

---

# Geist ohne Widerstand

## Kusen von Roland Rech - Sesshin in Vallon (Vogesen), April 2012

Wenn man Zazen eine lange Zeit praktiziert, wie bei einem Sesshin, reinigt sich der Geist auf natürliche Weise. Das nennt man *sekishin*, Geist ohne Ego, ohne Widerstand.

Man fährt fort, mit diesem Geist zu praktizieren, der gleichzeitig zutiefst aufrichtig und direkt ist, unkompliziert, wie der Geist eines kleinen Kindes. Er verweilt auf nichts, weder auf Gedanken noch auf Emotionen, sondern harmonisiert sich mit der Wirklichkeit, in der nichts verweilt. So finden wir in unserer Praxis den Geist der alten Buddhas, *kobushin*, wieder.

Aber dieser Geist der alten Buddhas ist nichts, dem man nachtrauern sollte.

Einst fragte ein Mönch Daisho Kokushi: „*Was ist der Geist der alten Buddhas?*“

Der Meister antwortete: „*Die Mauern, die Ziegel und die Kieselsteine.*“

Das heißt, nichts Außergewöhnliches.

Der Geist der alten Buddhas äußert sich in jedem Phänomen, dem wir begegnen, das, jedes für sich die letzte Wirklichkeit, so wie sie ist, verkörpert, *immo*, einfach das. Wenn wir diesem Geist in unserer Praxis begegnen, realisieren wir, dass der Alltagsgeist, der gewöhnliche Geist, der Weg ist, nichts Außergewöhnliches. Über diesen letzten Aspekt des Geistes spricht Meister Dogen im *Shinjin Gakudo*.

Nach einem Sesshin kehrt jeder wieder nach Hause zurück, um seinen Alltag zu leben, und manchmal denkt man wehmütig an das Sesshin zurück, an den Geist, der sich während eines Sesshins realisiert. Man neigt dazu, diesen Geist dem gewöhnlichen, dem Alltagsgeist, entgegenzustellen. Man macht schnell aus dem Weg etwas Außergewöhnliches, das vorzugsweise an bestimmten Orten existiert, wie z.B. in Tempeln, Klöstern oder einfach in dem Dojo, in dem man praktiziert. Man stellt diesen Geist dem gewöhnlichen, alltäglichen gegenüber.

Eines Tages fragte der junge *Joshu* seinen Meister *Nansen*: „*Was ist der Weg?*“

*Nansen* antwortete ihm: „*Der gewöhnliche Geist (der Alltagsgeist) ist der Weg - heijoshin kore do.*“ Das ist ein sehr berühmtes Koan geworden.

Wenn man das zunächst hört, ist man erstaunt, so wie *Joshu*, der fragte: „*Aber müssen wir uns auf ihn zubewegen?*“

*Nansen* antwortete ihm: „*Wenn du versuchst, dich auf ihn zuzubewegen, entfernst du dich von ihm.*“

Da staunte *Joshu* noch mehr: „*Wenn man nicht versucht, sich ihm zu nähern, wie kann man dann wissen, dass es der Weg ist?*“

-----

*Nansen* antwortete: „Der Weg gehört weder zum Wissen noch zum Nicht-Wissen. Wissen ist Illusion, Nicht-Wissen ist Verwirrung. Wenn du den Weg des Nicht-Zweifels verwirklichst, ist es wie eine unendliche und unbegrenzte Weite, wie der weite Himmel. Wie sollte es das Wahre und das Falsche auf dem Weg geben?“

Genau in diesem Augenblick verwirklichte *Joshu* durch die Antwort von Meister *Nansen* das Erwachen.

Infolgedessen antwortete er, wenn man ihn fragte, was der Weg sei: „Hast du gefrühstückt?“ - „Ja.“ - „Dann wasch deine Schale ab!“

Der Weg ist nicht etwas Besonderes. Es bedeutet einfach, sich hier und jetzt zu konzentrieren, in jedem Moment vollständig in Harmonie mit der Realität des Augenblicks zu sein, in einer Realität, wo nichts bestehen bleibt und es nichts festzuhalten gibt. Ihr kann man also vollständig sein Ego hingeben. Und dabei gibt man eigentlich gar nichts auf. Man opfert nichts, denn das Ego und alle Anhaftungen waren nur mentale Konstrukte.

Das aufzugeben bedeutet bloß, zu unserem wirklichen, normalen Zustand zurückzukehren, uns mit unserer wahren Buddha-Natur zu harmonisieren, mit dem, was wir in Wirklichkeit immer schon gewesen sind, wovon wir uns nur entfernt haben, was wir aus dem Blick verloren haben, indem wir allen Arten von Illusionen gefolgt sind.

Wenn wir *Zazen* im Rahmen eines *Sesshins* praktizieren, bringt uns das wieder in Kontakt mit unserer innersten Realität, es harmonisiert uns ganz natürlich und unbewusst mit unserer wahren Natur. Wenn man versucht, das bewusst und willentlich zu verwirklichen, aus eigenen Stücken, mit Hilfe des eigenen Bewusstseins, welches Erwachen realisieren und Illusionen überwinden möchte, so ist das unmöglich.

Denn man bleibt in einer dualistischen mentalen Funktionsweise gefangen, die Ursache allen Leidens ist. Wenn man wissen will, was der Weg ist, so macht man ihn wieder zu einem greifbaren Objekt, zu etwas Besonderem, und das verfälscht unsere ganze Vorgehensweise. Selbst wenn es so aussieht, als würden wir den Weg praktizieren, so liegen wir doch vollkommen daneben.

Wenn wir uns damit zufriedengeben, einfach zu praktizieren, Moment für Moment, ohne irgendetwas ergreifen oder zurückweisen zu wollen, wenn wir all unsere Ideen bezüglich des Weges, Buddhas, des Satoris, loslassen, realisiert sich das Erwachen natürlich und unbewusst.

Und unser Leben harmonisiert sich auf natürliche Weise mit der kosmischen Ordnung, wie es in einem Gedicht von Meister *Mumon* über diesen Alltagsgeist heißt:

*„Hunderte von Blumen im Frühling  
Der Mond im Herbst  
Die frische Brise im Sommer  
und der Schnee im Winter  
Wenn es keine nutzlosen Wolken  
in eurem Geist gibt,  
Dann ist für euch jede Jahreszeit  
eine gute Jahreszeit.“*

Man könnte hinzufügen: Jeder Augenblick ist ein guter Augenblick, jeder Ort ist ein guter Ort.