

Zazen-Impulse:

August 2020

Wie kann ich nur von dieser Welt des Leidens befreit werden?

Wir leben in Zeiten von Corona.

Das Empfinden einer persönlichen Bedrohung nimmt ab. Der Alltag mit seinen Höhen und Tiefen wird wieder mehr wahrgenommen.

Dazu passt ein kurzer Wortwechsel zwischen dem Mönch Honin und Meister Joshu:

Der Mönch Honin sagte: „Ich bin ein dummer Mensch; ich treibe umher, sinke, treibe umher, sinke. Wie kann ich nur von dieser Welt des Leidens befreit werden?“

Joshu bleibt einfach still sitzen.

Honin fragte: „Meister, sitze ich etwa nicht hier und rede mit euch?“

Joshu erwidert: „Wo um alles in der Welt treibst und sinkst du denn?“

Der Mönch möchte Befreiung. Er will das Spiel des Lebens nicht mitspielen. Er findet das ewige Auf und Ab schmerzhaft. Er will ein Leben ohne Leiden.

Buddha sagt, dass alles Leben Leiden ist. Nicht nur Geburt, Alter, Krankheit und Tod, sondern auch mit Unlieben vereint, von Lieben getrennt zu sein und nicht erlangen, was man begehrt.

Da Honin noch nicht den inneren Frieden gefunden hat, bezeichnet er sich als „dumm“. Übersetzt: ich bin „unwissend“.

Darum geht er zum Meister, um Klarheit zu gewinnen, vielleicht einen Tipp zu bekommen, was er ändern muss, damit er glücklich wird.

Joshu ist der Meister weniger Worte oder besser: Meister der Nicht-Worte. Er bleibt still sitzen und zeigt damit, worum es geht: Alles ist in Ordnung. Alles ist so, wie es ist. Nimm alles an, lehne nichts ab.

Und: alle Lösungen sind in Dir. Schau nach innen.

Honin versteht den Meister nicht. Er kann das Verhalten von Joshu nicht akzeptieren. Joshu fragt daraufhin: „Wo um alles in der Welt treibst und sinkst du denn?“

Wenn Honin spricht, ist da ein Treiben und Sinken? Wenn wir auf einer Parkbank sitzen und den Kindern beim Spielen zuschauen oder wenn wir in einem Café sitzen und uns angeregt unterhalten, ist da ein Treiben und Sinken? Es sind Gedanken und Vorstellungen, die uns beunruhigen, die uns keinen Schlaf finden lassen, die uns antreiben, immer weiterzumachen, obwohl wir sehen, dass wir uns entscheiden müssen. Wenn es die Gedanken und Vorstellungen sind, müssen wir sie uns anschauen. Sie nicht weghaben wollen, weil sie uns fremd sind und uns beängstigen. Die Gedanken kommen und so können sie auch wieder

gehen, ohne eine Spur zu hinterlassen. Wir können in die Ruhe, in die Stille finden ohne die Illusion von „Treiben und Sinken“.

Werden wir zwischen dem alltäglichen Tun still. Das ist eine Übung, die das Ego herausfordert. Das Ego kämpft gegen Veränderungen. Es will wahrgenommen werden, will uns ablenken von unserer Übung. Das Ich glaubt sich geborgen und sicher, wenn alles so bleibt, wie es seinen Mustern entspricht.

Das Üben: bewusst zu sein, achtsam zu sein, gewahr zu sein in jedem Augenblick, ist manchmal anstrengend. Haben wir Mut und Ausdauer. Es ist das Leben, das sich in jedem Augenblick vollzieht. Dieses Sich-Vollziehen geschieht ohne unser Ich. Darum die Angst des Ego, den Boden unter den Füßen zu verlieren, weil es Stützen braucht, an denen es sich festhalten kann. Aber: das Leben ist immer da, wo wir sind, wo wir sitzen, stehen, gehen, liegen. Immer dieser Augenblick... dieser Augenblick...dieser Augenblick. Wir können dem nächsten Schritt ins Unbekannte vertrauen.

Darum kann Joshu sagen: „Wo um alles in der Welt treibst und sinkst du denn?“ Es gibt kein Treiben und Sinken. Sie sind Gedanken, Worte. Sie haben keine Substanz. Sie sind leer. Sie haben keine Wirkung.

Es gibt nur diesen einen Augenblick.

Jörg Jakobs