

---

# Vergesst nicht, fröhlich zu sein!

## **Kusen von Meister Roland Yuno Rech – Sesshin in Moissac, November 2018**

Wenn ihr einatmet, seid völlig ein „Körper-Geist“, der einatmet. Wenn ihr ausatmet, seid ganz und gar dieser „Körper-Geist“, der ausatmet. Wenn wir auf diese Weise praktizieren, beruhigt sich der Geist, die Unruhe lässt nach, und wir können ein Gefühl des Friedens und der Fülle spüren, das uns diesem gegenwärtigen Augenblick erfüllt. Es ist, als wäre man bis jetzt durch die Wüste umhergeirrt und hätte endlich eine Oase gefunden, in der man sich erfrischen und seinen Durst löschen kann. Und diese Begegnung, diese Entdeckung, erfüllt uns mit Freude.

Ich stelle fest, dass viele Menschen, die Zazen praktizieren, auch wenn sie schon lange Zeit praktizieren, keine Freude zu haben scheinen, und manchmal scheinen sie sogar von Ermüdung erfüllt zu sein. Ermüdung ist ein großes Hindernis für das Erwachen und insbesondere für die Weitergabe des Erwachens. Das bedeutet, dass es sehr wichtig ist, selber zu erwachen, damit dieses Erwachen, das völlig über uns hinausgeht, schließlich um uns herum ausstrahlt, vor allem durch die Freude, die von ihm ausgeht.

Die Freude ist einer der vom Buddha gelehrteten sieben großen Faktoren des Erwachens. Oftmals werden aus der Lehre des Buddha nur Leiden und Heilmittel für Leiden zurückbehalten. Die Tatsache, dass es für Leiden Heilmittel gibt und dass wir sie erfahren können, ist eine Quelle der Freude. Aber wir reden nicht genug darüber. Es ist wichtig, diese Fähigkeit zu entwickeln.

Ich denke, dass jemand, der zum ersten Mal in ein Dojo kommt, gerne bleibt, wenn er dort Menschen trifft, die mit Freude gemeinsam praktizieren. Wenn er Menschen begegnet, die müde, abgespannt und ohne Begeisterung sind, wird er nicht wiederkommen. Dies hört man sogar aus der Art und Weise heraus, wie die Sutras gesungen werden. Unsere Art zu singen drückt unsere Qualität des Seins aus, und deshalb müssen wir darauf achten. Es ist wichtig, dass zwischen dem, was wir in Zazen verwirklichen, und dem, was wir durch unsere Einstellung, unser Verhalten, unsere Gefühle ausdrücken, eine Entsprechung besteht. Und wenn diese Entsprechung nicht gegeben ist, dann liegt das daran, dass es ein Problem gibt, das wir lösen müssen, es wird zu einem Koan. In der Praxis fehlt sicherlich etwas; etwas, das behoben werden muss, nicht nur für sich selbst, sondern auch zum Wohle der anderen. Dies die tiefe Bedeutung von Buddhas Erwachen, denn im Grunde sind wir wechselseitig voneinander abhängig.

Diese wechselseitige Abhängigkeit dürfen wir nicht nur gedanklich verstehen. Jeder kann sie verstehen, insbesondere Wissenschaftler. Alle Wissenschaften, die Geisteswissenschaften, die Naturwissenschaften arbeiten an den Gesetzen der wechselseitigen Abhängigkeit, der Kausalität. Der Buddha war der erste in der Geschichte der Menschheit, der die Gesetze der Kausalität verkündete.

Aber Verständnis reicht nicht aus, oder aber, wir haben es nicht gut genug verstanden. Denn normalerweise sollte dies zu einer großen Befreiung von dem führen, was unser Leben beeinträchtigt, was uns daran hindert, aufzublühen und mit Freude zu leben. Es ist bekannt, dass buddhistische Mönche fröhlich sind, auch wenn sie in größter Armut, in größter Mittellosigkeit leben. Das liegt daran, dass sie frei von allen Bindungen und Sorgen des

-----

täglichen Lebens sind. Sie haben erkannt, dass es im Leben nicht darauf ankommt, was wir haben, was wir besitzen, sondern auf unsere Art zu sein. Unsere Art zu sein, hängt von unserem Geisteszustand ab.

Unser Geisteszustand kann sich von einem Moment zum anderen ändern. Sobald wir uns einer Illusion, eines Irrtums bewusst werden, ist es wichtig, diese Illusion, diesen Irrtum loszulassen, damit es keine Kluft zwischen unserem Verständnis und unserer Verwirklichung gibt.

Dies ist normalerweise die Bedeutung der Sesshin-Praxis. Während dieses Sesshins hat jeder eine starke Praxis. Es gab sogar eine besondere Begeisterung, die Hand für Samu zu heben, was eine seltene Sache ist und mir gefallen hat. Deshalb wünsche ich euch, dass ihr eure Praxis in dieser Richtung weiter vertieft. Diese Richtung ermöglicht eine wahre Öffnung des Herzens, denn Freude ruft Offenheit hervor, Freude strahlt aus, Freude ist kommunikativ. Freude führt dazu, anderen zu helfen. Wer traurig ist, zieht sich in sich selbst zurück. Ein fröhlicher Mensch ist eher aufgeschlossen und den anderen zugewandt. Er möchte teilen. Dies ist die Botschaft, die ich euch am Ende dieses Sesshins überbringen möchte.

**Meister Deshimaru sagte: „Seid glücklich! Es ist gut für andere, es ist überhaupt nicht egoistisch.“**

Ich würde auch sagen: „Seid glücklich, aber seid auch fröhlich!“ Glück ist etwas Persönliches, und Freude ist etwas Weitreichenderes. Beides ist wichtig.

Und wenn es euch schwerfällt, Freude zu empfinden, fragt euch, warum. Sicherlich muss irgendwo ein Irrtum vorliegen. Aber sagt euch nicht, es liegt daran, dass ihr euch des Leidens der Welt bewusst seid! Der Buddha war sich der Leiden der Welt voll bewusst, dies war sogar der Ausgangspunkt seiner Suche nach dem Erwachen, nach *bodai shin*. Es hinderte ihn aber nicht daran, immer fröhlich zu sein und zu lächeln, denn er hatte verstanden, dass die Leiden der Welt Ursachen haben, die behoben werden können, und dass der Sinn unseres Lebens darin besteht, diese Leiden zu beheben, unsere eigenen und die der anderen, und vor allem den Weg zu vermitteln, die Praxis, die es jedem Menschen erlaubt, sich selbst zu erwecken und die Ursachen seines Leidens zu lösen.

Es ist wichtig, darauf zu vertrauen, Vertrauen zu haben in die Buddha-Natur eines jeden, die es möglich macht, dies zu erkennen und somit zu vermitteln.

Während dieses Sesshins gibt es auch eine große Qualität des Schweigens. Das ist selten im Dojo! Ihr habt also die sehr wichtigen Punkte der Praxis erkannt: Konzentration auf Zazen, Stille, Samu... Macht einfach so weiter, nicht nur auf dem Sesshin, sondern in eurem täglichen Leben.

Und vergesst nicht, fröhlich zu sein!