
Jenseits der Hindernisse

Von Roland Yuno Rech, Pégomas (Frankreich), 2012

Wenn wir uns aufmachen, um an einem *Sesshin* teilzunehmen, verlassen wir unser Zuhause, unsere Familie. Wir machen uns auf den Weg, um den Ort des *Sesshins* zu erreichen. Und dieser Ort wird, sobald das *Dojo* eingerichtet ist und dort der Buddhaweg praktiziert wird, zu einem Kloster. Jeder, der dort praktiziert, erlebt, zumindest für die Dauer des *Sesshins,* das Leben eines Mönchs. Man wird *shukke*, ohne Bleibe, ohne Familie, man wird Mönch und Nonne, das heißt eins mit dem Buddhaweg, indem man sich völlig auf die Praxis eines jeden Augenblicks konzentriert, die Vergangenheit vergisst und die Zukunft nicht erwartet. Wir nehmen Kontakt auf mit dem wirklichen Leben hier und jetzt, dem Leben ohne Trennung, jenseits unserer mentalen Konstrukte, die wir mit jedem Ausatmen aufgeben.

Im *Koshoji koroku* sagt Meister Dogen: „Im Tempel von *Kuanin* oder im Tempel von *Shanglan* den Buddhaweg praktizieren"- zwei Tempel, in denen Meister Joshu *shusso* gewesen war - „bedeutet, als Bettelmönch unterwegs zu sein" Und er fügt hinzu: „Das gilt auch in dem Fall, wenn wir berühmte Tempel oder Meister besuchen, sooft wir unsere Sandalen bis auf den letzten Strohhalm ablaufen. Was bedeutet es, als Bettelmönch unterwegs zu sein? *Datsu raku*, Abwerfen von Körper und Geist."

Geht es in der Zenlehre auch häufig um Meister und Mönche aus alten Zeiten, um Tempel im hintersten Winkel Chinas vor 1500 Jahre, so geht es doch eigentlich um uns selbst hier und heute, denn wir sind alle als Bettelmönche auf der Reise. Unser Leben selbst ist eine Reise. Nicht nur von der Geburt bis zum Tod, sondern auch vom Tod bis zu einer neuen Geburt, endlos neu.

Diese Reise ist mehr als zur Welt zu kommen und diese wieder zu verlassen. Es ist *henzan*, Pilgerschaft. Das bedeutet, sich mit dem Buddhaweg zu harmonisieren, mit der Tatsache, dass das ganze Universum nichts anderes als der Dharma-Körper Buddhas ist, also die tiefe Wirklichkeit, so wie sie ist.

Wenn wir uns auf den Weg machen, gehen wir dieser Wirklichkeit entgegen, indem wir unsere mentalen Gewohnheiten und ichbezogenen Anhaftungen hinter uns lassen. Unser Geist öffnet sich, um die Wirklichkeit eines jeden Augenblicks zu erfahren. Diese Öffnung realisiert sich in dem, was Dogen „Abwerfen von Körper und Geist"– *shin jin datsu raku* – nennt.

Und dazu bedarf es einer Praxis mit größtmöglicher Energie und all unserer Aufmerksamkeit darauf in jedem Augenblick. Brütet man in Zazen lediglich über Alltagssorgen, praktiziert man lau, weich und zögerlich, so ist das weit entfernt vom wahren *henzan.*

Nimmt man die Belehrungen mit Begeisterung auf und setzt man alle Energie daran, sie in die Praxis umzusetzen, konzentriert auf jeden Augenblick und mit geeintem Geist, so wird man vertraut mit der Essenz des Buddhawegs. Das ist der Sinn von *henzan*. Der Sinn dieser Reise ist es, den wahrhaften Weg zu praktizieren, unabhängig von Orten oder Ortswechseln. Der Buddhaweg wird immer im Hier und Jetzt realisiert. Eins damit zu werden, das ist *Zazen.*

Der Buddhaweg ist unter unseren Füßen, das Zurückfinden zur wahren Wirklichkeit unseres Lebens, jenseits unserer Träume und Konditionierungen.

Meister Nyojo sagte: „*Sanzen* – das heißt tiefe Zenpraxis – bedeutet Abwerfen von Körper und Geist. Unnötig, Räucherstäbchen anzuzünden, Gebete, Mantras oder Sutras zu rezitieren oder sich zu kasteien. Es genügt, im Geist von *shikantaza* dazusitzen." Als Dogen ihn fragte: „Was bedeutet es Körper und Geist aufzugeben?", antwortete Nyojo: „Das ist *Zazen."*

Mit anderen Worten, es gibt kein anderes *Zazen* als das, bei dem Körper und Geist völlig aufgegeben werden. Gelingt dieses Aufgeben nicht, so ist es kein wahres *Zazen*. Gelingt es aber, so ist es die Realisierung des Erwachens, im Moment des Loslassens selbst.

Was denn loslassen? Alle unsere illusorischen Wünsche nach Besitz, Sex, Nahrung, Ruhm, selbst nach Schlaf. Das heißt nicht, dass man weder Nahrung noch Schlaf noch Sexualität braucht, aber diese Bedürfnisse sollen sich nicht in illusorische Wünsche verwandeln, mit anderen Worten uns glauben lassen, Sinn unseres Lebens sei es, sie zu befriedigen und dass es nichts darüber hinaus gäbe, wie es heute die meisten Leute unserer materialistischen Gesellschaft glauben. Nur Geld, Macht, Lust. Nicht, dass diese Dinge schlecht an sich wären, aber das Anhaften an sie entfernt uns von einer viel tieferen Realisierung: ein Leben in Harmonie mit dem Dharma, mit der tiefen Wirklichkeit. Und ohne diese Harmonie gibt es kein wirkliches und stabiles Glücklichsein in diesem Leben.

Solange man sich nicht mit der wahren Natur unserer Existenz harmonisiert, ist man nie zufrieden und sucht immer etwas anderes. Man ist im wörtlichen Sinn geistesgestört. Man wird jemand anderes als man selbst, gefangen von Objekten und Lebewesen, die man auf Objektniveau reduziert.

Praktiziert man jedoch Zazen *shin jin datsu raku*, so lösen sich alle Hindernisse unseres Lebens mit einem Mal auf, alles, was unseren Geist verdunkelt: Gier, Wut, Trägheit, Empfindlichkeit und Zweifel. Diese Dinge, die uns niemals in Ruhe lassen, hindern uns daran, den Buddhaweg zu realisieren, uns mit unserer wahren Natur zu versöhnen. Und dies kann nicht durch unser persönliches Bewusstsein, nicht durch unser Ego oder durch unseren Willen realisiert werden, sondern allein durch Loslassen, durch völlige Hingabe an die Praxis des Buddhaweges, in der Einheit von Körper und Geist. Diese Praxis führt uns buchstäblich über uns, über die Grenzen unseres beschränkten Egos hinaus. Das ist der Sinn des Buddhawegs.