

# Gemeinsam praktizieren

## Kusen von Roland Yuno Rech - Ales, September 2008

Indem wir zu diesem Sesshin gekommen sind, sind wir alle mehr oder weniger bewusst diesem Streben gefolgt, die tiefste Dimension unseres Lebens zu verwirklichen. Man nennt dies den Geist des Erwachens, den Geist Buddhas, der sich in Bewegung setzt. Er beginnt zu wirken, indem er sich zunächst eines gewissen Unbehagens, einer Unzufriedenheit in unserem Leben bewusst wird. Shakyamuni nannte es *dukkha*, die erste Edle Wahrheit, die Tatsache, dass etwas in diesem Leben nicht sehr gut läuft.

Diese mehr oder weniger unbewusste Wahrnehmung bringt uns dazu, den Weg zu praktizieren. Sobald man das Dojo betritt, faltet man die Hände zu *gassho* und verneigt sich vor Buddha. Und von diesem Moment an entsteht eine Verbindung, eine Beziehung zu Buddha. Anfänglich ist es unsere eigene Buddha-Natur, die uns zum Kommen drängt, als ob sie sich danach sehnt, sich zu aktualisieren. Aber indem wir praktizieren, verbinden wir uns mit Buddha und der gesamten Linie der Buddhas und Patriarchen, die den Weg in der Vergangenheit aktualisiert haben. Sie werden durch die Haltung Buddhas auf dem Altar symbolisiert. Das bedeutet, dass man nicht allein praktiziert. Man ist allein, aber gleichzeitig völlig zusammen, zusammen im Dojo und zusammen mit der ganzen Gemeinschaft derjenigen, die diesem Weg in der Vergangenheit gefolgt sind und ihn weitergegeben haben.

Alle Rituale des Zen feiern letztlich nichts anderes als das, diese Verbindung, sowohl gemeinsam hier und jetzt im Dojo, diese Gemeinschaft in der gleichen Praxis, im Ausdruck der gleichen Verwirklichung, und gleichzeitig unsere Dankbarkeit gegenüber denjenigen, die ihr Leben in der Vergangenheit der Vermittlung dieser Dinge gewidmet haben und es uns ermöglichen, sie jetzt zu verwirklichen.

Wenn man sich auf die Praxis hier und jetzt konzentriert, auf die Praxis von Zazen, *gassho*, *sanpai*, den Gesang und auf Samu, und wenn man sich auch zusammen mit der Sangha im täglichen Leben konzentriert, dann aktualisiert sich diese Erfahrung aller Buddhas der Vergangenheit in uns. Sie lässt uns eine Dimension des Lebens entdecken, die völlig jenseits der Grenzen unseres einfachen Geistes und unseres kleinen Egos liegt, das Leben in Einheit mit allen Wesen.

Das bedeutet im Grunde: „Alle Wesen sind die Natur des Buddha.“ Alle Wesen sind zusammen diese Existenz, jedes in seiner eigenen Position, die sich von der der anderen unterscheidet, aber gleichzeitig zutiefst zusammen, verbunden, die gleiche gegenseitige Abhängigkeit, die gleiche Solidarität teilend.

Ein Sesshin zu praktizieren bedeutet also, dies zu aktualisieren, es zu verwirklichen, es zu vertiefen und es gleichzeitig mit Dankbarkeit zu feiern. Dieses Geschenk der Weitergabe, das uns gegeben wurde, zu empfangen, und unsererseits zu denen zu werden, die es an andere weitergeben, indem wir unsere gemeinsame Praxis teilen. Daher ist *bodaishin*, der wahre Geist des Erwachens. *Bodaishin* ist nicht nur das Streben, die tiefste Dimension der Existenz zu verwirklichen und somit zu ihr zu erwachen, sondern auch grundsätzlich das Gelübde, allen fühlenden Wesen dabei zu helfen, dieses Erwachen, diese Befreiung zu verwirklichen.

Daher wird oft gesagt, dass der Geist des Erwachens, der Geist des Bodhisattvas bedeutet, das Gelübde abzulegen, anderen zu helfen, vor sich selbst ans andere Ufer, das Ufer des Nirvana, zu gelangen. Dieser Begriff "vor sich selbst" ist mit den Ursprüngen des Buddhismus verbunden, einer Zeit, in der das Ziel der Praxis darin bestand, Samsara endgültig zu verlassen und ins Nirvana, in das endgültige Erlöschen, einzutreten. Natürlich gibt es ein "Vorher" und ein "Nachher", und danach ist niemand mehr da, der irgendjemandem helfen könnte. Das steht ein wenig im Widerspruch zum mitfühlenden Geist eines Bodhisattvas, eines Buddhas...

Genau dieses Ideal des Erlöschens im endgültigen Nirvana wurde mit dem Buddhismus des Großen Fahrzeugs, des Mahayana, und insbesondere mit dem Lotos-Sutra völlig in Frage gestellt.

Was in den Vordergrund tritt, ist die Nicht-Trennung zwischen Nirvana als Auslöschung aller Ursachen des Leidens, d.h. im Grunde der Gier, des Hasses und der Unwissenheit, und Samsara, der Welt der Phänomene, mit all ihren Illusionen und Verhaftungen. Der Bodhisattva setzt seine Praxis in Samsara fort, indem er diese beiden Welten nicht mehr voneinander trennt, sondern sie als die Vorder- und Rückseite ein und derselben Realität betrachtet.

Gerade weil ein Bodhisattva sich nicht mehr von allen Wesen getrennt fühlt, weil er jede Spur von Egozentrik völlig aufgibt, verwirklicht er das höchste Erwachen, hier und jetzt, im selben Moment, in dem er sein Gelübde, allen Wesen zu helfen, ausspricht und bekräftigt. So lebt er in Harmonie damit.

Dann gibt es keine Vorstellung mehr von vorher und nachher, davon, anderen den Vortritt zu lassen. Die anderen und man selbst sind nicht mehr getrennt. Das Vorher und das Nachher sind nicht mehr getrennt. Das lebendige Nirvana wird in jedem Moment der Praxis mit anderen verwirklicht, ohne Trennung.

Dieses lebendige Nirvana, dieses Erwachen, ist nicht etwas, das wie ein Objekt der Begierde ist, wie eine Packung Bonbons, die an der Spitze eines Schilfrohrs befestigt ist, und die man unbedingt mit großer Anstrengung erreichen müsste. Es ist vielmehr unsere Art, hier und jetzt in Harmonie mit Zazen und in Harmonie mit dem Weg zu funktionieren, d. h. im Loslassen all unserer egoistischen Neigungen und im freudigen Teilen dieser Erfahrung mit anderen.

Ich wünsche jedem von uns, dass wir weiterhin experimentieren, praktizieren und weitergeben. Denn das Sesshin endet nicht an einem bestimmten Zeitpunkt, dem Moment, an dem wir uns verabschieden werden. Unser ganzes Leben wird zum Sesshin in der Vertrautheit mit dem Weg.