

Nichts ist zu erreichen

RUSSEL DELMAN

Zazen, die Sitzmeditation, ist mein Zuhause.

Obwohl die Erfahrung damit immer wieder eine andere sein kann, nämlich mal friedlich, ungemütlich, ruhig, geschwätzig und entzückend, ist es immer genau das, was es ist.

Natürlich ist mein ganzes Leben immer so, wie es ist, doch in bestimmten Situationen kann ich die Illusion hegen, dass es doch etwas zu erreichen gilt.

Jeden Morgen, wenn ich mich auf meinem Kissen niederlasse, erinnert mich mein Körpergedächtnis daran, dass „nur dies“ genug ist. „Nur dies“ bedeutet, einfach zu sein, einfach zu atmen, einfach hier zu sitzen, einfach zu leben.

Ohne diese Grundlage lande ich in einer Tretmühle, etwas erreichen zu müssen. Dann ist mein Selbstwertgefühl mit meiner „To-Do-Liste“ verflochten. Die Erledigungen eines Tages addieren sich entweder zu einem „guten“ oder zu einem „schlechten“ Tag. Sinnhaftigkeit wird mit Tun gleichgesetzt.

Meine Praxis heißt *Shikantaza* oder „einfach nur sitzen“. Es ist entscheidend, dass diese Praxis nicht mit dem Ziel ausgeführt wird, etwas Nützliches hervorzubringen: Weder für Erleuchtung, noch für Achtsamkeit, Klarheit, Stressabbau, Gesundheit oder spirituelles Wachstum. Es muss einen Ort in unserem Leben geben, an dem es nicht um etwas anderes geht als um das Sein (und nicht einmal um das Erreichen des „Seins“).

Ich kenne auch die starke Stimme des Machers, nämlich desjenigen, der große Befriedigung aus der Arbeit zieht. Ich schätze diesen Teil von mir sehr. Die Arbeit umfasst alle unsere Taten in der Welt, alles von unserer Berufstätigkeit bis zum Abwasch. Das Gefühl der Erfüllung durch diese Taten ist für unser Leben wesentlich. Wenn ich die Sitzmeditation als Praxis vorschlage, beklagen sich die Leute oft, dass sie nicht genug Zeit haben. Ich sage dann, je mehr man beschäftigt ist, desto hilfreicher ist es, einfach zu sitzen. Andere Arten der „Zeitverschwendung“ wie Surfen im Internet, Fernsehen, müßiges Geplapper etc. sind bisweilen zwar erholsam, meinen aber nicht dasselbe wie „einfach nur sitzen“. Der Wert des Nichtstuns kann weder über- noch unterschätzt werden. Es existiert tatsächlich in seinem eigenen zeitlosen Universum.

Tappen wir nicht in die dualistische Falle, indem wir meinen, uns zwischen Tun und Sein entscheiden zu müssen. Wisse, dass es unmöglich ist, die Natürlichkeit des Seins durch Tun zu verwirklichen. Du kannst „Sein“ nicht zu einer Errungenschaft machen. Täglich verfolge

ich meine Ziele entlang meiner „To-do-Liste“ und versuche, erfolgreich zu sein. Außerdem bade ich jeden Tag im frischen Wasser des Nichtstuns. Ich ermutige Sie, sich mir anzuschließen und einen Teil Ihres Tages damit zu verbringen, einfach nur zu sitzen und nichts zu tun.

Sitzen ist „aktives Ausruhen“.

Zu viel von „aktiv“ und wir verlieren die Natürlichkeit des Seins.

Zu viel von „ruhen“ und wir verlieren uns im Denken.

Wie viel von „aktiv“?

Wie viel von „ruhen“?

Lassen Sie uns gemeinsam praktizieren.

RUSSEL DELMAN: Accomplishing Nothing, deutsche Übersetzung mit DeepL, Bearbeitung von Axel Promies