

Die Zen-Meditation ist ein Weg des Erwachens und der Befreiung

Kusen von Pascal-Olivier Kyōsei Reynaud - Narbonne, August 2018

(Wie kann man zur Wirklichkeit seiner Existenz erwachen und frei von seinen Anhaftungen sein)

Während der sitzenden Meditation, in Zazen, gibt es keine Trennung mehr.

Die Wirklichkeit jedes Augenblicks, unsere Realität hier und jetzt, ist das, was sich zeigt. Es ist nur „das“.

„Das“ ist die gelebte Realität, so wie sie ist, ohne Trennung.

Solange Körper und Geist nicht friedlich sind, ist man getrennt.

Meistens sind wir beschäftigt. Wir sind auf der Suche nach einem Ziel und auf etwas ausgerichtet. Meistens sind wir in einem ständigen Verlangen gefangen, das sich unaufhörlich erneuert. Wir sind Gefangene in unserem eigenen Netz von Wünschen oder Ablehnungen. „Ich“ wünsche, was „ich“ mag und „ich“ weigere mich oder versuche zu vermeiden, was „ich“ nicht mag. Ständig.

Ständig filtere „ich“ die Realität, die in jedem Augenblick entsteht, und so bleibe „ich“ unfähig, wirklich zu sein. Verblendet durch die Identifikation mit einem zentralen „Ich“, oder den Glauben an ein „Ich“, wird es uns unmöglich, ohne diese Verkettung von Anhaftungen, Abstoßungen und Überzeugungen zu leben, die uns in einen Zustand der Abhängigkeit und des Leidens halten.

Die ganze Lehre des Buddha verurteilt diese Funktionsweise und schlägt eine Lösung vor.

Die Zen-Meditation sollte eine Gelegenheit sein, sich dieser Konstruktion, dieser Abfolge, dieser Gewohnheit bewusst zu werden, die wie eine Krankheit ist und unweigerlich zu Leiden führt. Entweder führt sie zu eigenem Leiden, weil man immer in dieser Schleife von Gier/Abweisung und damit der Unzufriedenheit gefangen ist, oder aber sie erzeugt mit all unseren Gedanken, Entscheidungen und Handlungen die Bedingungen des Leidens für alle anderen Existenzen, welche auch immer, für die anderen Menschen, denen wir begegnen, die Pflanzen, die Tiere, die Umwelt,

Um sich und alle anderen Existenzen davon zu befreien, würde es ausreichen, diese Illusion, diese Anhaftung und die Funktionsweise dieser Identifikation klar zu erkennen. Das Leben drückt ständig die Realität unserer Existenz aus, aber verblendet, wie wir sind, bleiben wir getrennt, gefangen in unseren egoistischen Überzeugungen und Emotionen.

Durch mangelnde Einsicht trennen wir uns von dieser Realität. Wir vergleichen uns miteinander oder widersetzen uns den Umständen unserer Existenz, wir kritisieren, beurteilen, bewerten, erniedrigen oder überschätzen. Wir werden unfähig, zu unterscheiden, was wahr ist oder falsch, was richtig ist und was nicht, was dem wahren Glück förderlich ist und was ungünstig für uns ist. Wir leben in einem Nebel und versuchen, mehr schlecht als recht zurande zu kommen, wobei wir ständig unzufrieden sind, weil wir den Sinn unserer Existenz verfehlen.

Wie kann man dieser Illusion entkommen? Wie kann man diese Krankheit heilen? Genau das ist der Ansatz des Buddhismus, dieses spirituellen Weges und der Praxis der Meditation, der uns den Zugang zu einer anderen Seinsweise ermöglicht, zu einem klaren, erweiterten, freien und wahrhaft glücklichen Bewusstsein, zu einer anderen Qualität des Seins und der Existenz, zu einem wahren Mitgefühl.

Der Zen-Weg ist ein Weg des Erwachens, der Befreiung und der Einheit.

Denjenigen, die sich dafür entscheiden, diesen Weg zu gehen, wird empfohlen, sich in jedem Augenblick über die Art und Weise, wie jeder hier und jetzt ist, bewusst zu werden.

Wenn er nicht ernsthaft praktiziert wird, nimmt die Anhaftung an das Ego von ihm Besitz, und die Praxis des Weges wird zur Ausschmückung. Sie wird zur Ursache zusätzlicher Unzufriedenheit, von Leid und Unwissenheit.

Es liegt an jedem, durch Ernsthaftigkeit und starker Entschlossenheit in seiner Praxis klarer zu werden und sich so nicht nur um seine Existenz, sondern auch um alle Existenzen zu kümmern, denn in Wirklichkeit ist keine Existenz getrennt.

Keine Existenz ist getrennt, weil keine Existenz eine eigene Substanz hat. Die Realität ist nur dieses Feld von in Beziehung stehender Existenzen. Sie ist das, was in Zazen realisiert wird, wenn wir uns wirklich aufgeben und die Praxis uns von uns selbst entledigt.

In jedem Moment ist es genau *das*.

Die Realität dieser Existenz in ihrer Erscheinung.