
Das Kesa

Kusen von Sengyo Van Leuven – Rosario, März 2015

Seid aufmerksam. Achtet auf eure Haltung. Nehmt keine starre, steife Haltung ein. Werdet nicht zur Statue.

Atmet ruhig, tief. Nehmt eine Haltung ein, in der ihr euch entspannen könnt, ohne dabei eure Energie zu verlieren.

Zwingt euch nicht in eine künstliche Haltung. Die Zazen-Haltung ist die natürlichste Sitzhaltung, die es gibt, entspannt und im Gleichgewicht, ohne übergroßen Muskeleinsatz. Achtet während des Sesshins nicht nur bei Zazen auf eure Haltung, sondern auch bei den Mahlzeiten. Eine gute Haltung beim Essen unterstützt die Verdauung. Bleibt aufrecht, wenn ihr am Tisch sitzt, ohne euch aufzustützen, ohne die Ellenbogen auf den Tisch zu legen. Bewahrt die richtige Haltung, auch wenn ihr zur Toilette geht. Bleibt überall, wenn ihr Samu macht, wenn ihr schlaft, wenn ihr euch die Zähne putzt, bewusst und aufmerksam. In Kontakt mit eurem Körper, eurer Haltung.

Dank der gemeinsamen Übung während des Sesshins schaffen wir es, den wahren Geist zu streifen, zu berühren, mit ihm in Kontakt zu treten. Der wahre Geist ist der Geist, der keine Besonderheiten aufweist, nichts Außergewöhnliches bietet. Er ist nicht durch persönliche Meinungen und Gewohnheiten begrenzt.

Der wahre Geist ist kein Geist, der sich selbst gehört, sondern ein Geist, der verwirklicht ist, der sich durch das anhaltende und immer wieder neue Üben eines ständigen Loslassens verwirklicht. Der über den Worten, Ideen, Konzepten steht. Ein Geist, der sich nicht fassen lässt. Ein Geist, der den Kern der Lehre Buddhas ausdrückt, durch den sich unser ganzes Leben mit dem gesamten Universum harmonisiert, durch den sich heitere Ruhe einstellt, selbst mitten unter flammenden Leidenschaften.

Beobachtet aufmerksam, woraus jede Erscheinung besteht, jedes Aggregat, jeder Bestandteil, euer Selbst, die anderen, die Gegenstände. Seht darauf, was die Drei Siegel wirklich bedeuten. Sie achten. Sie in sein Leben integrieren. Und so den wahren Geist offenbaren. Auf diese Weise immer den Geist der Erweckung wachhalten. So, wie wir immer weiter atmen müssen, sollen wir den Geist der Erweckung verwirklichen, ihn mitten in unser Leben stellen.

Seht die Leerheit, die Abwesenheit des Ego, aller Dinge. Seht die Unbeständigkeit der Dinge. Seht die Unbeständigkeit des Selbst. Das, was erschaffen wurde, was erscheint, verschwindet unwiderruflich. Das bleibt niemals gleich, es ändert sich unablässig. Das ist nichts anderes als ein Prozess.

Beobachtet, wie alles in Wechselbeziehung an die Oberfläche steigt. Dieses ist, also ist jenes. Wenn jenes nicht ist, ist auch dieses nicht. Die Dinge erscheinen, nicht in einer linearen Beziehung, sondern in einem Prozess sich gegenseitig bedingender Entstehung. Das ist der Kern der Lehre des Buddha. Und genau das drückt die Kleidung des Buddha aus, das Kesa.

Die Kesa symbolisiert die Verantwortung, die wir für unser eigenes Leben und das der anderen, sowie für jede Existenz im Universum tragen, ohne Unterscheidung zwischen lebenden und leblosen Wesen, zwischen fühlenden und nicht fühlenden Wesen. Ohne Unterscheidung danach, was Wert in den Augen der Gesellschaft hat und was nicht, ohne Unterscheidung, zum Beispiel, zwischen einem Holz- und einem Goldlöffel. Allen Dingen mit dem gleichen Respekt gegenüber treten, ohne Unterscheidung, ohne Diskriminierung, ohne Verachtung.

Die einzige verehrungswürdige Sache im Leben eines Praktizierenden ist das Kesa selbst. Sich vor dem Kesa zu verneigen heißt, Buddha zu sehen. In jeder Handlung eines jeden Menschen sehen wir den Menschen selbst. Haltet das bitte wach in euch während dieses Sesshins. Praktiziert es. Seid aufmerksam.

Die Praxis erfordert immer eine rechte Anstrengung. Vielleicht ist es am Anfang eine Willensanstrengung. Aber diesen Willen müssen wir relativ schnell aufgeben. Und diese rechte Anstrengung immer auf das Loslassen ausrichten. Um einfach bei jeder Handlung, jedem Gedanken, jedem Wort aufmerksam und gegenwärtig zu sein.

Es gibt eine Art zu praktizieren, die ganz und gar die rechte Art und Weise achtet. Die richtige Menge. Die richtige Farbe. Das richtige Material. Nicht nur für das Kesa. Sondern genauso für die Wohnung. Und genauso für die Ernährung.

Kleidung, Nahrung und Wohnung sind die drei großen Themen im Leben eines jeden Menschen. Und so auch im Leben dessen, der den Buddhaweg geht.

Im Kapitel « Den-e », genauso wie im Kapitel « Kesa-kudoku » des Shobogenzo, nennt Meister Dogen verschiedene Namen für das Kesa. Diese Namen sind nicht nur wichtig für unsere Sicht des Kesas, sondern auch unseres Lebens, unserer eigenen Haltung sowie unserer Beziehung zu den anderen.

Der Kesaträger - ob er nun das große oder das kleine Kesa trägt, wie das Rakusu - wer sich damit bedeckt, drückt den Kern der Lehre des Buddha aus. Seid euch dessen bewusst und handelt dementsprechend, befolgt es. Ein Kesa ist nicht nur irgendein Kleidungsstück, das man überzieht. Man kleidet, bedeckt sich mit der Lehre des Buddha.

Buddha hat den Weg gesucht, ist ihn gegangen und hat ihn zur Befreiung aller Lebewesen gelehrt, zum Wohl aller. Jeder Kesaträger muss sich dessen bewusst sein. Jeder Kesaträger soll sich wie Buddha verhalten, denn er hat sich mit der Buddha-Lehre bedeckt.

So nennt Dogen das Kesa « butsu-e »: Gewand des Erweckten. « Hô-e »: Gewand des Gesetzes. « Gedatsu-fuku »: Gewand der Befreiung. « Fukenden-e »: Gewand des Glücksfeldes. « Funzô-e »: schmutziges Lumpengewand. « Ninniku-e »: Gewand der Ausdauer. « Musô-e »: Gewand ohne Aussehen. « Jihi-e »: Gewand des Mitgeföhls, « Nyorai-e »: Gewand des So-Gekleideten. « Anokutara-sanmayaku-sanbodai-e »: Gewand der vollkommenen, unerreichten Erweckung.

Behandelt das Kesa unter all diesen Aspekten. Wenn ihr es näht, pflegt und tragt. Studiert das Kesa unter all diesen Aspekten. erinnert euch an diese Aspekte, wenn ihr den Geist, euer Selbst in Beziehung zu den anderen studiert. Dann könnte man dem Dharma anstatt sich selbst folgen.