

# Die zwei ersten Aspekte des Erwachens

**2 Kusen von Roland Yuno Rech - Grube Louise, Januar 2017**

## Der erste Aspekt des Erwachens

Aus welchem Grund auch immer ihr ins Dojo gekommen seid, vergesst ihn während Zazen. Konzentriert euch immer wieder auf die Körperhaltung, und folgt eher eurer Atmung als euren Gedanken. Dies ist der beste Weg, um sich von dem Geist zu befreien, der Unterscheidungen, Gegensätze und Trennungen schafft. Es ist der beste Weg, um seine ursprüngliche Harmonie mit seiner Buddha-Natur wiederzufinden, anders gesagt, um zu erwachen und wie Buddha zu werden. So können wir einen freien Geist bekommen und Frieden erlangen, und zwar nicht nur für uns selbst, denn diese Freiheit und dieser Frieden strahlen wir aus.

Kurz vor seinem Tod beschrieb Buddha Shakyamuni die Acht Aspekte des Erwachens. Dogen hatte gegen Ende seines Lebens diese Unterweisung übernommen, was bedeutet, dass sie sehr wichtig ist. Gleichzeitig beschreibt sie die Merkmale des Erwachens und hilft uns, das Erwachen zu verwirklichen und umzusetzen. Wir sind nicht nur auf dem Weg, um das Erwachen zu erlangen, sondern es geht darum, auf erwachte Weise voranzugehen. Dies entspricht dem grundlegenden Prinzip des Zen von Meister Dogen: Praxis und Verwirklichung sind eins. Daher sollte man eher auf die rechte Praxis achten, anstatt seinen Vorstellungen über den Weg anzuhafeln. Mit der rechten Praxis wird der Weg auf natürliche Weise verwirklicht, ohne dass man an ihn denkt.

Der erste Aspekt des Erwachens ist, frei von jeder Gier zu sein. Es geht darum, wie Meister Dogen sagte, die fünf Arten des Verlangens aufzugeben. Hierbei handelt es sich nicht um Objekte, die unseren fünf Sinnen entsprechen (von denen wir übrigens sechs haben), sondern um die Gier nach Besitz, nach Nahrung, nach Schlaf, nach sexueller Befriedigung und nach Anerkennung, Ehren oder Macht.

Das bedeutet nicht, jeden Wunsch oder jedes Verlangen aufgeben zu müssen, denn oft entspricht es einem natürlichen Bedürfnis. Wer hungrig ist, hat ein Verlangen nach Nahrung, wer durstig ist, wünscht etwas zu trinken, wer müde ist, möchte schlafen. Man kann eine Person tief lieben und den Wunsch haben, mit ihr zu schlafen, genauso kann man den Wunsch verspüren zu erwachen. In jedem Fall ermöglicht der Wunsch, seine Energie zu konzentrieren. Dogen sagte zum Beispiel: „Wenn ihr mit einer sehr starken Energie praktiziert, so wie die, die jemand entwickelt, der in eine Frau der feinen Gesellschaft verliebt ist, versäumt ihr es nicht, das Erwachen zu verwirklichen.“ Ein Wunsch ist demnach nicht immer negativ. Er motiviert uns und gibt unserem Leben eine Richtung. Menschen, die gar kein Verlangen mehr verspüren, verfallen in eine Depression.

Das Problem der heutigen Zeit ist, dass nur wenige Menschen erwacht sind. Wir leben in einer materialistischen Welt und verfolgen alle möglichen Wunschobjekte ohne nachzudenken. Solange wir unseren tiefsten Wunsch noch nicht entdeckt haben, multiplizieren sich unsere Wünsche ins Unendliche, ohne dass wir jemals eine wirkliche Befriedigung erlangen. Also verfolgen wir Ersatzbefriedigungen, wie jemand, der Liebe sucht und dem Alkohol verfällt. Weil

sich sein Wunsch nach Liebe nicht erfüllt, tröstet er sich mit Alkohol, so wie andere Menschen mit Nahrung, Geld, Macht oder Anerkennung. All diese Wunschobjekte sind einfach Zeichen mangelnden Erwachens.

Meister Deshimaru sagte: „Der Bodhisattva hat nur einen einzigen Wunsch: zum Wohle aller Wesen erwachen zu können, um ihnen zu helfen, selber zu erwachen.“ Wenn man diesen Wunsch verspürt und sich auf die Praxis konzentriert, um ihn zu verwirklichen, werden alle anderen Wünsche viel weniger wichtig. Man kann sich damit begnügen, ein einfaches Leben zu führen. Man sorgt für die Gesundheit seines Körpers und seines Geistes und schafft kein Leiden, weil der Geist im Grunde zufrieden ist, den Weg gefunden zu haben und den rechten Weg beschreiten zu können.

Dann bekommt das Leben seinen wahren Sinn. Besonders heute fehlt er den Menschen und besonders jungen Leuten, denn in unserer Gesellschaft herrscht ein Mangel an Spiritualität. Dieser Mangel wird von manchen ausgenutzt, indem sie fanatische Glaubensvorstellungen propagieren. Spiritueller Fanatismus und Materialismus gehören zu den größten Gefahren unserer heutigen Gesellschaft. Beides sind die völlig irrierte Antwort auf mangelnde Spiritualität.

Es ist wichtig, dass wir Zazen praktizieren, an Sesshins teilnehmen und uns auf den Weg konzentrieren, nicht nur für uns selbst, sondern um allen Wesen zur Hilfe zu kommen und fähig zu sein, eine wahre spirituelle Hilfe anzubieten, so wie wahre Bodhisattvas.

## Der zweite Aspekt des Erwachens

Der zweite Aspekt des Erwachens ist die Zufriedenheit, zufrieden mit dem zu sein, was man hat. Buddha sagte: „Wollt ihr dem Leiden entkommen, müsst ihr einen zufriedenen Geist haben. Zufrieden sein heißt, einen glücklichen und friedlichen Geist haben. Ein zufriedener Mensch ist glücklich, auch wenn er auf dem Boden schlafen muss. Ein unzufriedener Mensch ist unglücklich, selbst wenn er in einem Palast nächtigt. Trotz seines Reichtums ist er in Wirklichkeit arm.“

Meister Ryokan lebte ar

m in einer Einsiedelei mitten im Wald. Er begnügte sich damit, Zazen zu praktizieren, zu lesen und Gedichte zu schreiben. In einem seiner Gedichte heißt es: „Solange die Sonne am Himmel scheint, flicke ich meine abgenutzte Kleidung. Beim Mondschein lese ich mir laut die Sutras vor.“

Er fügt hinzu: „Euch, die Ihr meinen Glauben teilt, möchte ich diesen kleinen Rat geben: Um euch des unendlichen Lebens zu erfreuen, braucht ihr nicht viele Dinge.“

Wenn wir unser Leben beobachten, stellen wir fest, dass wir oft auf der Suche „nach etwas anderem“ sind: nach einer anderen Arbeit oder einem anderen Partner, wir möchten irgendwo anders leben, eine andere Meditation praktizieren oder einem anderen Weg folgen... Ist man nicht zufrieden, multiplizieren sich die Wünsche, und je mehr Wünsche man hat, desto weniger ist man zufrieden. Wahre Zufriedenheit ist, in Harmonie mit der wahren Natur unserer Existenz zu leben. Das ist es, was manche Menschen meinen, wenn sie sagen, sie möchten „sie selbst sein.“ Dieser Wunsch ist am Ursprung des Geistes des Erwachens, *bodaishin*.

Früher unternahmen die Mönche Pilgerreisen. Wenn sie einem Meister begegneten, fragte der Meister: „Was suchst du hier?“

„Ich möchte Buddha werden.“

„Aber du bist bereits Buddha! Wann hörst du auf, herumzuirren?“

Wir sind doch schon wir selbst, *immo*, denn es handelt sich um unsere wahre Natur. Warum beschäftigt uns also diese Frage so? Wahrscheinlich weil es uns nicht gelingt, wahrhaft eins mit uns selbst zu sein. Unser Geist ist gespalten, und wir sind nicht zufrieden mit dem, was wir sind.

Denn es ist nicht möglich, uns nur durch unser kleines Ego zu identifizieren, wenn dieses Ich durch unsere geistigen Konstrukte beschränkt wird, wenn wir uns einer Vorstellung von uns selbst machen, was wir „unsere Identität“ nennen. Sie macht aus uns jemand Besonderes, der anders als die anderen ist, und damit jemand Begrenztes, der alles ablehnt, was er nicht als er selbst betrachtet. Das Ego bildet sich im Gegensatz zum Nicht-Ich. Es beginnt im Kindesalter, wenn das Kind anfängt, nein zu sagen und sich zu widersetzen. Man glaubt, es sei ein Zeichen der Bestätigung seiner Freiheit, aber die wahre Freiheit wohnt nicht im „Nein“, in der Gegensätzlichkeit, sondern im Gegenteil im „großen Ja“, im Anerkennen und Akzeptieren dessen, das wir im Grunde in Wirklichkeit sind, das heißt, eins mit dem ganzen Universum und verbunden mit allen Wesen. Dann lösen sich der Panzer, die Rüstung unseres Egos auf, und wir können uns frei und spontan entfalten.

Die wahre Zufriedenheit liegt nicht im Bereich des Habens sondern in der Qualität des Seins. Durch Zazen können wir diese Qualität des Seins verwirklichen, indem es uns hilft, all unsere Anhaftungen, all unsere geistigen Konstrukte loszulassen und zu erkennen, dass wir einfach sind.