
Unser Leben wird Praxis

Kusen von Roland Yuno Rech - Nizza, 4 Dezember 2013

Jeden Morgen aufzustehen, um ins Dojo zu gehen und Zazen zu machen, ist im Winter, wenn es noch dunkel ist, nicht einfach. Einige neigen dazu, ihre Praxis zu reduzieren, wenn es Winter wird. Als Meister Deshimaru dieses Phänomen bemerkte, sagte er: „Diese Mönche sind wie Saisongemüse. Im Frühling blühen sie auf, und sie verschwinden im Herbst und im Winter.“

Für viele ist es interessant, mit der Zazen-Praxis zu beginnen, und viele nehmen an einer Zazen-Einführung teil. Wie bereits Meister Deshimaru sagte, ist es schwieriger, die Praxis kontinuierlich fortzusetzen. Im Zen nennt man es *gyoji*: *gyo*, die Praxis, *ji*, beständig, denn, wer regelmäßig praktizieren will, muss eine klare Entscheidung treffen und der Praxis Vorrang vor allen anderen Beschäftigungen einräumen. Das bedeutet nicht, dass er alle anderen Beschäftigungen aufgeben will, sondern dass die Praxis die Quelle all seiner anderen Aktivitäten wird. Dadurch werden diese bereichert und eine Form, ein Ausdruck der Praxis des Weges, so wie die Zazen-Praxis selbst im Dojo.

Und damit handelt es sich doch um *gyoji*, eine beständige Praxis. Nicht nur, weil wir jeden Tag, sondern vierundzwanzig Stunden am Tag praktizieren. Es gibt keinen Unterschied mehr zwischen praktizieren und leben. Unser Leben wird Praxis. Gleichzeitig sind wir immer auf dem Weg, ohne es zu wissen, auf dem Weg der Wirklichkeit, so wie sie ist.

Wir sind diese Wirklichkeit, so wie sie ist, das ist offensichtlich. Was uns von ihr entfernt, sind unsere geistigen Konstrukte. Aufgrund der Tatsache, dass unser dualistisches Gehirn die Oberhand über unsere Denkweise übernimmt, erzeugen wir immer mehr Trennungen und Dualität in unserem Leben, insbesondere zwischen uns und den anderen aber auch zwischen Praxis und Verwirklichung. Der Individualismus und die Selbstzentriertheit werden überspitzt.

Es ist der technische Geist, der vorherrscht, wie der Philosoph Heidegger betonte, der Geist, der versucht, sich alles anzueignen und zum eigenen Vorteil zu benutzen, insbesondere die Natur, indem er sie manipuliert.

In die Zen-Praxis umgesetzt heißt das: Ich mache Zazen für mein Ego, ich benutze Zazen, wenn es mir passt, wenn es mir guttut, wenn ich das Bedürfnis verspüre. In diesem Moment ist es das Ego, das unser Leben lenkt.

Dieses Ego ist natürlich nicht immer schlecht oder negativ, denn es ist auch das Ego, das unter dieser Funktionsweise leidet. Genau deswegen sagt man sich eines Tages, vielleicht gibt es eine andere Seinsweise, einen anderen möglichen Weg im Leben, und man macht sich auf die Suche nach einer Praxis wie Zazen.

Dann fängt man an mit Zazen, weil das eigene Ego es will. Es erwartet Wohltaten für sich selbst. Diese Wohltaten gibt es wirklich, aber solange man mit dieser egozentrischen Motivation praktiziert, kann sich die wahre Wohltat von Zazen nicht verwirklichen, denn man bleibt in den Grenzen seiner Selbstzentriertheit gefangen.

Meister Dogen hatte diesen Punkt bereits in Kapitel 7 des *Gakudo Yojinshu* betont und gesagt: „Manchmal bin ich es, das Ego, das das Dharma (die Praxis, den Weg) mitzieht, manchmal ist es das Dharma (der Weg, das Tao), das das Ego mitzieht und über sich selbst hinausführt.“ Er fügte hinzu: „Wenn das Ego das Dharma (die Praxis) mitzieht, ist das Ego stark und das Dharma (die Praxis) schwach. Umgekehrt, wenn das Dharma (die Praxis) das Ego mitzieht, ist das Dharma (die Praxis) stark und das Ego schwach.“

Zum Schluss sagte er: „Das Geheimnis unserer Zen-Schule ist, dass diese beiden Aspekte in Wirklichkeit immer koexistieren, sogar koexistieren müssen.“ Das heißt, manchmal ist die Praxis vorsätzlich, getrieben vom Ego, mit dem Nachteil, dass sie in diesem Moment begrenzt bleibt und keine wahre Befreiung ermöglicht. Manchmal ist die Praxis natürlich, selbstverständlich. Sie ist Teil des Lebens, und *gyoji*, die beständige Praxis wird wie atmen. In diesem Moment ist das Ego schwach, das heißt, es hat das Ruder nicht mehr in der Hand und stellt sich in den Dienst des Weges, es folgt der Bewegung. In diesem Moment wird die Praxis einfach, natürlich und wirklich befreiend, weil wir dann in Harmonie mit dem Dharma funktionieren.

Eine echte *gyoji*-Praxis, eine beständige Praxis, ist demnach möglich, nicht nur, indem man täglich Zazen praktiziert, sondern jeden Tag und jede Nacht als Aktualisierung dessen erlebt, was während Zazen verwirklicht wird. So wird unser Leben offen für das Unendliche und befreit von den von unserer Selbstzentriertheit auferlegten Grenzen. Dies zu verwirklichen ist der wahre Sinn des Dharma Buddhas und der Zen-Praxis.