
Die Öffnung des Herzens

Kusen von Roland Yuno Rech- Moissac - November 2018

Das Becken ist leicht nach vorne geneigt, die Knie drücken fest auf dem Boden. Streckt von der Taille aus die Wirbelsäule und den Nacken. Zieht dabei das Kinn zurück und entspannt die Schultern. Sucht immer den richtigen Tonus des Körpers, er ist weder zu angespannt noch zu entspannt. Dies erfordert eine aufmerksame Beobachtung unseres Körpers.

Diese regelmäßige Rückkehr zum Körper während der Zazen-Praxis verhindert, dass wir uns von unseren Gedanken einnehmen lassen. Der Körper bringt uns hierher zurück, die Atmung bringt uns jetzt zurück. Es ist das Leitmotiv unserer Praxis, zum Hier und Jetzt zurückzukehren. Aber wir müssen dies konkret umsetzen, das heißt von Augenblick zu Augenblick, ohne dass wir von unseren geistigen Konstrukten abgelenkt werden. Wir sitzen vor der Wand, was verhindert, dass wir durch Objekte von der Außenwelt abgelenkt werden.

Sich auf die Atmung und den Körper zu konzentrieren, bedeutet nicht, Nabelschau zu betreiben. Im Gegenteil, die Konzentration auf den Körper erlaubt es uns, uns vom gewöhnlichen Geist zu lösen, der ständig gegensätzliche Begriffe schafft, wie die Praxis und das Erwachen, die ich später zu erlangen hoffe, wie ich und sie anderen, ich und Buddha.

Wenn wir die Anhaftung an dieses geistige Konstrukt, das unser Ego ist, aufgeben, ermöglichen wir die Öffnung von Herz und Geist. Dies hilft uns, nicht mehr mit unseren persönlichen Anliegen überladen zu sein und empfänglich für andere und die Natur zu werden. Sie ermöglicht Empathie, das heißt die natürliche Fähigkeit, sich an die Stelle des anderen zu versetzen. Diese Fähigkeit wird oft durch den Egozentrismus behindert, den wir seit unserer Kindheit durch übermäßige Anhaftung an das Ego entwickelt haben. Das Ego ist notwendig, aber es darf nicht überentwickelt werden.

Viele Dinge sind notwendig im Leben. Es ist notwendig zu essen, aber es ist nicht notwendig, unersättlich zu werden. Es ist notwendig, Sex zu haben, aber es ist nicht notwendig, sexuell besessen zu sein. Es ist notwendig, seinen Lebensunterhalt zu verdienen, aber es ist nicht notwendig, zu ehrgeizig zu werden und hochbezahlte Arbeitsplätze zu suchen, auf Kosten seines restlichen Lebens und oft auf Kosten anderer.

Die Lehren des Buddha, der Achtfache Pfad, die Praxis des Weges sind die Praxis des Weges der Mitte, die die Pole all unserer Dualitäten umfasst, besonders sich selbst und andere. Die Fähigkeit, sich in den anderen hineinzusetzen, erfordert einen wendigen Geist, einen Geist, der weit genug von einem selbst entfernt ist, dass er herausgehen und sich in den anderen hineinversetzen kann. Es ist eine natürliche Bewegung, die wir wiederfinden müssen, indem wir die Hindernisse für Empathie beseitigen, vor allem die Angst, uns selbst zu schädigen, wenn wir uns auf andere konzentrieren und uns Zeit für sie nehmen. Wenn wir Zazen praktizieren, beseitigen wir diese Angst, denn wir machen keinen Unterschied mehr zwischen uns und anderen. Sich um andere zu kümmern bedeutet, sich um sich selbst zu kümmern. Dies realisieren wir in einem Leben, in dem der Geist, der ständig trennt und diskriminiert, aufgegeben wird.

Sobald man fähig ist, sich in die Lage des anderen zu versetzen, entsteht auf natürliche Weise der Geist des Mitgefühls, der nichts mit einer Aufforderung wie "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst" zu tun hat. Liebe kann nicht befohlen werden, ebenso wenig wie Mitgefühl. Mitgefühl entsteht aus der Fähigkeit, der andere zu werden, nicht nur zu fühlen, was er braucht, sondern ihm wirklich zu helfen. Und die beste Hilfe, wie der sechste Patriarch Meister Eno sagte, ist, dem anderen zu helfen, zu seiner wahren Buddha-Natur zu erwachen, denn im Grunde ist es unsere Buddha-Natur, die uns erweckt und befreit.

Wir können die anderen nicht befreien. Manchmal wird der erste Wunsch der Bodhisattvas mit "Ich gelobe, alle Wesen zu befreien" übersetzt. Das ist nicht möglich. Wir können andere nicht befreien, aber wir können ihnen helfen, sich selbst zu befreien. Wir können ihnen helfen, durch ihre Buddha-Natur befreit zu werden und mit ihr in Kontakt zu kommen, vor allem durch die richtige Zazen-Praxis.

Die Fähigkeit, aktives Mitgefühl zu erfahren, ist das beste Kriterium, um unseren Fortschritt auf dem Weg zu messen. Selbst wenn wir fleißig üben, selbst wenn wir sehr konzentriert sind, haben wir etwas nicht verwirklicht und aufgelöst, wenn wir am Ende egozentrisch bleiben, uns nicht um andere kümmern und nicht den tiefen Wunsch haben, ihnen zu helfen. Dabei ist es nicht nötig, sich schuldig zu fühlen, aber es ist gut zu spüren, was passiert, warum es schwierig ist, sein Herz zu öffnen.

Zunächst kann es sinnvoll sein, sich bewusst in den anderen hineinzusetzen, um es zu üben, zum Beispiel indem man das Zuhören entwickelt. Wo es doch Menschen, die miteinander reden, oft nur darum geht, das Wort zu ergreifen, um über sich selbst zu sprechen. Es ist schwer, einander wirklich zuzuhören. Daher kann es zunächst gut sein, Empathie zu üben.

Zum Beispiel ist *Samu* ein ausgezeichnete Ort, um sich in Empathie zu üben. In der Küche achten die Menschen, die dort zusammenarbeiten, ständig darauf, das Richtige zu tun, um der anderen Person bei dem, was sie tut, zu helfen. Empathie ist das, was Menschen zur Zusammenarbeit befähigt. Auf einer Baustelle muss sich jeder auf das konzentrieren, was er zu tun hat, aber er muss auch offen sein für das, was der andere tut, um mit ihm zusammenzuarbeiten.

Diese Öffnung des Herzens, diese Aufmerksamkeit auf den anderen erstreckt sich auch auf unsere gesamte Umwelt. Die Umwelt zu beschmutzen bedeutet, sich selbst zu beschmutzen. Die Umwelt zu schädigen bedeutet, sich selbst zu schädigen. Durch die wechselseitige Abhängigkeit kommt alles, was wir tun, schließlich auf uns zurück.

Mitgefühl für die Wesen zu haben und ihnen zu helfen bedeutet auch, Mitgefühl für sich selbst zu haben und sich selbst zu helfen, denn im Grunde gibt es keine wirkliche Trennung zwischen beiden. Indem wir dies erkennen, verlieren wir die Angst, uns selbst zu schädigen, wenn wir zu sehr mitfühlen und nicht genug auf uns selbst konzentriert sind.

Die Fähigkeit, sich in die Lage des anderen zu versetzen, ist der Schlüssel zu harmonischen Beziehungen, insbesondere bei Paaren. Oftmals geben sich die Partner gegenseitig die Schuld für ihren Egoismus. Das Leben des Paares ist ein ausgezeichnete Ort, um den Weg zu üben. In der Vertrautheit mit jemandem ist es wichtig, das Bedürfnis des anderen zu spüren, sich in ihn

hineinzusetzen und sich um seine Bedürfnisse zu kümmern. Wenn beide Partner das Gleiche tun, wenn beiden aufeinander achten, dann funktioniert das Paar gut.

Diese Öffnung des Herzens in einer liebevollen Beziehung darf nicht auf eine Liebesbeziehung beschränkt sein. Buddha lehrte, die Praxis der Vier Unbegrenztheiten zu praktizieren, zu der auch Mitgefühl gehört. Zuerst mit den Menschen, die wir lieben, was am einfachsten ist, dann mit den gleichgültigen Menschen, den Nachbarn, den Menschen, denen wir auf der Straße, bei der Arbeit begegnen; und schließlich auch mit den Menschen, mit denen wir Schwierigkeiten haben, die uns vielleicht verletzt haben, die wir überhaupt nicht lieben wollen.

Mitgefühl und Empathie zu üben, sich in ihre Lage zu versetzen, ihre Bedürfnisse zu spüren, sie nicht zu beurteilen, sondern im Gegenteil einen Weg zu finden, ihnen zu helfen, und vor allem, ihnen zu ermöglichen, sich selbst zu helfen, das ist die Praxis des Bodhisattva. Deshalb beschränkt sich unsere Praxis nicht darauf, vor einer Wand zu sitzen und den Blick nach innen zu wenden. Im Gegenteil, wir öffnen uns für all unsere Beziehungen in unserer Umwelt, mit einem Geist des Mitfühls und des Wohlwollens.

Die Dojos, die Sangha sind dafür privilegierte Orte, denn wir alle haben den gleichen Geisteszustand, wir praktizieren alle in die gleiche Richtung. Beginnen wir also mit der Sangha, damit sie wirklich zu einem Schatz wird, zum dritten Schatz. Gleichzeitig ist sie, wie Meister Dogen sagte, die Präsenz Shakyamuni Buddhas hier und jetzt. Das Dharma, die Unterweisungen können noch relativ abstrakt sein, aber die Sangha sind Lebewesen, die das Dharma des Buddha verkörpern, wenn sie seine Präsenz unter uns aktualisieren. In gewisser Weise sind wir alle Stellvertreter des Shakyamuni Buddha.

Wenn wir uns so verhalten und dies berücksichtigen, dann wird die Sangha zu einem echten Schatz und die Praxis mit ihr ein wahres Glück.