
Mit Körper und Geist praktizieren

Von Roland Yuno Rech, Vallon (Vogesen), April 2012

Wir gehen zu einem Sesshin, um mit der Gesamtheit von Körper und Geist die Praxis des Wegs zu vertiefen. Wir bringen in jedem Augenblick unsere gesamte Energie in die Praxis ein.

Ohne dieses Engagement bleibt der Weg wie ein Traum, er wird nicht wahrhaft verwirklicht. Die Verwirklichung ist eine Frage des Augenblicks: Augenblick für Augenblick. Von Augenblick zu Augenblick zum Körper zurückkehren, von Augenblick zu Augenblick in die Realität des Hier und Jetzt zurückkehren, ohne etwas für später zu erwarten. Die Praxis muss vollständig sein, perfekt in jedem Augenblick, ohne dass etwas fehlt, ohne von dieser Praxis etwas zu erwarten. Der Geist, der immer auf etwas anderes wartet, wird in der Zazen-Praxis aufgegeben. Man nennt diesen Geist dualistisch, weil er immer, wenn er etwas tut, dabei an etwas anderes denkt, als würde das Hier und Jetzt nur dazu dienen, etwas anderes anderswo und später zu erreichen.

Diese Haltung schafft eine Kluft, eine unüberbrückbare Trennung zwischen Praxis und Realisierung, und das wird zur Ursache vieler Zweifel, denn in diesem Fall ist die Praxis nicht wirklich erweckt. Es ist nur natürlich, dass man findet, dass etwas fehlt, etwas, das man hofft, später zu erreichen. Dabei ist es gerade diese Hoffnung, die die Verwirklichung verhindert.

Wenn man in Zazen sitzt, muss man alles aufgeben, denn man braucht nichts anderes, als ganz im Hier und Jetzt zu sitzen. Diejenigen, die schon lange praktizieren, haben diese Lehre sicherlich schon oft gehört, aber es genügt nicht, sie nur zu hören und sich zu merken, sondern man muss sie ständig aktualisieren, sie konkret verwirklichen, durch die Gesamtheit von Körper und Geist. Dann besteht die Praxis darin, zu unserem wahren Normalzustand zurückzukehren, das heißt mit dem Dharma im Einklang zu sein, unsere wechselseitige Abhängigkeit mit allen Wesen voll zu leben und unser Ego, das Trennungen und Hindernisse schafft, fallen zu lassen. Dann können wir wirklich erwachen und die Wahrheit so sehen, wie sie ist. Wir können aus unseren Illusionen erwachen, indem wir sie an der Zazen-Wand vorbeiziehen sehen. Und vor allem können wir zur Realität erwachen, der Realität unseres Lebens ohne jegliche Trennung, in der Körper und Geist immer zusammen sind, in der man selbst und die anderen nie völlig getrennt sind und in der jeder Augenblick der Praxis ein Augenblick der Verwirklichung ist.

Das hat Meister Dogen unablässig gelehrt. Auch wenn seine Lehre 800 Jahre alt ist, hat sie bis heute nichts von ihrem Wert verloren. Jeder Einzelne hat die Aufgabe, sie durch seine eigene Erfahrung zu überprüfen. Es reicht nicht aus, einfach nur zu glauben oder zu denken, sondern man muss versuchen, sie zu leben und zu sehen, was geschieht.

Im *Shinjin gakudo* untersucht Meister Dogen die beiden Aspekte der Praxis: die Praxis mit dem Geist und die Praxis mit dem Körper. Selbstverständlich sind Geist und Körper niemals voneinander getrennt. Sie sind zwei Aspekte derselben Realität, die uns ausmacht. Wenn man Zazen praktiziert, studiert man die Gesamtheit dieser Aspekte. Man beschränkt sich nicht auf nur eine Seite. Unser ganzes Wesen nimmt an der Praxis teil. Nichts bleibt außen vor.

Dogen sagt uns: *„Wenn man mit dem Geist studiert, dann bedeutet das, dass man mit den verschiedenen Aspekten des Geistes studiert, nämlich dem Bewusstsein, dem Herzen (dem Gefühl) und dem Intellekt."*

Oft neigt man dazu, den Intellekt abzulehnen. Aber der Intellekt kann auch dazu beitragen, den Weg zu studieren, unter der Bedingung, dass man nicht bloß an Begriffen haftet. Zu verstehen, dass „alles unbeständig ist", darf kein intellektuelles Verständnis bleiben. Aber es ist wichtig, es zunächst intellektuell zu verstehen. Beim Verständnis von *„alles ist ohne feste Substanz, alles ist Leere"* kann der Intellekt ebenso helfen. Wenn man Zazen praktiziert, vertieft sich das intellektuelle Verständnis. Es wird zum Verständnis, das die Gesamtheit des Körpers und des Geistes durchdringt. Das Bewusstsein trägt dazu bei, weil es sich in den *hishiriyo*-Modus versetzt. Man denkt, ohne an den Gedanken anzuhaften. So bringt man sich auf natürliche Weise mit der Unbeständigkeit in Einklang. Was ein intellektuelles Verständnis war, wird zur Lebensrealität dieses Augenblicks.

Während Zazen erscheint und vergeht alles von Augenblick zu Augenblick im Bewusstsein. Nichts bleibt. So verschwindet unsere Neigung, uns an Begriffe und Vorstellungen zu klammern. Unser Herz, unsere Fähigkeit, die Wirklichkeit innerlich zu empfinden, öffnet sich. Selbst die Gefühle, das Bedauern darüber, dass Dinge oder Menschen, die wir lieben, verschwinden, tragen zu unserer Verwirklichung des Weges bei. Denn sie lässt uns verstehen, was das Leiden aller Wesen ist. Das ermöglicht uns, eine mitfühlende Geisteshaltung zu entwickeln.

Wenn man die Traurigkeit über die Vergänglichkeit nicht selbst spürt, kann man nicht verstehen, worunter andere leiden. Sie zu spüren ist kein Hindernis, nichts, was man bereuen oder beseitigen sollte, sondern im Gegenteil eine Chance, seinen Geist und sein Herz zu öffnen, was dazu beiträgt, den Geist des Erwachens zu entwickeln. Der Geist des Erwachens ist nicht nur ein Streben nach Erleuchtung, sondern auch das Empfinden des aufrichtigen Wunsches, allen Wesen zu helfen, die mit der Vergänglichkeit verbundenen Leiden aufzulösen, indem man die Praxis gemeinsam teilt. Wenn wir Zazen praktizieren, kommen wir in Resonanz mit dem Weg. Dann trägt alles dazu bei, den Geist des Erwachens zu entwickeln. Und natürlich möchte man auf dem großen Weg der Buddhas und Patriarchen Zuflucht nehmen, indem man sich tief auf die von ihnen überlieferte Praxis einlässt. Nichts scheint uns wichtiger zu sein.

Das erfährt man während eines Sesshins, bei dem man mit dem Geist zutiefst vertraut wird. Das ist die Bedeutung des Wortes Sesshin. *„Setsu"* bedeutet *berühren, eins mit werden, vertraut werden*. Gleichzeitig erkennt man aber auch, dass dieser Geist nicht fassbar ist.

Mit anderen Worten, man wird mit der Unfassbarkeit unseres Geistes vertraut, was uns hilft, unsere Anhaftungen, unsere Illusionen loszulassen, wenn wir wahrnehmen, dass sie selbst substanzlos sind.

Im Zen gibt es jedoch eine Lehre, die besagt, dass die Drei Welten nur Geist sind. Diese Drei Welten sind die Welt der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft, aber auch das, was man die Welt der Wünsche nennt, die Welt der Formen und die Welt ohne Form. Die Aussage, dass diese Drei Welten nur Geist sind, bringt die intuitiv erfasste Tatsache zum Ausdruck, dass diese Welten, in denen wir leben, keine eigene, substanzhafte Realität haben. Die Erfahrung, die wir mit ihnen machen, hängt von unserem Geisteszustand ab. Wenn man sagt, dass sie nur Geist sind, so bedeutet das, dass wir ihre eigene Realität nicht erfassen können. Alles, was wir

wahrnehmen können, ist das, was unser Geist wahrnehmen kann. Die Welt an sich bleibt jenseits jeder möglichen Erfassung.

Was wir die Realität, wie sie ist, nennen, d. h. jenseits dessen, was wir darüber denken können, bleibt geheimnisvoll. Deshalb sind die sogenannten Drei Welten die Welten der Illusion, die Welt, wie sie vom nicht erwachten Wesen wahrgenommen wird. Wenn wir beispielsweise von der vergangenen Welt sprechen und an die Vergangenheit denken, denken wir an etwas, das nicht mehr existiert, das völlig unfassbar geworden ist. Und doch leiden wir oft unter der Vergangenheit. Wir werden oft melancholisch, wenn wir an die Vergangenheit denken, die nie wiederkehren wird, an die Zeit, in der Menschen existierten, die wir liebten und die nun nicht mehr da sind. Die Zukunft existiert noch nicht. Sie besteht lediglich aus unseren mentalen Projektionen, die selbst von unseren Wünschen und Ängsten geprägt sind. Oft leiden wir und machen uns Sorgen um die Zukunft, als wäre sie Realität, obwohl sie nur ein Traum ist. Ein andermal, wenn wir eine große Sehnsucht nach einem zukünftigen Ereignis haben, auf das wir warten, sind wir voller Hoffnung, was uns manchmal glücklich macht, aber uns vergessen lässt, im Hier und Jetzt zu leben. Wir sind wie abwesend, verloren in unseren Träumen.

Nun ist es natürlich weise, im Hier und Jetzt zu leben. Aber selbst das Hier und Jetzt ist unfassbar. Es besteht nur aus dem flüchtigen Auftauchen und Verschwinden aller Phänomene. Der gegenwärtige Augenblick ist ein äußerst flüchtiges Phänomen, wie der Schaum auf dem Kamm einer Welle.

Wie dem auch sei, die Art, wie wir diese Drei Welten empfinden und erleben, alle Gedanken, Emotionen und Gefühle, die wir ihnen gegenüber haben können, hängen ganz von unserer Geisteshaltung ab. Wenn unser Geist von Hass, Eifersucht und Neid beunruhigt ist, werden die Drei Welten zur Hölle. Wenn unser Geist von diesen Giften wie Hass und Gier befreit ist, werden diese drei Welten zu Welten des Friedens, zum Nirvana. Manchmal werden die drei Welten als *„Welten der Begierden, Welten der Formen und Welten ohne Form"* beschrieben.

Die Welt der Wünsche ist die gewöhnliche Welt des Alltags, in der man im Allgemeinen danach strebt, das zu verfolgen und sich anzueignen, was man mag, oder aber versucht, dem, was man nicht mag, zu entfliehen, es zu vermeiden oder abzulehnen. Das ist der Grund, warum wir in dieser Welt der Wünsche oft müde sind, immer unter Spannung stehen, immer angespannt sind aufgrund von Gier und Angst. Wenn wir uns in Zazen setzen, können wir erkennen, dass diese Welt der Begierden eine imaginäre Welt ist, nur das Produkt unserer mentalen Konstrukte. Eine Welt, die durch unseren Geist der Unterscheidung begrenzt ist.

Möglicherweise kann man dann die Welt der Formen erleben, die manchmal als Welt der reinen Formen bezeichnet wird, d. h. die Welt, in der wir unsere Emotionen, unsere Wünsche und Abneigungen nicht mehr auf die Formen projizieren. Manchmal hält man dies für das Nirvana. Aber diese Welt der reinen Formen ist von unserer Meditation abhängig. Meistens fallen wir, wenn wir Zazen verlassen, wieder in die Welt der Begierden und Abneigungen zurück. Aus diesem Grund sehnen wir uns manchmal nach der formlosen Welt, der Welt der Leere. Bestimmte Arten buddhistischer Meditation helfen dabei, diese formlose Welt zu verwirklichen, indem man sich auf die Leerheit aller Formen konzentriert. Aber der Geisteszustand, der aus dieser Meditation resultiert, ist ebenfalls durch die Meditation bedingt.

Selbst die formlose Welt ist nicht das wahre Nirvana, sondern nur ein vergänglicher Bewusstseinszustand, eine dieser Drei Welten, die nur Geist sind. Wenn man dies tief verwirklicht, entsteht keine Anhaftung mehr an irgendeine der Drei Welten. Unser Geist erfährt eine augenblickliche Befreiung von den Drei Welten, die nur das Produkt unserer mentalen Konstrukte sind. Dann können wir uns frei in der Welt bewegen und erkennen, dass der Buddhaweg überall existiert, nicht an einem besonderen Ort, nicht in einem besonderen Geisteszustand, sondern in der Praxis, jeden Augenblick all unsere Illusionen loszulassen. Und alle Phänomene, denen wir begegnen, laden uns dazu ein. Das ist das Ende unserer Wanderschaft, das wahre *Henzan*, das Ziel der Pilgerreise auf der Suche nach dem Weg.

Der Buddhaweg ist überall, und es gibt keine Tür, die man durchschreiten muss, um ihn zu betreten. Man muss sich nur hinsetzen.