

---

# Denken ohne zu denken

## Kusen von Roland Yuno Rech – Nizza, März 2012

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken. Über die Denkweise im Zazen übernimmt Meister Dogen am Schluss vom *Shobogenzo Zazengi* ungefähr Wort für Wort seine Unterweisung im *Fukanzazengi*. Er sagt:

*„Wenn ihr im Zazen sitzt, still und bewegungslos, denkt daran, nicht zu denken. Was heißt, daran zu denken, nicht zu denken? Ohne Denken? Dies ist an sich die wesentliche Kunst des Zen. Zazen ist nicht das Erlernen des Zen, es ist das Tor des Dharma, der großen Ruhe und Glückseligkeit. Die Praxis-Verwirklichung ohne Beschmutzung.“*

Da diese zwei oder drei Sätze wirklich die Essenz der Praxis zusammenfassen, verdienen sie eine tiefe Meditation; und gleichzeitig müssen wir sie einfach verstehen, ohne den Geist über sie zu verkomplizieren, ohne zu viel über sie nachzudenken.

„Still im Zazen sitzen“. Es ist offensichtlich, dass wir während Zazen nicht reden, außer manchmal der Unterweisende. Aber „still“ bedeutet auch, den inneren Lärm zu beenden, all die Gespräche, die wir oft mit uns selbst führen.

„Bewegungslos“, natürlich bewegt sich der Körper nicht, wenn auch man unmerklich seine Haltung korrigiert, zunächst willentlich und bewusst, dann mit der Gewohnheit, unbewusst und natürlich. Bewegungslos bedeutet aber auch, nichts mehr zu verfolgen. Nicht nur die Haltung des Körpers ist senkrecht und bewegungslos, auch die Haltung des Geistes ist senkrecht, das heißt hier und jetzt völlig konzentriert. Nichts haftet an dieser Senkrechte des Geistes, alles gleitet ab, wie auf einer vollkommen glatten Wand. Nichts zieht uns zurück oder nach vorne, weder in die Vergangenheit, noch in die Zukunft, noch an einen anderen Ort.

„Denken ohne zu denken“ ermöglicht es uns, völlig hier und jetzt zu sein, das heißt daran zu denken, nicht unseren Gedanken zu folgen. Die Gedanken erscheinen und neigen ganz natürlich dazu, sich zu entwickeln und sich in unendlicher Abfolge durch Assoziationen miteinander zu verbinden. Im Zazen können wir diese Assoziationen stattfinden lassen. Es ist die natürliche Funktionsweise des Geistes, die die natürliche Funktionsweise des Gehirns widerspiegelt, das, sobald wir aufwachen, und sogar nachts, solange wir leben, seine neuronalen Verbindungen aufrechterhält, indem es seine Leitungen ständig aktualisiert. Ein lebendes Gehirn ist also kein flaches Elektroenzephalogramm, keine totale Inaktivität, sondern ein permanenter Austausch und Interaktionen. Aber dieser Austausch, diese Interaktionen finden unabhängig von unserem Willen, von unserem Bewusstsein, von unserem Willen zu denken, Probleme zu lösen und so weiter statt.

Im Zazen können wir diese natürlichen Verbindungen zulassen; denn sie unterbinden zu wollen, ist äußerst schwierig und kontraproduktiv, denn dann gehen wir gegen den natürlichen Strom des Lebens. Selbst wenn wir in bestimmten Momenten zu völliger Hirninaktivität und völligen Nicht-Denken kämen, würde dies eine ganz außergewöhnliche, flüchtige Erfahrung darstellen, und die normale Aktivität des Gehirns und des Geistes würde ohnehin bald wieder aufgenommen.

-----

Wie kann man „*denken, ohne zu denken*“? Einfach, ohne darüber nachzudenken, ohne willentliches, bewusstes Denken und indem man sich daran erinnert, den Gedanken nicht zu folgen. So praktiziert man von Augenblick zu Augenblick das Loslassen, während man dabei zur Senkrechte des Rückens zurückkehrt und auf die Atmung achtet.

Zazen ist folglich nicht das Erlernen von Zen als Philosophie oder Religion. Es ist einfach, und viel wesentlicher, die unmittelbare Erfahrung der „*Praxis-Verwirklichung ohne Beschmutzung*“. Das heißt ohne die Beschmutzung des dualistischen Geistes, der die Objekte des Denkens unterscheidet und ihnen anhaftet, der Dualitäten schafft, ich, die anderen, meine Praxis, mein zukünftiges Erwachen usw.

Um diese Praxis-Verwirklichung zu erfahren, bedarf es eines großen Glaubens, eines großen Vertrauens in die Tatsache, dass wir unserer Existenz, so wie sie ist, nichts mehr hinzufügen müssen, dass alles schon da ist, dass wir nur das loslassen müssen, was unsere klare Sicht auf die Realität blockiert.

Dann öffnet sich weit „*das Tor des Dharma, der großen Ruhe und Glückseligkeit*“, das heißt des Nirvana, der Auslöschung aller Ursachen von Turbulenzen und Leiden. Es geht nicht nur um ein Auslöschen, die „*große Ruhe*“, die letztendlich dem Tod, dem Nirvana als Auslöschung gleichkäme, denn Dogen spricht auch von „*Glückseligkeit*“. In dieser Verwirklichung liegt große Freude, großes Glück, eine wahre Liebe zum Leben, zum erwachten Leben, zum Leben Buddhas, zum Leben in Beziehung zu allen Wesen, die eine Quelle der Freude ist, nicht nur eine Auslöschung in der Leerheit.

Diese Freude ist Träger von Aktivität, denn sie bringt uns dazu, diese Quelle der Freude mit anderen zu teilen und ihnen zu helfen, die Ursachen des Leiden zu beheben.

Das ist die Bedeutung der seit Buddha übermittelten Praxis, die von Meister Dogen und dann von seinem Nachfolger Meister Deshimaru erneut erläutert und von jedem von aufs Neue aktualisiert wird, wenn wir diese Praxis-Verwirklichung, diese richtige Praxis umsetzen.