
Der Dharma zieht euch mit, ihr zieht den Dharma mit

Kusen von Roland Yuno Rech | Sesshin Godinne, November 2012

Im gesellschaftlichen Leben nur loslassen, das funktioniert nicht.

Um Zazen zu praktizieren, konzentriert man sich vollkommen auf die Haltung. Der Rücken ganz senkrecht, das Kinn zurückgezogen, drückt man den Himmel mit dem Scheitel des Kopfes und die Erde mit den Knien. Man lässt die Schultern ganz fallen, der Bauch ist entspannt, man atmet tief durch die Nase ein und aus, man folgt der Atmung und man geht nicht den Gedanken nach. Man lässt alle geistigen Erzeugnisse vorbeiziehen, bis zu dem Punkt, wo man schließlich nichts mehr macht, nicht einmal Zazen, das heißt, bis zu dem Punkt, an dem die Praxis unbewusst und natürlich wird, ohne die Notwendigkeit, durch unser persönliches Bewusstsein, durch unseren persönlichen Willen einzugreifen.

Solange man Zazen macht, gibt es ein Ego, das etwas tut, das eingreift. In diesem Moment kann die Praxis uns guttun. Zum Beispiel wird man seine Konzentrationsfähigkeit verbessern. Aber wenn man nichts mehr tut, wenn es nicht mehr das Ego ist, das Zazen praktiziert, dann ist es Zazen selbst, das uns leitet, Zazen, das stärker wird als unser persönliches Bewusstsein, dann zieht uns Zazen buchstäblich über die Grenzen unseres Egos hinaus. Dieses Zazen hat die Macht, uns von der Transmigration, vom Samsara zu befreien. Das ist das Zazen Buddhas.

Natürlich bekommt man beim Anhören dieser Unterweisung Lust, das Zazen Buddhas zu praktizieren. Man sagt sich, dass Zazen natürlich praktiziert werden muss, unbewusst und automatisch. Man neigt dazu, jeden Eingriff des Willens, seines persönlichen Bewusstseins abzulehnen, wohingegen in Wirklichkeit beide Aspekte wichtig sind: bewusste *und* unbewusste Praxis, Wille *und* Loslassen. Wenn man nur mit Hilfe seines persönlichen Willens praktiziert, ermüdet man schnell. Aber wenn man ausschließlich das Loslassen, die unbewusste und natürliche Praxis bevorzugt, dann läuft man Gefahr, in unsere alten geistigen Gewohnheiten zurück zu verfallen.

Zu diesem Punkt sagte Meister Dogen im *Gakudo-yojin-shu* ganz klar: „Wenn ihr anfangt, den Buddhaweg zu gehen, sollt ihr das unter Anleitung eines Meisters tun, seine Unterweisungen hören und gemäß seiner Lehre praktizieren. Und so werdet ihr etwas Wichtiges verstehen, nämlich, dass das Dharma euch mit sich zieht und ihr das Dharma mit euch zieht. Wenn ihr das Dharma mit euch zieht, so seid ihr stark und das Dharma ist schwach. Wenn das Dharma euch mit sich zieht, so seid ihr schwach und das Dharma ist stark.“ Und er fuhr fort: „Aber beide Aspekte sind im Buddhadharmas immer präsent.“ Anders ausgedrückt, und das gilt für die Zazenpraxis ebenso wie für die Lebenspraxis: Es gibt Momente, in denen man seine Praxis bewusst kontrollieren muss und andere, in denen es besser ist, loszulassen. Aber man kann nicht ständig im gleichen Modus funktionieren. Im gesellschaftlichen Leben nur loslassen, das funktioniert nicht. Es gibt viele Situationen, in denen man nachdenken, entscheiden, seinen Willen einsetzen muss. Das ist die Funktion des Verstandes. Wie ich schon sagte, wenn wir ausschließlich so funktionieren, entgeht uns vollkommen die Tiefendimension des Lebens, die Harmonie mit dem Dharma, mit der kosmischen Ordnung, die sich im Moment des Loslassens,

des Denkens jenseits von Denken und Nichtdenken, einstellt. Dann lassen wir uns vom *Hishiryo*-Bewusstsein von Zazen leiten. Wenn man diese Erfahrung, diese Praxis, die sich im Zazen auf unbewusste und natürliche Weise einstellt, immer wieder macht, so wird sie Quelle unseres Lebens. Man kann zeitweise immer wieder zu ihr zurückkehren, aber man darf sich nicht dazu verleiten lassen, ausschließlich so zu funktionieren, weil man sonst nur eine neue Illusion, eine neue Leidensursache schafft. Denn wenn man am Ende des *Sesshins* wieder ins gesellschaftliche Leben zurückkehrt, stellt man fest, dass man so nicht immer funktionieren kann. Wenn man also diese beiden Funktionsweisen einander entgegenstellt anstatt sie sich miteinander harmonisieren zu lassen, spürt man ständig einen inneren Konflikt. So entsteht der Wunsch nach einem zurückgezogenen Leben im Tempel, um diesem Konflikt aus dem Weg zu gehen in der Hoffnung, immer auf natürliche, unbewusste und automatische Weise praktizieren zu können, also in einem regelmäßigen *gyoji*, ohne Entscheidungen treffen zu müssen und nur den Regeln zu folgen. Wenn man sich zu diesem Weg entscheidet, so wird man kaum anderen eine Hilfe sein können. Denn die große Mehrheit der Wesen hat immer in dieser Welt gelebt. So steht es Zen-Mönchen, die *Bodhisattvas* sind, an, ein Gleichgewicht in ihrem eigenen Leben zu finden und dieses Gleichgewicht anderen zu lehren, mit Einkehrphasen wie *Sesshins* oder *Angos* und Phasen der Rückkehr ins gesellschaftliche Leben.

Und selbst während eines *Sesshins* gibt es Momente bewussten Denkens und solche des unbewussten Denkens. Das betrifft besonders die Praktizierenden, die Verantwortung tragen: sie müssen organisieren und Entscheidungen treffen. Das fällt Leuten, die noch nicht lange praktizieren, schwer, denn wenn sie beginnen, bewusst ein Problem zu lösen, so füllen diese bewussten Gedanken ihren Geist vollständig aus und sie können nicht mehr wirklich *Zazen* machen, weil sie unaufhörlich an die Intendanz oder die Organisation denken müssen und diese Sorgen nicht mehr loslassen können. Je weiter man in der Praxis fortgeschritten ist, umso leichter kann man von dem einen auf den anderen Denkmodus umschalten. Nachdenken, entscheiden, schnell wieder loslassen und auf den anderen Denkmodus umschalten, und bei alledem völlig im Hier und Jetzt sein.

Was ist hier und jetzt wirklich wichtig? Sich ausschließlich auf den wesentlichen Punkt des Hier und Jetzt zu konzentrieren, ohne seinen Geist durch Grübeleien zu belasten. Dann hat man einen immer neuen, frischen und befreiten Geist, selbst inmitten der Phänomene des täglichen Lebens. Dann hat das *Sesshin* uns wirklich eine Lebenskunst gelehrt, die es uns erlaubt, den Buddhaweg unter allen Umständen der Existenz weiter zu praktizieren und so das Nirwana, d.h. den inneren Frieden mitten im *Samsara*, dem Trubel der Phänomene, zu realisieren, indem wir beides miteinander harmonisieren anstatt es als gegensätzlich einander gegenüberzustellen.