
Der Weg ist unter unseren Füßen

Von Roland Yuno Rech

Auszug aus dem Buch „Le vent pur“, einer Sammlung von Unterweisungen, die über das Denko-Roku von Meister Keizan gegeben wurden.

Während dieses Sesshins werde ich über die Weitergabe der Essenz des Zen von Meister Toshi Gisei an Fuyo Dokai sprechen, dem fünfundvierzigsten Patriarch unserer Tradition. Obwohl diese Weitergabe im elften Jahrhundert in China stattfand, ist die Erfahrung, die übermittelt wurde, weiterhin aktuell. Sie drückt die Essenz unserer Praxis des Hier und Jetzt auf diesem Sesshin aus.

Fuyo Dokai fragte eines Tages seinen Meister Toshi Gisei:

„Die Worte der Unterweisung der Buddhas und Patriarchen sind wie Tee und Reis, aber gibt es noch mehr, um den Wesen zu helfen?“

Toshi Gisei erwiderte:

„Hängt die Macht des Kaisers von früheren Kaisern ab?“

Fuyo Dokai wollte gerade antworten, aber Toshi Gisei hielt ihm seinen *hossu* an den Mund und sagte:

„Als du anfingst zu denken, hast du sofort dreißig *kyosaku*-Schläge verdient!“

In diesem Augenblick erwachte Fuyo Dokai zutiefst.

„Die Worte der Zen-Unterweisung sind wie Tee und Reis.“ Das heißt, sie betreffen die alltägliche Realität unseres Lebens.

Es wird gelehrt, wie man Zazen praktiziert, wie man die Haltung einnimmt, wie man atmet, wie man denkt, ohne an seinen Gedanken zu haften, wie man sich auf *kin hin* konzentriert, auf die Gesten der Zeremonie, auf *samu*, wobei man jedes Mal völlig in seinem Körper gegenwärtig ist, indem man alles vollständig ausführt, ohne einen persönlichen Verdienst oder Nutzen zu erwarten, indem man einfach der Praxis mit den anderen seine ganze Aufmerksamkeit und Energie gibt. Das allein ist schon Harmonisierung mit der höchsten Wirklichkeit der Existenz.

Es gibt keine besondere Technik, um die Erleuchtung zu erlangen. In der Unterweisung gibt es nichts Verborgenes. Aber einige Menschen glauben manchmal, dass die Praxis nur ein Mittel sei, um das Erwachen zu erlangen, das sich darüber hinaus befände. Während sie praktizieren, sind sie in Erwartung auf etwas anderes, ihr Geist ist irgendwo anders. Auf diese Weise verliert ihre Praxis seine tiefe Bedeutung. Ihnen bleibt immer ein Zweifel: Gibt es nicht doch etwas anderes? Kann es wirklich sein, dass es einfach das hier ist?

Gewiss, Satori ist jenseits von der Handlung des Gemüseputzens oder des Streckens der Wirbelsäule während Zazen. Man wird vom mentalen Geist beherrscht, der immer etwas ergreifen will, und glaubt an eine verborgene Wahrheit, als ob einem unablässig etwas entging. Aber die Unterweisung Buddhas und all der Patriarchen ist gerade, diesen Geist aufzugeben und sich damit zu begnügen, eins mit jeder Handlung, mit jeder Praxis zu sein, indem man den Gedanken aufgibt, dass es etwas jenseits der Praxis gäbe.

So kann man mit Überzeugung, mit einem tiefen Vertrauen praktizieren, und die Praxis wird wirklich die absolute Sache unseres Lebens, so wie sie ist, der nichts fehlt. Diese Praxis wird wahrhaft Verwirklichung, das heißt völlige Aussöhnung mit sich selbst. Man hört auf, uneins zu sein zwischen man selbst, der das gegenwärtige Leben lebt, und dem Warten auf etwas anderem. Als würde es nicht ausreichen, völlig hier und jetzt gegenwärtig zu sein.

Konzentriert euch also während dieses Sesshin völlig auf jede Praxis. Nutzt so die Gelegenheit zu erfahren, dass ihr nichts anderes benötigt. Diese Erfahrung kann sich fortsetzen in allen Aspekten eures täglichen Lebens, um das absolute Leben zu werden.

Auf diese Weise kann jeder den wahren Frieden des Geistes finden und aufhören, in dieser Existenz wie ein Phantom herumzuirren. Jeder kann sich wirklich ganz bei sich fühlen, überall wo er sich befindet. Und jeder Tag wird ein guter Tag. Das Leben ist, so wie es ist, das wahre Leben. Nicht nötig, wehmütig zu sein. Einfach seinen Blick ändern, aufhören in die Ferne zu blicken, denn der Weg existiert genau unter unseren Füßen, gerade hier und jetzt.