

# Das Herz berühren

Ses : berühren, zusammenfügen

Shin : Herz, Geist

Sesshin bedeutet also: direkt berühren, vertraut werden mit dem Geist, mit dem ursprünglichen Geist, mit der Buddhanatur, die uns allen innewohnt, jedoch oft zugeschüttet ist von unseren Gedanken und Emotionen. Diese Verdüsterungen sind das Ergebnis von uralten Konditionierungen.

Wir können es auch anders deuten, das Herz berühren und mit unserer Wirklichkeit oder Unmittelbarkeit zusammenfügen. Durch das Zusammenfügen von Herz und Unmittelbarkeit werden das Denken, das Tun und das Sprechen authentisch und unkompliziert.

Wir können aber die Unmittelbarkeit nicht erdenken, nicht willentlich herbeiführen oder uns wünschen, sowie wir das „Herz“, das hier gemeint ist, nicht berühren können. Das „Herz“ ist nicht der Speicher unserer Emotionen, es ist frei von Phänomenen und Erscheinungen, ist zeitlich unbegrenzt, es ist weder leer noch voll.

Der Klang des Herzens geht darüber hinaus, wir können ihn nur intuitiv erfassen, und in der tiefen inneren Stille erfahren. In der tiefen inneren Stille wächst die Unkompliziertheit der Unmittelbarkeit, sie ist frei von allem, Leerheit entsteht.

Irgendwie investieren wir viel Energie in suchen, ändern, neue Erkenntnisse finden, vergleichen, versuchen das Gute zu tun und das Schlechte zu lassen, kontrollieren, beurteilen usw.

Oft bringen uns diese Aktivitäten weg vom dem, „was wirklich ist“ und lassen uns rastlos weiterdenken, weiter tun und reden.

Als solches ist aktiv sein und sich entwickeln nichts Negatives, nur wenn es unfrei ist und lebensbestimmend wird, entsteht Leiden für sich und die Anderen.

In Zazen wird das Fokussiert sein auf Alltagsbewältigungen und Empfindungen aufgelöst und wir können die Freiheit und Unkompliziertheit der Unmittelbarkeit erfahren. Person, Zeit und Raum verlieren ihre Begrenzungen, wir werden durch die Stille und Leerheit erfüllt. Wir werden durch das Universum erfüllt und wir erfüllen das Universum.

Kodo Sawaki sagte: „wenn du den Buddhaweg zu deiner eigenen Frage machst, wirst du erkennen, dass er sich jeden Tag ändert. Wie soll ich das Ewige in diesem Augenblick in diesem Fall beschreiten? Wir müssen in jedem Augenblick neu aufwachen, jeden Augenblick von neuem praktizieren.“

Den Buddhaweg zu gehen bedeutet, sich entgegenzuwachsen, das Einmalige unseres Lebens zu erkennen und den eigenen Weg zu finden, dieses Leben zu leben.

Das Ewige ist unser Bodhisattva Gelöbnis, das Gelöbnis für und zu dieser Kostbarkeit des Lebens, den Weg zu gehen.

Gassho

15.10.17 白雲