
Erwachen und Verwandlung

Gespräch mit Roland Yuno Rech, Ausschnitt aus der Fernsehsendung „Sagesses Buddhistes“, 02.11.2014

Aurélie Godefroy : *Guten Tag an alle und danke für Ihre Treue zu unserer Sendung. Wir freuen uns, Sie an diesem Sonntagmorgen zu einer Sendung zum Thema Erwachen und Verwandlung im Zen zu begrüßen. Wenn wir die Erfahrung der Realität des Seins machen, eine Wandlung von uns selbst, der Art und Weise des Bewusstseins, unseres Alltags und unsres Handelns in der Welt, so erfordert dies die Integration des Weges im täglichen Leben, eine Bewusstwerdung des Sinns unserer Existenz. Was genau ist das Erwachen, wozu erwacht man, worin besteht diese Verwandlung? Um hierüber mit uns zu sprechen, begrüße ich nun Roland Rech. Guten Tag.*

Roland Rech: Guten Tag.

A. G. : *Sie sind ein Schüler von Meister Taisen Deshimaru, Sie lehren seit mehr als 30 Jahren, aktuell im Zen-Dojo in Nizza und im Zen-Tempel der Gendronnière und Sie leiten außerdem während des ganzen Jahres Zen-Sesshins an verschiedenen Orten in Europa. Nun die erste Frage: warum ist diese Frage nach dem Erwachen, der Verwandlung so zentral im Zen?*

R. R.: Weil es sich bei der Zen-Praxis um eine Praxis handelt, die aus dem Erwachen Buddhas hervorgegangen ist, der als der Erwachte bezeichnet wird. Das Erwachen ist nicht nur, wie oft gedacht wird, eine Art plötzlicher Intuition, das Bewusstwerden einer großen Wahrheit wie Eurêka, ich habe es gefunden. Im Zen wird die Realisierung stark betont, daher spricht man nicht so gerne von dem Wort « Satori », zumindest im Soto-Zen, denn in dem Wort Satori , kling zu sehr das „Verstehen“ an, , was es im Japanischen bedeutet. Sicher ist es sehr wichtig sich selbst zu verstehen, aber das wichtigste ist die Aktualisierung dessen, zu dem man erwacht ist, konkret und wirklich im täglichen Leben. Das ist wirklich die Essenz des Zen.

A. G.: *Es stellt sich also die Frage, zu was man schließlich erwacht?*

R. R.: Man erwacht im Grunde zur wahrhaftigen Natur unserer Existenz. Ich glaube solange man nicht zu der tiefen Natur unserer Existenz erwacht ist, d.h. zu der Tatsache, dass unser kleines Ego nur an der äußeren Oberfläche von uns selbst liegt und dass der tiefe Grund unseres Seins ein Seins-Zustand in totaler Einheit mit allen Existenzen des Universums ist, solange man das nicht verwirklicht hat, fühlt man sich wie in sich selbst eingeschlossen, beengt, man kann nicht frei atmen, man aktualisiert nicht die tiefe Realität seiner Existenz. Ebenso fühlt man sich unbefriedigt. Der Buddha sprach von Dukkha, dem Leid, dem Leid nicht erwacht zu sein. Die meiste Zeit ist der Grund für dieses Leid einem nicht bewusst und man leidet, weil man denkt, dass einem etwas fehlt. In Wirklichkeit fehlt uns nichts, denn das was wir sind, sind wir von Anbeginn an. Uns fehlt nur, uns dessen bewusst zu werden und wenn wir uns dessen bewusst geworden sind, was wir in Wirklichkeit sind, dies in der Art und Weise wie wir unser tägliches Leben führen, zu aktualisieren.

A. G.: *Also sich sowohl selbst kennen lernen, als auch sich selbst vergessen.*

R. R.: Ja, absolut, sich selbst vergessen ist keine Nachlässigkeit, keine unpassende Achtlosigkeit, sondern es geht um das Loslassen unserer Identifikation mit dem kleinen Ego, das sicherlich

wichtig ist, weil wir ein Gefühl der Einheit und persönlicher Identität brauchen, aber das ist bei weitem nicht alles, was unser Sein ausmacht. Wenn man davon spricht, sich selbst zu vergessen, dann geht es darum das loszulassen, was man für das Selbst hält, was aber nicht die Realität ist. Es sind unsere Illusionen: Ich bin so und so, mit diesen Plänen, diesem Werdegang, diesen Ambitionen, dieser Geschichte, diesem Karma, also was man zusammen bringt, um daraus eine Art Person zu bilden und dies verdeckt etwas viel Tieferes, was die Dynamik unseres Lebens ausmacht und zwar dass wir permanent verbunden sind mit allen Wesen des Universums und diese Einheit tief erleben: das ist die Verwirklichung des Erwachens. Und genau dadurch wird das Leben erfüllt und man braucht nicht mehr so viele Illusionen als Kompensation.

A. G.: *Nun kann man sich also die Frage stellen, wie man konkret zum Erwachen kommt?*

R. R.: Ja, aber es handelt sich nicht um eine beliebige Praxis, die Grundpraxis ist die Praxis der Meditation. Im Zen wird sie Zazen genannt, in anderen Formen des Buddhismus nennt man sie z.B. Vipassana. Es handelt sich beim Zazen um eine Meditation, die unbedingt die Konzentration auf den Körper miteinschließt, die Aufmerksamkeit auf die Atmung, eine hohe Wachsamkeit, der Blick ist nach innen gerichtet und ermöglicht uns zu erkennen, was uns bewegt, d.h. unsere Gedanken, unserer Emotionen, unsere Wünsche. Selbsterkenntnis bedeutet also zunächst, all dies wahrzunehmen. Aber das ist ja nur die Oberfläche. In Wirklichkeit ist all das im Grunde leer, ohne Substanz, denn es ändert sich ständig. Diese Unbeständigkeit gilt es nicht zu bedauern, denn sie wird, im Gegenteil, zur Antriebskraft, wenn man sie verinnerlicht, sie akzeptiert, sich mit ihr harmonisiert. Dadurch kann das Leben kreativ werden, sich weiterentwickeln, sich verändern.

A.G : *Kann man somit sagen, dass das Erwachen in der Praxis des Zazen selbst begründet ist ?*

R. R : Absolut, und das ist auch etwas, was oft nicht verstanden wird. Man denkt, dass man praktiziert, um zu erwachen, jedoch liegt die Essenz der Zen-Unterweisung, insbesondere unserer Soto-Zen-Schule, die von Meister Dogen gegründet wurde, in der Praxis der Nicht-Dualität. So fühlen und realisieren wir, dass unsere Praxis vom ersten Moment an schon Erwachen ist, da unsere Praxis uns in Einklang bringt mit der äußersten Realität. Bei unserer Praxis geht es darum, wahrzunehmen was ist und uns mit dem was ist, zu harmonisieren. So lässt man beim Zazen die Gedanken einfach vorbeiziehen und kommt in einen Bewusstseinszustand den man « hishiryo » nennt, d.h. jenseits der Identifikation mit den Gedanken, jenseits des Wunsches, mit Hilfe der Praxis, ein Resultat zu erzielen.

A. G.: *Das ist dann völlig absichtslos.*

R. R.: Die Praxis ist « *mushotoku* », das heißt ohne Objekt, obwohl man um Grunde ja gelobt, zum Wohle aller Wesen zu erwachen. Im Moment der Praxis jedoch, vergisst man sogar dieses Gelübde, so dass man völlig eins wird mit der Praxis und dadurch wird die Praxis zum unmittelbaren Erwachen.

A. G.: *Sie haben vorhin den Weg der Umwandlung erwähnt, der ein langwieriger ist, worin besteht dieser Weg?*

R. R.: Das Erwachen ist plötzlich und unmittelbar, aber die Umwandlung, uns mit dem, wozu wir erwacht sind, zu harmonisieren, das braucht Zeit. Denn in uns gibt es allerlei Spuren von Gewohnheiten, Verhaltensweisen, Denkmustern, Handlungsweisen, Seinsweisen, die in uns verwurzelt, verankert sind seit unserer Geburt. So sind wir auch das Produkt all dieser Konditionierungen. Und selbst wenn wir verstanden haben, dass sie falsch sind und das wir nicht so reden sollten, so handeln sollen oder so denken sollten, merken wir, dass wir im Alltagsleben in alte Gewohnheiten zurückfallen und daher ist ständige Wachsamkeit erforderlich, um unsere falsche Funktionsweise zu erkennen und zur einer normalen Seinsweise zurückzukehren, das heißt zu richtigen Art und Weise, die nicht egozentrisch ist. Es handelt sich dabei um ein permanentes Loslassen von jeglicher Neigung zur Gier und zum Hass auf alles, was uns stört, weil es verhindert, dass wir das Objekt unserer Wünsche bekommen. Man nimmt seine eigenen Verhaltensweisen wahr, z.B. die Ungeduld, die bewirkt, dass ich mich für wichtiger halte als die anderen und ich vor allen anderen komme. Manchmal stellt man fest, dass man trotz der Praxis solche Neigungen hat. Damit unser Leben zu einem wirklich erwachten Leben wird, muss man ständig seine Illusionen aufdecken und loslassen, damit unsere wahre Buddha-Natur unser Leben leitet und nicht unser kleines Ego der Illusionen.

A. G.: *Man sollte, meine ich, auch die Nicht-Getrenntheit der verschiedenen Bereiche betonen, es gibt deren viele, können Sie uns das erläutern?*

R. R.: Ja, wir haben schon von der Nicht-Getrenntheit von Praxis und Erwachen gesprochen, das bedeutet, dass man nicht praktiziert, um später einmal zu erwachen. Man praktiziert so, dass die Art und Weise zu praktizieren eine erwachte Praxis ist. Es ist auch eine Praxis bei der es keine Trennung zwischen Körper und Geist gibt, während bei verschiedenen spirituellen Herangehensweisen, der Körper als Hindernis bei der Realisierung betrachtet wird. „Der Körper ist das Grab der Seele“ sagte schon Platon. Dieses Denken wurde von der gesamten Jüdisch-Christlichen Tradition übernommen. Im Gegensatz dazu ist es im Zen grundlegend, immer wieder zum Körper zurück zu kommen. Wenn man in seinem Körper ist, ist man im Hier und Jetzt. Der Körper ist immer hier, die Atmung ist immer jetzt und somit bedeutet, im Körper präsent zu sein, immer im Hier und Jetzt zu sein und eine erwachte Haltung im Leben zu haben. Weiterhin gibt es das Nicht-Getrenntsein von den anderen. Die wahre Weisheit liegt nicht alleine im Verständnis der wechselseitigen Abhängigkeit, sondern in deren Verwirklichung durch das ständige Eins-sein mit allen Wesen, die uns begegnen. Wenn wir diese Verbindung mit allen Wesen konsequent leben, werden wir den anderen kein Leid zufügen und jedem Wesen mit wahren Mitgefühl und Wohlwollen begegnen. Das dürfte normalerweise nicht mal einer Anstrengung bedürfen, sondern von alleine geschehen, in dem vollkommenen Bewusstsein, dass der andere und ich im Grunde weder verschieden noch getrennt voneinander sind.

Weiterhin gibt es die Nicht-Getrenntheit von der Natur, nicht nur von unserer tiefen Natur, der Buddha-Natur, aber im Grunde gehört das zusammen, denn wir sind Teil der Natur, obwohl die westliche Denkweise die Natur seit langer Zeit als Quelle von Reichtum, als Versorgungsquelle zur Befriedigung unserer Bedürfnisse betrachtete. Das ist sicher auch zum Teil so, aber wir sind auch ein Teil dieser Natur, die unsere Existenz ermöglicht. Eins mit der Natur sein, bedeutet den technokratischen Geist abzulegen, der beherrschen, umwandeln, benutzen, ausbeuten will. So können wir eine eher poetische Vision der Natur wiederfinden, mit ihr kommunizieren, uns über sie freuen und sie auch respektieren. Wir kämen schließlich zu einer ökologischen Haltung, die nicht auf Gesetzen und Regelungen basiert, sondern von Herzen kommt. Dann merkt man,

wenn die Natur Schaden nimmt, man selbst und die anderen auch Schaden nehmen. Man würde dann sogar z.B. eine Blume nicht pflücken, um sie zur Betrachtung für die anderen zu lassen

A. G.: *Bedeutet dies alles dann schließlich, dass die Umwandlungen uns zu unserer wahren Natur, der Buddha-Natur zurückführen?*

R. R.: Die grundlegende Einheit ist die Einheit mit Gott oder Buddha, Meister Deshimaru setzt Gott und Buddha immer auf die gleiche Ebene. Unsere wesentliche Natur ist gleichzeitig die Natur des Universums und die Natur aller Existenzen, die man Buddha-Natur nennt. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu werden und in Harmonie mit ihr zu existieren, indem wir die wechselseitige Abhängigkeit mit allen Wesen immer wieder vergegenwärtigen.

A. G.: *Zum Abschluss dieser Sendung möchte ich Sie fragen, ob man durch die Verwandlung auch an Freiheit hinzugewinnt?*

R. R.: Ja, die Freiheit ist eins der Grundmotive der Praxis des Dharma von Buddha. Es geht darum frei zu werden von allem, was eine harmonische Seinsweise unserer Existenz behindert. Um Befreiung von folgenden Giften: Gier, Hass, Unwissenheit, Eifersucht, Egozentrik im Allgemeinen. Man befreit sich von diesen Hindernissen, indem man in Harmonie mit dem lebt, was wir im Grunde und in Wirklichkeit sind und so kann man wirklich frei sein. Wenn man einen geistigen Weg praktiziert, indem man sich den normalen Funktionsweisen widersetzt, indem man sie bekämpft, gibt es keine wirkliche Befreiung, weil man noch dem Wunsch nach Erlangung einer geistigen Perfektion verhaftet ist, z.B. die Illusionen zu beseitigen. Wenn wir jedoch unsere Praxis in einer Meditation verankern, die unsere Seinsweise umwandelt, werden diese Gifte, diese Hindernisse mit und mit aufgelöst, vorausgesetzt wir sind wachsam und beständig in der Praxis. Die Freiheit besteht darin loszulassen, alte Gewohnheiten aufzugeben, Spuren unseres vergangenen Karmas hinter uns zu lassen und dabei wachsam zu sein. Es geht nicht darum die Illusionen abzutrennen, sondern sie wahrzunehmen, darüber zu lächeln und die Hände zu öffnen, um die ziehen zu lassen.

A. G.: *Ich danke Ihnen sehr Roland Rech, dass Sie heute bei uns waren.*

R. R.: Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.