an der Situation an oder weisen es im Gegenteil feindselig zurück. Und so finden sie sich sehr weit von der Praxis des Weges selbst entfernt.

Seit Bodhidharma im China des sechsten Jahrhunderts spricht man von einer besonderen Weitergabe des Zen – ‚außerhalb der Schriften‘. Es ist vor allem das Rinzaï-Zen, das diesen Ausdruck ‚besondere Weitergabe außerhalb der Schriften‘ auf den Schild gehoben hat. Tatsächlich ist der Weg des Zen eine Weitergabe von Person zu Person und innerhalb dieser Weitergabe von Person zu Person ist es eine Weitergabe von Buddha zu Buddha. Dies bedeutet, dass der Meister oder der für die Unterweisung verantwortliche Lehrer durch die Praxis, die Erfahrung weiter gibt - nicht durch die Bücher: Er gibt weiter, was die wesentliche Erfahrung von Zazen ausmacht.

-----

Auch wenn man die Worte, die Erläuterungen, die Sutras gut verstehen soll – auf jeden Fall zumindest jene, die wir rezitieren – darf man nicht von den Worten abhängen, sondern muss direkt seinen Geist und dessen Funktionieren verstehen.

Nicht von den Worten abhängen bedeutet, die Praxis des Weges nicht in geistigen Kategorien einzusperren, sondern im Gegenteil es der Praxis selbst gestatten, die unendliche Dimension des Weges zu enthüllen.

Wenn sich der Weg – ohne von Worten abzuhängen - direkt an den tiefen Geist richtet, bedeutet dies, dass er eine Praxis mit dem Körper ist. Im Zen bedeutet deshalb verstehen, verwirklichen mit dem Körper umsetzen. Es ist sehr viel besser, von zehn Dingen nur eines zu verstehen, von zehn Unterweisungen nur eine zu verstehen, aber sie tatsächlich umzusetzen, als Wissen anzuhäufen und keine jener Unterweisungen zu praktizieren, auf welche diese Kenntnisse hinweisen. Darüber hinaus sollte man sich sogleich fragen, wenn man eine Unterweisung erhält: ‚Wie kann ich dies umsetzen? Kann ich es umsetzen?‘

Die Unterweisung des Zen, die Unterweisung des Buddhismus ist nicht Ergebnis von philosophischen Spekulationen, sondern der Ausdruck der Erfahrung, einer mit der Praxis verbundenen Erfahrung. Es ist eine Erfahrung, sich all dessen zu entblößen, was ein Hindernis für unsere Empfänglichkeit darstellt, für die Wahrheit, die sich überall zeigt, für den Weg, der überall existiert. Man sagt von ihm häufig, er sei ‚unter unseren Füßen‘, aber nicht unbedingt unter unseren Füßen, auch in unserem Körper, in unserem Geist und in allen Phänomenen, denen wir begegnen – seien sie materieller oder geistiger Natur.

Meister Dogen sagte dazu, dass man dem Weg stets begegnet, egal auf welche Seite man sich wendet. Er nannte dies ‚durch den Weg versperrt werden‘. Aber dieses Wort ist schlecht gewählt, weil der Weg zur Befreiung führt; er ist weder Hindernis noch Sperre. Aber er wollte damit sagen, dass wenn man tatsächlich dem Weg verpflichtet ist, alle Phänomene, denen man begegnet, Gelegenheiten zur Praxis und zur Erweckung sind.