
Den Frieden des Geistes realisieren

Kusen von Roland Yuno Rech - Nizza, August 2018

Während der ersten Minuten von Zazen bemüht man sich bewusst, sich zu konzentrieren, indem man sich jedes Mal die wichtigen Punkte der Praxis in Erinnerung ruft: die rechte Körperhaltung mit aufrechtem Rücken, entspannten Schultern und Bauch; die Atmung: man atmet ruhig durch die Nase ein und aus und bemüht sich dabei, immer ganz bis zum Ende auszuatmen und keinen Atemrest zurückzuhalten. Die Atmung ist fließend, so wie der Geist in Zazen, der bei keinem Gedanken verharret.

Eines der großen Verdienste von Zazen ist es, dass es den Praktizierenden den Frieden des Geistes wiederfinden lässt. Aber dieser Frieden des Geistes lässt sich nicht durch Bekämpfen der Gedanken realisieren, nicht einmal der illusorischen Gedanken, der Anhaftungen, der *bonno*, der Emotionen.

Manch einer möchte schnell einen Zustand der Befreiung von allen Formen der Anhaftung, der Illusionen erreichen und versucht, diese Anhaftungen und Illusionen zu bekämpfen und macht so seinen Geist in Zazen zu einem wahren Schlachtfeld. Die Protagonisten in dieser Schlacht sind die auftauchenden Illusionen und das vernichtungswütige Ego. Allerdings ist das nicht die rechte Zazen-Praxis, das heißt eine Praxis, die uns befreit und uns zu wahren Frieden des Geistes verhilft.

In Zazen hört man damit auf, etwas zu anzustreben oder abzulehnen, dies ist die Grundlage der Zazen-Praxis. Wenn man sich um die auftauchenden Gedanken nicht kümmert, das heißt, ihnen nicht zu viel Beachtung schenkt und sie nicht nährt, verschwinden sie von selbst. Ergreift oder bekämpft man sie, verstärken sie sich.

Auch wenn der Frieden des Geistes eines der wesentlichen Ziele von Zazen ist, wird er erreicht, wenn man aufhört, seinen Geist befrieden zu wollen. So stellt sich die Konzentration auf natürliche Weise ein, wenn man damit aufhört, irgendetwas tun zu wollen und sich damit begnügt, einfach nur zu sitzen. Denn das Entscheidende in Zazen ist nicht der Inhalt der Gedanken, Emotionen und Gefühle, die sich einstellen, sondern vielmehr der Vorgang des Sich-Einstellens und natürlichen Wieder-Verschwindens, wenn man nicht eingreift.

Doch manchmal wird man in Zazen vom Prozess des Anhaftens an seine Gedanken mitgerissen, man beginnt, bewusst über etwas nachzudenken, was uns besorgt. In diesem Fall muss man sich bewusst konzentrieren, die Aufmerksamkeit wieder auf Körperhaltung und Atmung richten, mehrmals durch die Nase ein- und ausatmen, bis der Geist wieder loslässt, was ihm Sorgen bereitet hat.

Das Loslassenlernen ist ein wahres Beweglichkeitstraining für unseren Geist. So stellt sich das Loslassen wie von allein und schnell ein, wenn man geübt darin ist. Man neigt dann nämlich nicht mehr dazu, bei mentalen Objekten zu verharren, was nicht heißen soll, dass wir uns nicht dessen bewusst sind, was gerade vor sich geht, aber wir haften nicht mehr daran an, sondern kommen immer wieder dahin zurück, was Meister Deshimaru den Nullpunkt nannte, jenseits von Denken und Nicht-Denken.