

# Zum wahren Geist erwachen

## Kusen von Roland Yuno Rech - Godinne, November 2021

Meister Keizan sagte über Zazen, dass es uns ermöglicht, zu unserem wahren Geist zu erwachen und friedlich an unserem wahren Platz zu bleiben. Zazen ermöglicht, das wahre Selbst zu entdecken und die Aspekte des ursprünglichen Zustands zu verwirklichen: Körper und Geist sind frei von Anhaftungen, egal ob man sitzt, liegt oder geht.

Mit anderen Worten: Ausgehend von der Zazen-Praxis kann man zu seinem wahren Geist erwachen. Es geht nicht um den gewöhnlichen Geist, der morgens mit der Glocke geweckt wird, den man mit einer Tasse Tee oder Kaffee anregen kann, den Geist, der es uns ermöglicht, die verschiedenen Aspekte unseres täglichen Lebens zu bewältigen, sondern es geht darum, den Geist zu erwecken, der es uns erlaubt, intuitiv die höchste Wahrheit oder Realität unseres Lebens wahrzunehmen.

Dieser Geist, das "Shin" von Sesshin, ist nicht etwas, das man ergreifen kann, es ist überhaupt nicht irgendetwas. Genauso wenig wie die letzte Realität unserer Existenz etwas ist, das wir erfassen können, sondern etwas, das wir intuitiv erleben können und von dem wir eine Ahnung haben, wenn wir Zazen praktizieren.

Im Alltag ist unser Geist oft von allen möglichen Problemen und Emotionen geplagt. Unser Geist ist selten in Frieden, weil der Geist des Alltagslebens oft ein urteilender Geist ist: Wir mögen etwas oder wir mögen es nicht, wir akzeptieren es oder lehnen es ab, abhängig von unserem Ego, das unterscheidet zwischen dem, was wir mögen, und dem, was wir nicht mögen.

Das ist es, was Meister Sosan schon im ersten Vers des *Shinjinmei* ausdrückte: "Den Weg zu betreten ist nicht schwer, aber man darf weder lieben noch hassen". "Nicht Liebe" im Sinne von Gier: Es ist sehr wichtig, zwischen wahrer Liebe und gieriger Liebe zu unterscheiden. Wahre Liebe ist jenseits von Wünschen und Abneigungen unseres kleinen Egos. Wenn also der Geist während Zazen unruhig bleibt, sollten wir uns fragen, was uns daran hindert, wirklich in Frieden zu sein.

Im Alltag kann man feststellen, wie sehr unser Blick unterscheidet, z. B. wenn man genau beobachtet, was man sich gerade wünscht oder was einem Sorgen bereitet. Aber es gibt eine Vielzahl von Dingen, die wir nicht bemerken, die völlig unbemerkt bleiben, weil unsere Wahrnehmung sehr selektiv ist. Das gilt auch in Bezug auf die Menschen, denen wir begegnen: Manche erscheinen uns auf den ersten Blick sympathisch, andere überhaupt nicht.

In Zazen können wir verstehen, wie unser Geist ständig unterscheidet, wir können lernen, über unsere geistigen Unterscheidungen hinauszugehen, und dies in unseren Beziehungen und im täglichen Leben umsetzen. Man kann dies bereits während des Sesshins üben und so einen weiten Geist verwirklichen, der alles, was uns begegnet, jenseits unserer Unterscheidungen umfassen kann.

Zazen zeigt uns, dass eine andere Funktionsweise des Geistes möglich ist, vorausgesetzt, wir lassen unsere Gewohnheiten und Konditionierungen los, indem wir uns ihrer bewusst werden, uns nicht mehr von ihnen verwirren lassen und einen klaren Geist wiederfinden. Das ist es, was es bedeutet, zum wahren Geist zu erwachen.