

Das Vimalakirti-Sutra

(4)

Die Gabe des Dharma

Kommentare

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 5. bis 7. Oktober 2001 während des Sesshins in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

Die folgende Druckfassung gibt die mündlichen Unterweisungen während Zazen vollständig wieder. Die deutsche Übersetzung wurde anhand der französischen Tonbandaufzeichnungen stellenweise korrigiert.

Freitag, 5.10.01, 7 Uhr

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an gut auf eure Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne, drückt gut mit den Knien auf den Boden. Man sitzt so auf dem *Zafu*, als wolle man, dass der Anus das *Zafu* nicht berührt. Der Bauch ist entspannt. Man streckt von der Taille aus die Wirbelsäule nach oben, auch den Nacken, so als wolle man mit der Schädeldecke gegen den Himmel stoßen. Das Kinn ist zurückgezogen, die Schultern sind entspannt.

Konzentriert euch gut auf die Senkrechte, neigt den Körper weder nach vorne noch nach hinten. Konzentriert euch auf die richtige Körperspannung, weder zu angespannt noch zu entspannt. Entspannt insbesondere die Schultern und den Leib. Auch das Gesicht ist entspannt, der Kiefer, die Stirn, der Blick. Der Blick ruht einfach vor einem auf dem Boden. Man schaut nichts Besonderes an. So wird der Blick weit.

In Zazen ist es nicht nur wichtig, eine gute Haltung zu haben, sondern völlig auf die Haltung konzentriert zu sein. Das heißt, dass die sitzende Haltung Zentrum all unserer Aufmerksamkeit wird. Körper und Geist werden völlig Einheit mit der Haltung von Zazen. Das bedeutet, dass in diesem Augenblick nichts anderes Bedeutung hat, nichts anderes wichtig ist. Ausschließlich sitzen, alle Sorgen fallen lassen.

Man atmet ruhig ein und aus, und statt seinen Gedanken zu folgen, folgt man seiner Atmung. Wenn man völlig vertraut mit der Atmung wird, ist es nicht mehr die eigene Atmung, sondern bloß ein Körper und Geist, der atmet. Nicht ich bin es, der atmet, es atmet. In diesem Augenblick ist das Ego auf natürliche Weise in der Atmung aufgegeben. Wenn man zu sehr an seinem Ego, an seinen persönlichen Gedanken klebt, wird die Atmung kurz, der Geist begrenzt. Wenn man seine persönlichen Sorgen fallen lässt, wenn man sich in die Atmung aufgibt, wird die Atmung tief, fließend, und man kann durch alle Geisteszustände hindurchgehen, ohne irgendwo stehen zu bleiben. Man denkt nicht willentlich, man denkt über nichts nach. Man begnügt sich einfach damit zu sehen, was in jedem Moment auftaucht, und lässt es vorüberziehen. Man bemüht sich nicht, seine Gedanken zu unterdrücken, man klammert sich nicht an die Leerheit. Man lässt sich nicht von seinen Emotionen gefangen nehmen, bemüht sich aber auch nicht, sie zu unterdrücken. Man folgt nicht seinen täuschenden Gedanken und klebt auch nicht am Satori. Man erwartet nichts Besonderes. So kann der Geist völlig friedlich werden.

Während des Sesshins setzt sich dieser friedliche Geist in allen Aktivitäten des Alltags fort. Dieser Frieden des Geistes bedeutet nicht, sich von der Welt zurückgezogen zu haben oder indifferent gegenüber dem Leiden anderer zu sein, sondern durch seine eigene Praxis den Weg zu zeigen, den Weg, dessen jeder in der Tiefe bedarf.

Freitag, 5.10.01, 11 Uhr

Während dieses Sesshins werde ich damit fortfahren, das *Vimalakirti*-Sutra zu kommentieren. *Vimalakirti* ist ein Laien-Schüler, der tief die Essenz der Unterweisung Buddhas verstanden und verwirklicht hat. Er drückt vollkommen das Verständnis des *Mahayana* aus und belehrt sogar die großen Schüler Buddhas. Als geeignetes Mittel hat er die Möglichkeit gefunden, krank zu werden, um so den Besuch von vielen Menschen zu bekommen. Er nutzt diese Gelegenheit, um sie den Weg zu lehren.

Buddha möchte seine nahen Schüler zu ihm schicken, aber alle weigern sich, denn alle erinnern sich, dass sie jeweils bereits *Vimalakirti* begegnet sind und er ihnen gezeigt hat, dass sie die

Lehre Buddhas nicht ausreichend verstanden hatten. Also schämten sie sich, zu ihm zu gehen. Schließlich bittet *Shakyamuni* einen Laien-Schüler, der Sudatta heißt und Sohn eines Bankiers war, zu *Vimalakirti* zu gehen und ihn bezüglich seiner Krankheit zu befragen. Auch Sudatta antwortet: „Ich bin nicht in der Lage, diesen Heiligen zu besuchen und bezüglich seiner Krankheit zu befragen.“ „Warum?“ „Ich erinnere mich, dass wir eines Tages im Haus meines Vaters sieben Tage und sieben Nächte lang ein großes Opfer gefeiert haben. Ich brachte allen religiöse Gaben dar, den Armen, den Unglücklichen. *Vimalakirti* kam und sagte zu mir: *„So feiert man keine Opfer. Du musst das Fest der Gabe des Gesetzes feiern (Gesetz im Sinne von Dharma, Unterweisung). Es ist nicht nötig, diese materiellen Opfergaben fortzusetzen.“*“

Zu Lebzeiten Buddhas gab es viele Rituale, religiöse Feiern, in deren Rahmen man Opfergaben darbrachte. Buddha war immer der Auffassung, dass diese Rituale nur von geringem Wert sind und dass die wichtigste Gabe nicht die materielle Gabe ist, sondern die Gabe des *Dharmas*. Das ist das, was *Vimalakirti* die Gabe des Gesetzes nannte. Sudatta fragte ihn: „Wie praktiziert man diese Opfergabe?“ *Vimalakirti* belehrte ihn: *„Die Opfergabe des Dharma ist es, dank derer die Wesen reifen. Ohne Beginn und ohne Ende.“* D.h. dass die Auswirkungen dieser Opfergaben unbegrenzt sind. Was bedeutet das? *Vimalakirti* erklärt es: *„Das große Wohlwollen, das aus dem Erwachen resultiert, das große Mitgefühl, das aus dem Verständnis des Dharma resultiert, die richtige Praxis, die große Freude, die aus der Wahrnehmung des Glücks der anderen herrührt und die große Gleichmut, die aus dem rechten Verständnis herrührt. Das zu praktizieren ist die wirkliche Gabe des Dharma.“*

An erster Stelle ist es die Praxis des Wohlwollens, d.h. das Gute für die anderen zu wollen. Sich zu bemühen, den anderen wirklich zu Dienste zu sein. Dieses Wohlwollen ist unbegrenzt und richtet sich nur an die Leute, die wir mögen. Z.B. ist es etwas völlig Natürliches, das Glück seiner Kinder zu wollen, seiner Frau, seines Mannes, seiner Freunde. Im allgemeinen wünschen das alle. Aber das Gute, das Glück für Leute zu wünschen, die uns egal oder fremd sind, das ist bereits schwieriger. Denjenigen Glück zu wünschen, die unsere Feinde sind, die uns Schlechtes antun wollen, das ist sehr schwierig. Oft hat man nicht einmal die Vorstellung, dass man das praktizieren sollte. Man denkt, dass es normal und richtig ist, seine Freunde zu lieben und seine Feinde zu hassen. Das ist der gewöhnliche Geist, der Geist des Ego, aufgrund dessen die Welt niemals in Friede ist und aufgrund dessen sich unablässig Gewalt und Konflikte entwickeln.

Die Lehre Buddhas, die Lehre *Vimalakirtis*, ist die Praxis universellen Wohlwollens. *Vimalakirti* stellt diese Praxis als das Ergebnis des Erwachens dar. Diejenigen, die wirklich erwacht sind, schaffen keinen Unterschied. Keinen Unterschied zwischen sich selbst und den anderen, d.h. die anderen ganz genauso behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte. Also mit Wohlwollen. Und keinen Unterschied zwischen den Wesen, das heißt auch, sowohl Tieren als auch Menschen zur Hilfe zu kommen. - In den Sutren ist oft die Rede von *Bodhisattvas*, die Tiere gerettet haben. - Keine Unterschiede zu machen zwischen den Menschen, d.h. von jedem, von jeder auf gleiche Weise berührt werden, ohne Urteil, ohne Hierarchien aufzubauen. Das heißt aber auch, keinen Unterschied bezüglich der Mittel zu machen. Die Mittel müssen nur geeignet sein, d.h. der Person, der Situation angemessen. Manchmal kann das heißen, eine Gabe zu machen. Manchmal kann es eine materielle Hilfe sein, z.B. die Hilfe bei einer bestimmten Arbeit. Manchmal kann es pflegen bedeuten, manchmal kann es trösten sein, manchmal, den Weg zeigen.

Oft befürchtet man, dass Wohlwollen den anderen gegenüber einen Verlust für einen selbst bedeutet, dass, wenn man sich auf das Wohlbefinden der anderen konzentriert, es einen Verzicht für einen selbst zur Folge hat. Aber wenn unser Geist erwacht, kann man spüren und verstehen, dass all das Gute, das man für andere tut, auch etwas Gutes ist, das man sich selbst tut. Das

Gegenteil davon ist auch wahr: Wenn man jemanden ablehnt und ihm Übles antut, fügt man sich selbst Übles zu, denn man nährt ein Gefühl, das wie eine Krankheit ist. Die Praxis des Wohlwollens ist also wirklich Ausdruck von Zazen, des Geistes, der nicht trennt zwischen sich selbst und den anderen.

Im allgemeinen denkt man, dass sich das unbewusst, natürlich und von selbst entwickelt. Da wir viele schlechte Gewohnheiten, alte Konditionierungen und Vorurteile haben, ist es aber auch gut, aus dem Wohlwollen eine Praxis zu machen, wie Zazen. Und so zu erfahren, dass da kein Unterschied besteht, dass die Praxis des Wohlwollens auch eine Praxis der Befreiung ist, eine Praxis des Erwachens, die uns von unserem eigenen Ego, unseren eigenen Egoismen befreit und die dazu führt, dass wir in Einklang mit der Wirklichkeit leben. Der Wirklichkeit unserer Ungetrenntheit mit allen Wesen. Manchmal nennt man das Buddhanatur.

Freitag, 5.10.01, 16.30 Uhr

In seiner Unterweisung bezüglich der Gabe des *Dharma* sagt *Vimalakirti*, dass sie es ist, die den Wesen erlaubt zu reifen. Sie besteht in dem großem Wohlwollen, das aus dem Erwachen resultiert, aus dem großen Mitgefühl, das aus der Verwirklichung des *Dharma* erwächst. Man sieht, die Herzensqualitäten hängen vom Grad des Erwachens ab. Das Erwachen ist kein intellektuelles Verstehen, nicht das Verstehen einer Doktrin, es besteht darin, die Essenz unseres Lebens zu verstehen, des Lebens, das wir mit allen Lebewesen teilen. Es durch die Erfahrung verstehen, wie *Shakyamuni* sie machte.

In der Unterweisung des *achtfachen Pfades*, der ersten Rede Buddhas, betrafen die zwei ersten Aspekte des Weges, die er unterwies, die rechte Sicht und das rechte Denken. Die rechte Sicht betrifft die Weisheit, das intuitive Verstehen der *vier edlen Wahrheiten*: das Leiden aller Wesen tief verstehen; die Ursache dafür in unserer Verblendung zu sehen, in unseren Täuschungen; die Erfahrung machen, dass eine Erlösung möglich ist, in der Zazen-Praxis selbst; und den Weg verstehen, die Art und Weise, wie man praktiziert, die es erlaubt, dieses Erwachen zu realisieren und zu praktizieren. Diese rechte Sicht, die erste Etappe des *achtfachen Pfades*, diese Weisheit, geht nicht ohne rechtes Denken. Rechtes Denken ist das Denken des Mitgefühls. Das bedeutet, sich völlig in Einheit mit allen Wesen zu fühlen, ihre Leiden zu empfinden und die Notwendigkeit zu verspüren, das Leiden zu lindern.

Weisheit und Mitgefühl können nicht getrennt werden, denn um das Leiden zu lindern, muss man den anderen verstehen, durch seine eigene Erfahrung hindurch. Je mehr man sich selbst kennenlernt, desto näher kann man sich auch jedem anderen fühlen, denn wir teilen die gleichen *Bonnos*, die gleichen Anhaftungen. Selbst wenn die Melodie unseres Lebens unterschiedlich ist, die Noten, aus denen diese Melodie besteht, sind die gleichen. Mitgefühl beinhaltet nicht nur, den anderen mit Sympathie zu verstehen, sondern auch, dass man selbst über die Leidensursachen hinausgegangen ist - zumindest in gewissem Umfang. So kann jeder Fortschritt, den man selbst im Loslassen, in der Befreiung macht, unmittelbar ein Beitrag werden, um den anderen zu helfen. Es ist nicht mehr unser Wille, der hilft, sondern unsere Seinsweise. Wenn man zum Beispiel einen friedlichen Geist hat, breitet sich dieser Frieden um einen herum aus. Wenn man einen freudvollen Geist hat, breitet sich diese Freude um einen selbst aus. Umgekehrt, wenn man einen komplizierten Geist, einen aufgeregten Geist hat, dann schafft man nur Aufregung. Das große Mitgefühl, von dem *Vimalakirti* spricht, ist das Mitgefühl, das einen selbst und die anderen umfasst, ohne Trennung. Man ergreift alle Gelegenheiten des täglichen Lebens, um zu üben.

Vimalakirti sagt: „*Es ergibt sich aus dem Verstehen des guten Gesetzes, aus der Verwirklichung des Dharma.*“ Wenn man vertraut durch Zazen versteht, dass die Wurzel unseres Leidens völlig leer ist, ohne Substanz, dann ist es nicht nötig, viel Willensenergie aufzuwenden, um die *Bonno* aufzulösen. Die Sicht der Leerheit läßt sie schmelzen wie Schnee, wie Eis in den ersten Strahlen der Frühlingssonne. So ist das *Dharma*. Es läßt unsere blockierten Gedanken schmelzen, unser Ego, das wie eingefroren ist. Die Praxis des großen Mitgefühls kann nicht getrennt werden von der Praxis der großen Weisheit.

Mondo:

F: Was ist der Geist eines Toten?

RR: Das kann man nicht erfassen, das kann man nicht definieren. Beim Tod gehen die Aggregate, die die Person ausmachen, aus denen sich das Ego zusammensetzt, in anderer Form weiter. Es ist sehr schwer wahrzunehmen, was das ist. Das einzige, was man weiß, ist, dass es weitergeht. Wenn man ein Opfer für den Geist der Toten darbringt, so ist es unser Wunsch, dass sie eine Existenz auf dem Weg weiterführen. Es ist also unser Geist des Mitgefühls, der sich manifestiert, der Geist des ersten Gelübdes des *Bodhisattvas*. Nach ihrem Tod setzen die Toten ihren Weg fort, das heißt, man wünscht ihnen, dass sie eine gute Wiedergeburt erhalten, die es ihnen ermöglicht, den Weg fortzusetzen. Das ist unser Wunsch und man manifestiert diesen Wunsch mit einem symbolischen Opfer. Aber es ist wichtig, sich verbunden zu fühlen, auch mit dem Geist der Toten. Wenn jemand gestorben ist, sieht man natürlich diese Person nie mehr wieder, nie mehr in der Form, in der man sie gekannt hat. Aber zu glauben, dass der Geist dieser Person völlig verschwunden ist und nicht mehr existiert, ist eine nihilistische Sichtweise.

Buddha Shakyamuni hat die Hellsichtigkeit des Schicksals einer Person nach ihrem Tod entwickelt. Er sah genau, in welcher Wiedergeburt eine Person ihr Leben fortsetzen würde. Manchmal hat er es erklärt. Das ist keine magische Sichtweise, es ist ein Verständnis der Abhängigkeitsbeziehungen: Wie eine Person gelebt hat, bedingt das zukünftige Leben und legt fest, wie diese Person in Zukunft leben wird. Aber das kann man nicht genau sagen.

F: Heute morgen sprachst du davon, seinen Feind zu lieben und darüber, keine Hierarchien zu schaffen. Heißt das, dass ich dich so lieben soll, wie zum Beispiel den Mann oder die Frau, die ich liebe? - Du sagtest auch, dass das alles aus sich selbst heraus geschieht, einfach dadurch, dass man Zazen praktiziert. Bedeutet das, dass, wenn man Zazen praktiziert, alles gleich wird, dass es keine Unterschiede mehr gibt?

RR: Es bedeutet nicht, dass es keine Unterschiede mehr gibt. Objektiv gesehen gibt es immer Unterschiede. Und auch subjektiv kann man sie sehen. Aber man hängt nicht mehr von diesen Unterschieden ab. Das heißt, mein Verhalten ist immer weniger abhängig davon, wie ich Unterschiede wahrnehme. Wenn man nicht diese tiefe Sicht durch die Praxis von Zazen hindurch hat, dann handelt man, wie ich es heute morgen gesagt habe, aus Sympathie heraus, die man für Leute hat. Je mehr man jemanden mag, umso mehr möchte man ihm Gutes tun, zu seinem Glück beitragen. Und je mehr man jemanden ablehnt, umso mehr verachtet man ihn, bis hin zu dem Wunsch, ihn zu töten. Man möchte, dass er verschwindet. Alle kennen diese Gefühle, von extremer Liebe bis zu extremem Hass. Das ist immer eine Funktion unseres eigenen Egos. Je weniger man von diesem Ego abhängt, umso mehr kann man die Person mit dem gleichen Wohlwollen behandeln. Man kann jeden sehen wie

Buddha. Selbst die schlimmste Person, selbst die Person mit dem schlechtesten *Karma* kann man als jemanden sehen, der die Natur des Erwachens hat, dass diese Natur aber völlig verdeckt durch die Täuschung, durch die Verblendung ist. Diese Person in der gleichen Weise zu behandeln, wie jemanden, den man sehr liebt, bedeutet, ihm Gutes zu wollen, durch die Phänomene, die Täuschungen, die Erscheinungsformen hindurch diese Buddhanatur zu sehen, die nur der Möglichkeit bedarf, sich zu entfalten und ihr die Möglichkeit zu geben, an die Oberfläche zu kommen.

Unter diesem Gesichtspunkt gibt es keinen Unterschied. Alle Wesen haben die Buddhanatur, die Natur des Erwachens. Die Unterschiede sind lediglich die Täuschungen der unterschiedlichen Personen. Wenn man sich also auf den Platz des Erwachens stellt, sind die Unterschiede nicht Unterschiede der Natur, sondern nur Unterschiede des Grades der Täuschung oder des Grades des Erwachens.

Wie dem auch sei, unser eigenes Handeln oder unsere Reaktionen wird wirklich durch die Frage motiviert: Wie kann ich dazu beitragen, dieser Person zu helfen, sich in Richtung des Erwachens zu entwickeln? Selbst die schlechtesten Personen verdienen unser Wohlwollen, unser Mitgefühl. Je schlechter das *Karma* einer Person ist, umso stärker verdient sie unser Mitgefühl. Das ist ein bisschen paradox, im allgemeinen funktionieren wir nicht so. Wenn man alle Wesen aus dem Blickwinkel von Zazen heraus betrachtet, dann sollte man aber immer mehr auf diese Weise funktionieren. Aber, wie ich es heute morgen sagte, das ist derart ungewohnt für uns, dass es manchmal, vielleicht sogar oft, der Anstrengung bedarf.

Ich glaube, dass es gut ist, aus Wohlwollen und Mitgefühl eine Praxis zu machen. Wirklich eine Praxis im Alltag, auf die man sich konzentriert wie auf Zazen. Nicht nur, dass man einfach darauf wartet, dass das unbewusst, natürlich und von selbst geschieht.

Es ist interessant, auch unsere eigenen Hindernisse zu betrachten: Was hindert mich, jemanden zu lieben oder Wohlwollen dieser Person gegenüber zu haben. Wenn es nicht möglich ist, warum ist das nicht möglich? Das ist ein sehr gutes *Koan*, auch um sich selbst zu verstehen, die eigenen Grenzen zu verstehen.

Noch etwas: Du hast gefragt, ob du mich lieben musst wie deinen Verlobten. Das ist nicht die gleiche Art von Liebe. Wohlwollen, Mitgefühl ist nicht die Liebe, die uns dazu treibt, jemanden zu lieben. Es ist keine Liebe, die aus Wünschen besteht, aus Begierde. Das ist nicht das Gleiche. Es ist eine uneigennützig Liebe. Dadurch ist sie nicht exklusiv, nicht begrenzt. Diese Liebe verringert sich nicht, wenn man sie mit vielen Menschen teilt.

Wenn du mich wie deinen Verlobten lieben möchtest, dann liebst du mit Sicherheit deinen Verlobten weniger. Und wenn du dann drei, vier oder fünf so lieben möchtest, dann wird es immer schwieriger und die Liebe nimmt ab. Aber der Geist des Wohlwollens und des Mitgefühls nimmt nicht ab, selbst wenn du ihn mit sehr vielen Leuten teilst. Er entwickelt sich. Denn je mehr dieser Geist praktiziert wird, desto mehr hilft er uns auch, unser eigenes Ego loszulassen. Und das ist ein kumulativer Effekt, er entwickelt sich also immer weiter, wie ein Feuer, das stärker brennt.

F: Es gibt Menschen, die glauben an die Reinkarnation, also an die Wiedergeburt von Menschenkörper zu Menschenkörper, und daran, dass Tiere und Pflanzen ihre eigene Reinkarnation haben. Andere glauben daran, dass es Seelenwanderung gibt. Ich würde gerne deine Meinung hören.

RR: Ich habe die Sicht, die auch Buddha hatte. Ich glaube nicht wirklich an die Reinkarnation. Es ist nicht ein Geist, der einen Körper verlässt und in einen anderen Körper eintritt, so als gäbe es einen ewigen Geist. Ich glaube mehr an die Fortsetzung eines *Karmas* als einer Energie, die sich fortsetzt. Ich glaube nicht, dass das ein substanzieller Geist ist, der der gleiche bleibt, der den Körper wechselt, wie zum Beispiel ein Mieter, der seine Wohnung wechselt, indem er von einem Haus ins andere zieht. Der Geist zieht nicht von einem Körper zum nächsten Körper. Ich glaube, dass es die Fortsetzung einer Verkettung ist, von Energie, von Ursachen, von Bedingungen und dass es diese Verkettung ist, die sich fortsetzt, Fortsetzung des *Karma*. Aber es ist schwierig, genau zu sagen, was sich reinkarniert.

Im Buddhismus spricht man normalerweise nicht von Reinkarnation, sondern eher von Wiedergeburt. Es ist die Fortsetzung des Lebensrades, das bewirkt, dass wir ausgehend von unserer Unwissenheit, von unserer Verblendung, geistige Erzeugnisse herstellen, die unsere Seinsweise, unseren Körper bedingen, unsere Wünsche. Das konditioniert den Kontakt, den wir mit der Welt haben, das konditioniert unsere Anhaftungen, und diese Anhaftungen konditionieren die Fortsetzung des Lebens. Das ist also wie ein Rad. Buddha sprach von den zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen, die dieses Rad bilden.

Ich glaube, dass man, wenn man den Weg praktiziert, dieses Rad ausgehend vom Geist des Erwachens drehen kann, statt von unserer Gier, unserer Verblendung aus. Das Rad dreht sich weiter, aber der Motor ist ein anderer, das, was das Rad antreibt, ist nicht mehr das Gleiche. In dem einen Fall fährt das Rad fort, Leiden zu produzieren, im anderen Fall dreht sich das Rad und es ist das Rad des Weges, das sich in einer nutzbringenden Weise dreht, indem es den Menschen hilft. Das Rad der Täuschungen kann das Rad des *Dharma* werden. In beiden Fällen dreht es sich in der gleichen Welt, aber es erzeugt nicht die gleichen Auswirkungen.

Es ist also wichtig, dass wir uns fragen, was die Energie, was der Motor ist, der unser eigenes Leben antreibt, das Rad unseres eigenen Lebens. Was läßt uns wiedergeboren werden: Ist das eine Anhaftung, eine gierige Anhaftung an das Leben? Oder ist es das Gelübde, alle Wesen zu lieben und ihnen zu helfen? Was ist die Energie, die diese Wiedergeburt, diese Reinkarnation bewirkt? Ich glaube, das ist wichtig: Was dreht unser Leben, was läßt uns wiedergeboren werden?

Freitag, 5.10.01, 20.30 Uhr

Seit Beginn des Sesshins fahre ich mit der Unterweisung *Vimalakirtis* fort. Diesmal handelt es sich um die Unterweisung *Vimalakirtis* an Sudatta. Er ist der letzte Schüler, den Buddha gebeten hat, *Vimalakirti* zu besuchen. Sudatta erinnert sich, wie *Vimalakirti* ihn gelehrt hat, was die wirkliche Gabe ist. Die wirkliche Gabe besteht nicht darin, materielle Güter anzubieten, sondern darin, das *Dharma* anzubieten, insbesondere die großen, unbegrenzten Praktiken, die Praktik des Wohlwollens, die Praktik des Mitgefühls, die sich an alle Wesen richten - ob dies nun uns nahe stehende Personen sind, für die wir eine natürliche Liebe empfinden, oder Personen, die uns nicht nahe stehen, Fremde, oder sogar Personen, die uns feindlich gesonnen sind. Die Art, das Mitgefühl und das unbegrenzte Wohlwollen zu praktizieren, ist völlig Ausdruck des Geistes von Zazen.

Meister *Sosan* hat gesagt: „Den Weg zu durchdringen ist nicht schwer. Man darf nur weder Zuneigung noch Abneigung haben, weder Auswahl noch Zurückweisung.“ Der Geist, der weder

Liebe noch Hass, weder Auswahl noch Zurückweisung zeigt, ist der völlig unbegrenzte Geist von Zazen. Nicht begrenzt durch das, was er auswählt, durch das, was er zurückweist, durch das, was er vorzieht.

In Zazen wählt man seine Gedanken nicht. Man nimmt sie so auf, wie sie sind, ob sie tief sind oder dumm. Man betrachtet sie einen Augenblick lang und lässt sie vorüberziehen. Wenn eine Täuschung auftaucht, ergreift man sie nicht und weist sie auch nicht zurück. Selbst wenn man tief zu verstehen glaubt, glaubt, das *Satori* zu haben, bemüht man sich nicht, in diesem Zustand zu verweilen. So kann man einen völlig weiten, aufnahmebereiten Geist verwirklichen, der von nichts gestört wird und alles empfangen kann.

Vimalakirti fügt bezüglich der Gabe des *Dharma* hinzu: „*Sie ist auch die große Freude, die sich daraus ergibt, dass man das Glück der anderen wahrnimmt.*“

Durch den Geist des Mitgefühls ist unser Schmerz mein Schmerz. Durch den Geist der Freude ist unsere Freude meine Freude. Es ist nicht nötig, neidisch zu sein. Man kann sich daran erfreuen, die anderen glücklich zu sehen. Das vermindert unser Glück nicht, ganz im Gegenteil. Aber viele Leute sind traurig, wenn sie die anderen fröhlich sehen: ‚Ach die anderen haben Glück, sie sind schon seit heute morgen voller Freude. Ich bin deprimiert, unglücklich.‘ Wenn man sich jedoch an der Freude der anderen erfreuen kann, wird dies zur Quelle unbegrenzten Glücks. Wenn man einen Vogel singen hört, kann man selbst voller Freude sein. Das ist der Verdienst davon, einen unbegrenzten Geist zu entwickeln, einen Geist, der keine Trennungen schafft zwischen sich selbst und den anderen. Mit einem solchen Geist kann man sich für alles Unglück der Welt öffnen.

Deshalb ist die vierte unbegrenzte Praxis die große Gleichmut. Von ihr sagt *Vimalakirti*, dass sie sich aus dem rechten Verständnis ergibt. Selbst wenn man Sympathie und Mitgefühl für das Unglück der anderen spüren kann, so ist doch dieses Mitgefühl darauf gerichtet, den anderen zu Hilfe zu eilen, und löst keine Depression in einem selbst aus. Denn man versteht tief das universelle Leiden. Das Leiden, das daraus resultiert, dass man Illusionen hat und dass das Erwachen nicht vorhanden ist. Diese Wahrnehmung regt die Gelübde des *Bodhisattvas* an, den Wunsch, unsere Praxis viel weiter zu teilen. Es ist nicht erforderlich zu jammern. Einfach sich auf die Frage konzentrieren: Wie helfen? Man kann nicht wirklich helfen, in dem man traurig und deprimiert über das Unglück in der Welt ist. Diese große Gleichmut entwickelt sich mit der Praxis von Zazen.

Samstag, 6.10.01, 7 Uhr

Fahrt während Zazen damit fort, euch gut auf eure Haltung zu konzentrieren. Streckt gut die Lenden, die Wirbelsäule und den Nacken und zieht das Kinn zurück. Konzentriert euch insbesondere auf die Ausatmung. Atmet tief und lang aus, geht bis zum Ende der Ausatmung. So konzentriert sich die Energie unterhalb des Nabels und das *Hara* wird stark. Der Geist kann fest und ruhig werden. Diese Festigkeit und Ruhe erlaubt es, in seinem Leben klar zu sehen, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist, nicht durch unsere Gefühle verändert.

In seiner Unterweisung an *Sudatta* lehrt *Vimalakirti* bezüglich der Gabe des *Dharma*, dass es sich um die Praxis der *Paramita* handelt, der großen Praktiken des *Bodhisattvas*, die es erlauben, Zazen und Alltag in Einklang zu bringen. Er sagt: „*Sie ist die Vervollkommnung der Gabe, die aus der Ruhe und der Disziplin herrührt.*“

Die vollkommene Gabe ist die Gabe, die ohne Berechnung gegeben wird, ohne einen Ausgleich zu erwarten. Um keine Gegenleistung zu erwarten, muss man einen völlig ruhigen Geist haben, einen Geist, der nicht immer irgendetwas erwartet. Die Vervollkommnung der Gabe besteht darin, nicht nur materielle Dinge zu geben, sondern völlig sich selbst zu geben, dem Weg seine Zeit und Energie zu geben, den Weg mit anderen zu praktizieren und ihnen so die Gelegenheit zu geben, zu praktizieren und zu erwachen.

Vimalakirti spricht dann von der Vervollkommnung der Moral, der Gebote. Er sagt: „*Sie ist das Ergebnis der Reifung der unmoralischen Menschen.*“ Diese Reifung geschieht, wenn man die Auswirkungen seiner Worte und Handlungen versteht, wenn man sich des Leidens bewusst wird, das man aufgrund seiner Irrtümer schaffen kann, und wenn man tief wünscht, dem ein Ende zu bereiten, aus Mitgefühl allen Lebewesen gegenüber. Sie geschieht also ganz natürlich, durch die Reifung unseres Geistes in der Praxis, nicht aufgrund von Gehorsam einem Gebot gegenüber.

Dann weist *Vimalakirti* auf die Vervollkommnung der Geduld hin. Er sagt, dass sie von der Fähigkeit herrührt, die Phänomene zu ertragen, die Phänomene, die ohne Substanz sind. Wenn man z.B. während Zazen Knieschmerzen hat, kann man natürlich diesen Schmerz spüren. Zugleich kann man aber auch realisieren, dass dieser Körper und dieser Schmerz keine Substanz haben, dass sie völlig unbeständig sind. So ist es nicht nötig, den Schmerz zu dramatisieren, man kann ihn vorüberziehen lassen, auch die Spannungen, auch die Reaktion der Ablehnung. Einfach nicht bewegen.

Das heißt auch, sich nicht bewegen, indem man nicht von den Worten anderer bewegt wird. Weder beeinflusst werden von Lobreden, noch von Kritik. Das heißt auch, es nicht zu eilig zu haben, das heißt, unsere Gier aufzugeben, einfach hier und jetzt völlig konzentriert zu sein, ohne irgendetwas anderes zu erwarten, ohne das Ende des Zazen herbei zu sehnen. Einfach dieser Augenblick, einfach diese Atmung. Jeder Augenblick wird absolute Zeit, jenseits von Zuvor und Danach.

In der Vervollkommnung der Geduld gibt es nichts, bezüglich dessen man Geduld haben müsste. Unser Leben kann völlig in Einklang kommen mit der kosmischen Ordnung. Diese Geduld ist vollkommen wichtig für die Verwirklichung der *Bodhisattva*-Gelübde. Diese Wünsche sind grenzenlos und so muss auch unsere Geduld grenzenlos werden, wie das Leben selbst.

Samstag, 6.10.01, 11 Uhr

Legt während Zazen all eure Energie in die Praxis der Haltung. Streckt gut die Lenden, die Wirbelsäule und den Nacken. Praktiziert nicht halb. Man legt all seine Energie in die Praxis jeden Augenblicks, so als handle es sich um eine Frage von Leben und Tod. In dem Augenblick wird Zazen wirklich lebendig. So zu praktizieren, als handle es sich um eine Frage von Leben und Tod, bedeutet, zum wahren Leben, zum Allerwichtigsten erwachen, sein Leben nicht zu vergeuden, nicht den Täuschungen zu folgen, die kostbare Zeit, die uns gegeben ist, nicht zu verschwenden. Das ist die Praxis der Vervollkommnung der Energie.

Vimalakirti sagt, es handle sich dabei um die auf das Erwachen bezogene Bemühung. Sie ist das einzige, was wirklich wichtig ist. In dieser Bemühung verwirklicht sich das Erwachen. Das Erwachen ist nicht einfach nur das Ziel der Praxis, sondern die Art und Weise zu praktizieren, wird selbst zum Erwachen. Wenn man so praktiziert, dass man sich selbst in der Praxis vergißt, wenn man all seine kleinen persönlichen egoistischen Anhaftungen vergißt, wird Raum für die Verwirklichung unseres wahren Selbst geschaffen, das gewöhnlicherweise verdunkelt oder

verdeckt ist, so wie die Sonne von den Wolken verdunkelt oder verdeckt wird. Die Energie, die man in die Praxis eines jeden Augenblicks legt, ist wie ein starker, kräftiger Wind, der die Wolken vertreibt.

Das verwirklicht man ganz konkret, indem man sich auf die Ausatmung konzentriert, indem man bis ans Ende der Ausatmung geht und indem man all seine Energie unterhalb des Nabels, im *Kikai-Tanden* konzentriert. In dem Augenblick werden Körper und Geist völlig fest, und man kann sich selbst ohne Angst sehen, durch all seine Gefühle und Täuschungen hindurch gehen, ohne von ihnen aufgewühlt zu werden. Das ist eine Möglichkeit, um über unsere Anhaftungen hinaus zu gehen. Das ist die Vervollkommnung der Praxis der Meditation. Man nennt das auch das *Dhyana-Paramita*. Das bedeutet vorwärts zu schreiten, indem man alles fallen läßt, was einen behindert, all unsere komplizierten Gedanken, unsere Vernünftleien, unsere Gefühle, sogar die Anhaftung an das Wohlbefinden in der Meditation.

So kann man wirkliche Gleichmut realisieren. Der Geist wird klar und *Prajna-Paramita*, Weisheit, verwirklicht sich ganz natürlich. *Prajna-Paramita*, Vervollkommnung der Weisheit, die aus der Sicht der Leerheit resultiert, der Leerheit all unsrer gedanklichen Konstrukte. Es geht nicht nur darum, ihre Leerheit zu sehen, sondern die gedanklichen Konstrukte wirklich fallen zu lassen, sich nicht von ihnen stören zu lassen und so wirklich frei zu werden und mit leichtem Fuß durchs Leben zu gehen.

Samstag, 6.10.01, 16.30 Uhr

Wenn man Zazen praktiziert, insbesondere während eines Sesshins, steigen viele Phänomene auf. Sie sind wie die Schatten unserer selbst, die wir normalerweise nicht sehen. Je stärker die Konzentration ist, desto mehr erscheinen diese Schatten. Je mehr wir unsere Fehler, Mängel, unsere Grenzen sehen, desto mehr wird auch die Unterweisung erscheinen, z.B. läßt die Unterweisung der *Paramita*, der Vervollkommnungen, aufscheinen, wie wenig vollkommen wir sind, wie sehr unsere Fähigkeit zu geben begrenzt ist, wie große Schwierigkeiten wir haben, den Geboten zu folgen, wie begrenzt unsere Geduld ist und auch unsere Fähigkeit, uns zu bemühen, wie schwach unsere Fähigkeit zur Konzentration ist; gleiches gilt für unsere Weisheit.

Manchmal geschieht es, dass man sich, wenn man seine Schatten, seine Grenzen, die Beschmutzung in seinem Verhalten betrachtet, selbst sehr verurteilt. Man fühlt sich frustriert durch die Kluft, die auftritt zwischen dem Ideal, das gelehrt wird und dem man folgen möchte, und der Wirklichkeit, die man sieht. In diesem Moment müssen wir die Leerheit all dieser Schatten sehen. All unsere *Bonnos* sind ohne Wurzeln, ohne Substanz, einfach so wie Wolken, die am Himmel kommen und gehen. Wenn man so die Leerheit all seiner Illusionen und Anhaftungen sieht, hören sie auf, Hindernisse für das Licht zu sein, so wie die Wolken am Himmel das Sonnenlicht nicht daran hindern zu strahlen. Deshalb ist in beiden Fahrzeugen, sowohl im *Hinayana* wie im *Mahayana*, die Praxis der Meditation, des Zazen, und die Beobachtung der Leerheit wesentlich.

Daran erinnert *Vimalakirti*. Er spricht von den drei *Samadhis*, den drei Meditationen: von der Meditation der Leerheit, die Ergebnis der Reifung der Wesen ist; von der Meditation der Abwesenheit der Eigennatur, die aus der Reinigung all dessen resultiert, was in uns bedingt ist; und schließlich von der Meditation des Nicht-in-Erwägung-Ziehens. - Es ist nicht besonders klar, was das sein soll.

Wichtig ist es, sich an das zu erinnern, worauf der sechste Patriarch, *Eno*, hingewiesen hat, als er schrieb: „In der Leerheit gibt es keinen Spiegel. Wo kann sich Staub niederlegen?“ Bezüglich der Metapher von Wolke und Sonne: Wenn man die Leerheit der Wolken sieht, wird diese Betrachtung selbst das Sonnenlicht. Dann gibt es keine Sonne, die hinter den Wolken versteckt ist, keinen Dualismus zwischen *Shiki* und *Ku*. Alle Phänomene selbst sind Leerheit, man muss das nur sehen, dann lösen sich alle Hindernisse und alle Schatten auf.

Diese rechte Sicht erzeugt die Reifung aller Wesen, sie wird zur wirklichen Frucht unserer Praxis, zur wirklichen Befreiung von allen Ursachen von Stress, Leiden und Enttäuschung. Durch diese Erfahrung kann unser Leben viel klarer und freier werden. - Aber lasst diese Unterweisung nicht nur Worte sein, bemüht euch, ganz genau zu spüren, was das in eurem Leben bedeutet.

Mondo

F: Ich habe gelesen, dass ein Mönch zu *Dogen* ging und über den Inhalt der Briefe klagte, die er für jemand anderen schreiben sollte. *Dogen* räumte ihm die Möglichkeit ein, einen Zusatz hinzuzufügen, in dem er seine Meinung äußerte. Wichtig war für *Dogen* die Erfüllung des Wunsches, dass der Brief geschrieben wird.

RR: Was ist deine Frage?

F: Meine Frage kommt jetzt. Es gibt ja viele Wünsche, die an einen herangetragen werden, wo man nicht immer post Scriptum seinen Unwillen ausdrücken kann. Soll ich diese Wünsche trotzdem erfüllen?

RR: Nein, überhaupt nicht. Ich glaube nicht, dass die wirkliche Praxis des Mitgefühls darin besteht, die Wünsche anderer zu erfüllen. Egoistische Wünsche von anderen zu erfüllen, führt nur dazu, dass deren Ego genährt wird. Das hilft den Wesen in keiner Weise, sich von ihren Leiden und Anhaftungen zu befreien.

Das heißt natürlich nicht, dass man sich weigern muss, jeden Wunsch zu erfüllen. Bei deinem Beispiel mit dem Brief handelte es sich darum, dass der Mönch jemandem einen Gefallen tun sollte. *Dogen* wollte ihn erziehen, um ihm zu sagen, dass es für ihn in diesem Augenblick wichtig sei, einen Dienst zu erbringen, selbst wenn er inhaltlich damit nicht einverstanden war. Es ging nur darum, dass er über diesen Widerstand hinausging.

Aber *Dogen* hat nie gesagt, dass man alle egoistischen Wünsche aller Menschen erfüllen muss, ganz im Gegenteil. Man muss sich wirklich bemühen, die tiefe Hoffnung, das tiefe Verlangen der Menschen zu erfüllen. Manchmal haben die Leute nicht die Fähigkeit, ihr eigenes tiefes Verlangen zu spüren, weil sie zu viele unbefriedigte Bedürfnisse haben, zu viele Enttäuschungen erlebt haben. Manchmal ist es gut, die Enttäuschungen zu erleichtern und die Wünsche zu erfüllen. Aber das ist nur ein vorübergehendes Mittel. Dessen muss man sich immer bewusst bleiben. Der tiefe Wunsch aller Wesen ist mehr als ein Wunsch. Es handelt sich um die Notwendigkeit wirklich zu erwachen, selbst wenn die Menschen manchmal Angst haben. Das bedeutet Unterscheidungsvermögen zu haben, keine Scheuklappen zu haben. Manchmal ist es gut, einen Wunsch zu erfüllen. Aber das ist nicht das Ziel unseres Mitgefühls. Wirkliches Mitgefühl ist, allen Wesen zu helfen, sich wirklich zu befreien, nicht einfach ihre Gier zu befriedigen. Das ist schwer, aber es nicht zu machen ist auch schwierig, das schafft viel *Karma*.

F: Ich habe eine Frage zur Geschwindigkeit des Essens; Geht es ein bißchen langsamer?

RR: Natürlich können wir langsamer essen. Warum hast du Schwierigkeiten damit?

Wenn ich Leute, die diese Art von Frage stellen, hinterher beobachte - ich sag das nicht bezogen auf dich, denn ich habe nicht darauf geachtet, wie du isst -, sind das oft Leute, die abgelenkt sind. Sie essen einen Löffel, schauen in die Luft und hören plötzlich die *Claquette*. Und sie sagen: „Oh, schon vorbei!“ und haben die Eßschale noch halb voll. Also musst du deinen Geist beobachten, während du isst: Bist du wirklich darauf konzentriert, nur zu essen oder bist du abgelenkt, verlierst die Zeit dadurch, dass du an anderes denkst?

Manchmal hat man nicht genug Zeit, weil man zu sehr *Gaki* ist: Man will zu viel essen. Dann hat man nicht genug Zeit, weil man die doppelte Menge essen möchte. Auch dafür ist es notwendig, den eigenen Geist zu betrachten: Muss ich so viel essen? Würde vielleicht auch ein bißchen weniger reichen? Im Sesshin ist es nicht erforderlich, viel zu essen.

Wenn du das betrachtest und trotzdem Schwierigkeiten hast, komm bitte und sprich mich noch mal an, dann essen wir langsamer.

F: Es ist üblich, wenn man auf einem Sesshin eine Funktion hat, zum Beispiel Pfeiler ist, dass man dann das *Kesa* trägt, auch wenn man nicht ordiniert ist, oder im Service das *Rakusu*, auch wenn man nicht ordiniert ist. Welchen Sinn hat das und wie streng ist das zu handhaben?

RR: Meister *Deshimaru* hat das eingeführt, weil die Tatsache, ein *Kesa* oder *Rakusu* zu tragen, den Geist beeinflusst und auch die Umgebung, die anderen. Wenn man während eines Sesshins eine Verantwortung hat, geht es nicht nur darum, eine Arbeit zu machen, nicht nur einen Platz als Pfeiler einzunehmen, sondern man beeinflusst an diesem Platz, in dieser Funktion durch sein Verhalten, durch seine Seinsweise, die anderen. Wenn man ein *Kesa* oder *Rakusu* trägt, ist der Einfluss tiefer und stärker. Es bist nicht mehr nur du, die da ist und z.B. den Service leitet, sondern es ist eine Nonne im *Kesa*, die das macht. Das ist stärker, hat einen tieferen Einfluss.

Unser Vertrauen in das, was durch das *Kesa* repräsentiert wird, ist Ursache dafür, dass wir von diesen Personen verlangen, dass sie ein *Kesa* tragen, damit das *Kesa* seinen guten Einfluss ausüben kann. Aber es beeinflusst nicht nur die Umgebung, sondern auch die Person selbst. Wenn die Leute zum Beispiel Pfeiler waren und das *Kesa* getragen haben, haben sie die Kraft des *Kesa* spüren können. Oft haben sie dann begonnen zu nähern und den Wunsch gehabt, die Ordination zu empfangen. Vorher war das *Kesa* für sie einfach ein gewöhnliches Stoffstück. Aber die Erfahrung, es während *Zazen* zu tragen, hat sie die tiefe Bedeutung des *Kesa* spüren lassen. Es ist besser, die Möglichkeit zu schaffen, das zu spüren, als mit Worten die Bedeutung des *Kesa* anzusprechen. Es ist gut für die Person, die das *Kesa* trägt, und auch für die anderen.

Oft ist es aber so, dass, wenn man Personen ein *Kesa* leiht, die nicht gewohnt sind es zu tragen, und ihnen nicht genau zeigt, wie sie es tragen müssen, sie dann Vogelscheuchen ähneln. Das ist natürlich nicht gut. Wenn ihr also jemandem ein *Kesa* leiht, um Pfeiler zu sein oder im Service zu arbeiten, dann müßt ihr euch wirklich die Zeit nehmen, zu erklären,

wie man es trägt, wie man sich damit bewegt, wie man das *Zagu* ausbreitet. Sprechd dafür einen Termin ab. Ein *Kesa* zu tragen ist eine Praxis, die unterwiesen werden muss.

F: Meine Frage bezieht sich darauf, den Weg im Alltag zu realisieren. Ich merke natürlich, dass man immer die Diskrepanz zwischen dem Ideal und der Realität hat, man spürt es ja in jeder Handlung. Auch wenn ich in bestimmten Handlungen in der Gegenwart spüre, dass das nicht dem entspricht, was ich wirklich machen sollte, handele ich dem entgegen.

RR: Du kommst nicht dahin, das zu praktizieren, was eigentlich richtig ist?

F: Sagen wir mal so, es wird mehr, aber ich habe trotzdem sehr oft das Gefühl, dass es zu wenig ist.

RR: Du mußt das praktizieren, was realisierbar ist. Tue das, was du jetzt, so wie du bist, tun kannst, ohne dir Schuldgefühle zu machen. Aber auch, ohne selbstzufrieden zu sein. Wenn du das jetzt hier praktizieren kannst, praktiziere es. Morgen ist ein anderer Tag, morgen ist es anders. Wenn du es heute praktizieren kannst, dann praktiziere es heute. Und hab Vertrauen, dass die Praxis sich entwickeln wird. Es ist wichtig, seine Praxis nicht zu begrenzen, Vertrauen zu haben in die Tatsache, dass Zazen uns umformt und die Praxis sich entwickelt.

Das Ideal ist extrem, sehr weit. Das bedeutet, dass der Weg lang ist. Aber man soll nicht ungeduldig sein, jeden Tag das praktizieren, was man praktizieren kann. Es hat keinen Sinn, sich Schuldgefühle zu machen. Oft neigt man dazu, sich schuldig zu fühlen, weil man nicht auf der Höhe des Ideals und der Gelübde ist. Aber das hilft überhaupt nicht, es ist sogar gegen die Unterweisung Buddhas. Denn sich schuldig zu fühlen führt dazu, dass man sich selbst ablehnt, und das verstößt gegen die Gebote. Denn dann handelt es sich um Selbsthass und der ist ein Fehler. Man muss auch Wohlwollen und Mitgefühl sich selbst gegenüber haben, sogar an erster Stelle - nicht Selbstzufriedenheit. Das ist ein schwieriger Punkt. Man muss immer Vertrauen haben, dass man Fortschritte machen kann, dass unsere jetzige Praxis nicht ausreicht, aber dass es das ist, was man im Augenblick praktizieren kann. Es ist die Wirklichkeit und man praktiziert sie.

Sonntag, 7.10.01, 7 Uhr

Vimalakirti fährt mit der Unterweisung bezüglich der Gabe des *Dharma* fort, indem er detailliert ausdrückt, worin diese Gabe besteht. Er sagt: „*Inbesondere handelt es sich um die Kraft, die sich aus der Verwirklichung des Weges, des Dharma, ergibt.*“ Meister *Deshimaru* sprach oft von dieser Kraft. Er sagte, dass er viele Menschen wie Gespenster durchs Leben irren sieht, ohne Wurzeln.

Die rechte Praxis in Zazen versorgt einen mit großer Kraft. Es ist zunächst die Kraft, die auftaucht, wenn die Energie gut im *Hara* konzentriert ist. Konzentriert also während Zazen eure Aufmerksamkeit darauf, völlig bis ans Ende einer jeden Ausatmung zu gehen, indem ihr die Eingeweide gut nach unten drückt und eine Ausdehnung unterhalb des Nabels erzielt. Diese Energiekonzentration unterhalb des Nabels erlaubt es, die geistige Aufgeregtheit ruhig werden und seine Gedanken vorüberziehen zu lassen, den komplizierten Geist aufzugeben, der ständig zweifelt. Das erlaubt es auch, die Gefühle zu beruhigen. - Das heißt nicht, die Emotionen zu unterdrücken, sondern sie auf eine Art und Weise zu beruhigen, welche die Sensibilität erhält,

aber verhindert, durch ein Übermaß an Emotionen gestört zu werden. Auch dies ist eine große Kraft.

Die Kraft besteht auch darin, sich auf jeden Augenblick und auf jede Handlung zu konzentrieren, sich nicht zu zerstreuen, sich nicht zu verlieren. Diese Kraft ist jedoch kein Ziel in sich selbst. Sie ist ein gutes Mittel, um anderen zu helfen. So wie jemand, der dafür verantwortlich ist, Menschen zu retten, die im Meer zu ertrinken drohen, ein guter Schwimmer sein muss und viel Kraft haben und sich trainieren muss. In gewissem Sinne ist unsere Praxis diese Art von Training, ein Training von *Bodhisattvas*, in dem man lernt, sich selbst und den anderen zu helfen, insbesondere die Kraft wiederzufinden, die es erlaubt, über alle *Bonnos* hinauszugehen und die Schwierigkeiten des Lebens zu durchqueren, ohne sich von dem Strom mitreißen zu lassen.

Vimalakirti fährt fort: „*Es ist die Abwesenheit von Hochmut, die sich verwirklicht, wenn man Diener aller Menschen wird.*“ Manchmal werden Personen hochmütig, ziehen Stolz aus ihrer Position im *Dojo*, aus ihrer Verantwortung, aus der Dauer ihrer Praxis, ihrer Erfahrung. Aber das alles verstärkt nur das Ego und ist völlig neben dem Weg. Der einzige spirituelle Verdienst besteht darin, den anderen zu Dienste zu sein, all seine Verdienste für die anderen zu nutzen. So können alle Handlungen als Verdienst gelebt werden. *Samu* bedeutet genau das, zu Diensten sein, den anderen dienen.

Vimalakirti fügt hinzu: „*Es handelt sich auch um das rechte Erinnern.*“ Es besteht aus den sechs Erinnerungen. Sie betreffen die drei Kostbarkeiten *Buddha*, *Dharma* und *Sangha*, die Gebote, die Gabe und merkwürdigerweise auch die Gottheiten. Sich an die drei Kostbarkeiten zu erinnern bedeutet, sich ständig den Gegenstand unseres Vertrauens ins Bewusstsein zu rufen. Die drei Kostbarkeiten aktualisieren sich in der gemeinsamen Praxis im *Dojo*. Sich die drei Kostbarkeiten ins Gedächtnis zu rufen, gibt unserer Praxis ihren tiefen Sinn. Zazen ist keine gymnastische Übung, keine Entspannungstechnik, sondern Praxis des Erwachens, die Praxis Buddhas. Dieses Erwachen ist die höchste Dimension unserer Existenz und sie wird in der Unterweisung des *Dharma* ausgedrückt, das uns hilft, uns mit der kosmischen Ordnung in Einklang zu bringen. Das ist die andere Bedeutung von *Dharma*. Die *Sangha* schließlich ist die harmonische Gemeinschaft, die aus denen besteht, die dieser Unterweisung folgen möchten, die sich wechselseitig durch ihre Praxis anregen. Von den Geboten und der Gabe habe ich oft gesprochen, aber von den Göttern spricht man selten im Zen. Die Tatsache, dass es Teil der sechs rechten Erinnerungen ist, sich der Götter zu erinnern, zeigt, dass Buddha Respekt gegenüber den Glaubensformen hatte. Ob wir Buddhist sind oder nicht, es ist wichtig, dass die Zazen-Praktizierenden die Götter respektieren, die Glaubensvorstellungen der anderen. Denn die Gottheiten sind nichts anderes als der Ausdruck des höchsten Ideals eines jeden Menschen.

Die Göttlichkeit in sich selbst wiederzufinden und nicht nur mit einer Glaubensüberzeugung zu verweilen, sondern bis zur Verwirklichung durchzudringen, ist die Praxis von Zazen.

Sonntag, 7.10.01, 10.30 Uhr

In Fortsetzung seiner Unterweisung an *Sudatta* erklärt *Vimalakirti* ihm, was das wirkliche Opfer der Gabe des *Dharma* ist. Er sagt ihm: „*Inbesondere handelt es sich um die Reinheit der Mittel für den Erwerb des Lebensunterhaltes, die aus dem rechten Bemühen entspringen.*“ Die Reinheit der Mittel des Lebensunterhaltes bedeutet, die Unterweisung des *Dharma* in unserer Alltagsarbeit fortzusetzen, indem man keine schädigenden Berufe ausübt, indem man aus seiner Arbeit einen Dienst, ein *Samu*, für die ganze Menschheit macht, indem man sich nicht nur auf das konzentriert, was man herstellt, sondern auch darauf, wie man arbeitet, welche Beziehungen

man bei der Arbeit zu den Mitmenschen herstellt. So können die Mittel des Lebensunterhaltes auch eine Form der Praxis werden.

Dann bekräftigt *Vimalakirti* die Notwendigkeit der Kontrolle der Gedanken, dass man keinerlei Feindschaft anderen Wesen gegenüber hegt, insbesondere nicht denen gegenüber, die anders sind, den Leuten gegenüber, die nicht den gleichen Weg praktizieren wie wir, die nicht das gleiche glauben. Es ist sehr wichtig, diesen Geist der Toleranz zu entwickeln. Das schlimmste ist der Hass, der aufgrund von religiösen Überzeugungen entsteht. Es ist die größte Perversion des Geistes, das höchste Ideal in eine Ursache für die Hölle auf Erden zu verwandeln. Aber die Kontrolle der Gedanken umfasst alle Beziehungen mit allen Wesen. Insbesondere heißt das, dass wir alle unsere gedanklichen Projektionen kontrollieren müssen und den anderen nicht Gedanken unterstellen, die in Wirklichkeit unsere eigenen sind. D.h. sich zu bemühen, den oder die andere so zu entdecken, wie er oder sie ist. Gedankenkontrolle impliziert eine Öffnung des Geistes den anderen gegenüber.

Dann besteht *Vimalakirti* auf der festen Entschlossenheit, die das Ergebnis des Heraustretens aus der Welt ist, d.h. der Tatsache, dass man Mönch oder Nonne wird, Ergebnis des Heraustretens aus der Welt des Ego und des Eintretens in die Welt des Weges, so dass unser eigenes Ego dem Weg folgt und aufhört, die Welt zu beschmutzen. Das ist auch das, was *Vimalakirti* den Aufenthalt im Wald nennt, der sich aus der Kenntnis des *Dharma* ergibt, des *Dharmas*, das keinem Streit ausgesetzt ist. Der Aufenthalt im Wald ist die Praxis im *Dojo*, die Praxis des Sesshins. Das *Dojo* wird oft mit einem Wald verglichen. Es ist die Welt jenseits der menschlichen Erzeugungen, die Welt jenseits der Streitigkeiten. Das beginnt damit, dass man den Kampf im eigenen Geist beendet und einen Geist des Friedens verwirklicht.

Opfer der Gabe des rechten Gesetzes ist auch das Entwickeln der geeigneten Mittel, um den anderen zu helfen. *Vimalakirti* sieht dies als das Ergebnis der Praxis.

Schließlich nennt er die Ausstattung mit Weisheit, die sich aus dem Verständnis des einzigartigen Prinzips ergibt, ohne irgendetwas zu ergreifen oder zurückzuweisen. Dieses einzigartige Prinzip ist eines der wesentlichen Punkte des *Vimalakirti-Sutras*. Es ist der gemeinsame Punkt aller buddhistischen Fahrzeuge. Es ist das, was *Mahayana* und *Hinayana* eint. Es handelt sich darum, die Nicht-Substanz aller Phänomene zu erkennen, die Leerheit all unserer gedanklichen Erzeugnisse. Das ist genau die Unterweisung des *Hannya Shingyo*. Das ist die allerhöchste Weisheit, die es erlaubt, die Wurzel allen Leidens abzuschneiden, allen Wesen zu helfen, sich aus ihren Leiden zu befreien. D.h. aus dieser Welt eine Welt der Freiheit und des Friedens zu machen, ohne *Samsara* und *Nirvana* einander gegenüberzustellen, indem man den Geist der Trennung und des Gegensatzes aufgibt. Das genau ist der Sinn der Praxis eines Sesshin. Dies ist in sich selbst das höchste Opfer der Gabe des *Dharma*. Das ist es, was wir während dieses Sesshin gemeinsam gemacht haben.

Konzentriert euch am Ende des Sesshins gut auf eure Haltung. Lasst nicht nach in eurer Bemühung. Zieht gut das Kinn zurück, richtet den Kopf auf, drückt mit der Schädeldecke in den Himmel, entspannt gut den Unterbauch, konzentriert eure Energie gut im *Kikai-Tanden*. Konzentriert euch auf jeden Augenblick der Praxis, ohne das Ende zu erwarten.