

# Rechtes Handeln

## Kommentare

von

**Roland Yuno Rech**

zum

SHOBOGENZO IPPYAKUHACHI-HOMYOMON  
108 Pforten des Dharmas

von

Meister Dogen

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 23.-25. Januar 2015 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, 23.1.15, 7 Uhr

Lasst euch während Zazen nicht von euren Gedanken ablenken. Bringt eure Aufmerksamkeit immer wieder zur Körperhaltung zurück, indem ihr das Becken gut nach vorne neigt und mit den Knien fest auf den Boden drückt. Entspannt den Bauch und lasst das Körpergewicht auf dem *Zafu* ruhen. Das Becken ist so weit nach vorne geneigt, als wolle man nicht, dass der After das *Zafu* berührt. Die Nierengegend darf dabei aber nicht zu angespannt werden. Die richtige Beckenneigung erreicht man durch die optimale Höhe des *Zafus*. Es ist wichtig, dass man so sitzt, als fühle man sich gut verwurzelt. Von der Taille aus streckt man gut die Wirbelsäule und den Nacken und drückt den höchsten Punkt des Kopfs in den Himmel. Gleichzeitig drückt man die Knie in den Boden.

So ist der Körper völlig zwischen Himmel und Erde ausgestreckt. Himmel und Erde sind keine Gegensätze. Die Zazen-Haltung verbindet sie, so wie sie alle Pole und jede Dualität verbindet. Sie ermöglicht uns, die Funktionsweise des Geistes aufzugeben, die Unterscheidungen, Trennungen und Gegensätze schafft. Mit der Zazen-Praxis wird der Geist wendig wie die Haltung des Körpers.

Das Gesicht ist gut entspannt, besonders die Stirn und die Kiefergelenke. Das Kinn ist zurückgezogen, der Mund ist geschlossen und die Zunge liegt am Gaumen. Der Blick ruht auf dem Boden. Es ist nicht nötig, die Augen zu schließen, um sich zu konzentrieren, denn die Welt um uns herum ist nicht der Grund für unsere Zerstreuung. Was uns zerstreut, ist die Tatsache, dass wir der Welt anhaften. Aufgrund unseres auswählenden und ablehnenden Geistes haften wir den Gefühlen und den Wahrnehmungen an, die durch unsere Verbindung mit der Umgebung entstehen. In Zazen aber begnügen wir uns damit, uns einfach auf die Haltung zu konzentrieren. Einfach ruhig durch die Nase ein- und ausatmen, einfach zu sitzen ohne etwas hinzuzufügen oder etwas wegzunehmen.

Selbst wenn man während Zazen zum Beispiel der Unterweisung zuhört, haftet man nicht an ihr. Man empfängt sie und kehrt zur Konzentration auf die Haltung zurück. Fangt nicht an, das Kusen für euch selbst zu kommentieren. In Zazen beendet man jede Diskussion mit den andern und mit sich selbst. Dies wird erleichtert, wenn man sich auf den Punkt konzentriert, an dem die Zungenspitze den Gaumen berührt.

Unser Denken ist rein verbal. Wir erzählen uns Geschichten, diskutieren mit uns selbst. Dadurch verlieren wir den Kontakt mit der Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks. In Zazen kehren wir zur Erfahrung des Hier und Jetzt zurück und haben dadurch das Gefühl, nach Hause zurückgekehrt zu sein. Unser Zuhause, unsere wahre Bleibe ist kein besonderer Ort irgendwo, sondern unser Leben in Einheit mit dem ganzen Universum in jedem Augenblick. Und so sind wir immer und überall bei uns, denn wir sind nicht auf unser kleines Ego beschränkt, auf dieses Ego, das Trennungen schafft. Unser wahres Selbst ist die Buddha-Natur, unsere Existenz in völliger Einheit mit allen Wesen.

Dies drückt das Mudra *hokkai join* aus: Die linke Hand liegt in der rechten Hand, die Daumen sind waagrecht und die Handkanten in Kontakt mit dem Unterbauch. Meister *Nyajo* empfahl, den Geist in die Kuhle der linken Hand zu legen. Wenn man so praktiziert, verwirklicht man das wahre *Samadi, jo*, und man harmonisiert sich mit dem Ozean des Dharma, *hokkai*. Insbesondere ist der Sinn eines Sesshins, wieder mit unserem wahren Geist völlig vertraut zu werden, mit unserer wahren Natur, die über die Trennung zwischen uns selbst und der Welt hinausgeht.

Freitag, 23.1.15, 11 Uhr

Auf diesem Sesshin werde ich weiter über die ‚einhundertacht leuchtenden *Dharma*-Unterweisungen‘ sprechen. Die leuchtenden *Dharma*-Unterweisungen nennt man *homyomon*. *Mon* ist die Pforte. Es heißt: *Zazen* ist die große Pforte des *Dharma*. *Zazen* ermöglicht es uns, das *Dharma* tief zu durchdringen. - *Dharma* in der Bedeutung der letztendlichen Wirklichkeit unseres Lebens, zu der Buddha erwachte und zu der jeder von uns erwachen kann, indem er *Zazen* praktiziert. Wenn man diese Pforte durchschreitet und wirklich den Weg Buddhas durchdringt, öffnen sich viele andere Pforten, die es uns ermöglichen, die *Dharma*-Praxis zu vertiefen.

Im Herbst haben wir die vier ersten Pforten betrachtet, die fünfte ist das rechte Handeln. *Dogen* sagt, dass es das Ergebnis der richtigen Aktion des Körpers, des Redens und des Denkens ist. Oft sehen wir diese drei Aktionen als getrennt an, was unser Leben schwierig und manchmal schmerzvoll macht. Zum Beispiel weiß man in manchen Situationen, was zu tun richtig wäre, aber leider setzt man es nicht um und macht das Verkehrte. Wenn morgens der Wecker klingelt, weiß man, dass es gut wäre, aufzustehen und sich vorzubereiten, um zum *Zazen* zu gehen, aber manchmal bleibt man doch lieber im Bett. Oder man weiß, dass es nicht gut ist, andere zu kritisieren, aber man kann sich nicht davon abhalten.

Bei vielen Gelegenheiten im Leben sind unsere Gedanken nicht in Einklang mit unseren Handlungen, und manchmal sind unsere Worte nicht in Einklang mit unseren Gedanken. Man weiß, was wahr ist, aber man sagt es nicht. Man lügt aus Angst oder um andere zu verführen oder um sich selber gut darzustellen. Manchmal sind es die Worte und die Handlungen, die nicht in Einklang sind. Man sagt etwas, handelt aber nicht danach. Die Praxis des Buddha-Weges besteht darin, diese drei *Karmas* zu harmonisieren: das *Karma* des Denkens, des Redens und des Handelns. Dazu müssen wir tief Konzentration und die Beobachtung praktizieren.

Wer nicht konzentriert ist, macht Fehler beim Handeln, selbst wenn die Gedanken richtig sind. Zu Beginn eines Jahres zum Beispiel hat man oft gute Vorsätze. Man will jeden Morgen ins *Dojo* gehen und an diesem oder jenen Sesshin teilnehmen, aber am Ende bleibt man zu Hause. Oder man sagt sich: „Ich werde immer die Wahrheit sagen.“, doch letzten Endes folgen die eigenen Worte nicht immer der Wahrheit. Durch *Zazen* kann man am besten lernen, sich zu konzentrieren.

In *Zazen* konzentriert man sich völlig auf die richtige Haltung und auf die Atmung. Dabei merkt man schnell, wenn man an etwas anderes denkt, weil man dann die Atmung vergisst oder die Haltung vernachlässigt. Immer wieder muss man zur Konzentration auf den Körper zurückkehren, zur Konzentration auf die rechte Handlung. Immer wieder den Rücken aufrichten, den Nacken strecken und das Kinn zurückziehen und alle Gedanken fallenlassen, die einen ablenken.

Für die rechte Handlung ist die rechte Beobachtung notwendig, die sich in der *Zazen*-Praxis entwickelt. Während *Zazen* tauchen oft unser *Bonno*s, unsere Illusionen, unsere Wünsche, unser Abneigungen, im Bewusstsein auf. Wir werden sehr vertraut mit unseren Gedanken und können im Augenblick des Handelns diese Beobachtung nutzen, um unsere Motivation zu beobachten. Manchmal wird unser Handeln durch eine schlechte Motivation bestimmt. Wir handeln, um uns in den Vordergrund zu stellen, um einen persönlichen Gewinn zu erlangen oder um jemanden zu schaden, den wir nicht mögen. Wenn wir diese Art von Motivation erkennen, können wir augenblicklich die Handlung fallenlassen, so wie wir in *Zazen* unsere Gedanken fallenlassen, um zur Haltung zurückzukehren.

Beim rechten Handeln muss man auch die Folgen der Handlung untersuchen. Wenn man erkennt, dass die Folgen des eigenen Handelns schädlich sein und jemandem Leiden zufügen

werden, ist es besser, diese Handlung fallenzulassen. Oft ist es besser, nichts zu tun oder nur zu handeln, wenn die Tat wohltuend für die anderen ist. Dann handelt man wie ein wahrer *Bodhisattva*, wie ein Buddha. Wenn man in einer bestimmten Situation nicht weiß, was zu tun ist, kann man sich fragen: „Was täte Buddha an meiner Stelle?“

Wie Buddha handeln ist rechtes Handeln, handeln aus einem vollkommen erwachten Geist heraus, aus einem Geist, der nicht mehr von den *Bonnos*, von Gewohnheiten, von Moden oder den Erwartungen anderer konditioniert ist. So entsteht eine wahrhaft freie Handlung in Harmonie mit unserer wahren Buddha-Natur.

Diese Art von Handlungen kann man besonders auf einem Sesshin ausführen. So wird das Leben auf einem Sesshin zur Vorlage für das tägliche Leben.

Freitag, 23.1.15, 16.30 Uhr

Wenn wir ein Sesshin praktizieren, werden wir immer vertrauter mit uns selbst. Das heißt aber nicht, dass wir uns selbst kennen, denn wir sind nicht etwas. Wir sind nichts Begrenztes.

Wenn man geht, wird man ein Gehender. Wenn man lügt, wird man sofort ein Lügner. Wenn man etwas nimmt, das einem nicht gehört, wird man sofort ein Dieb, augenblicklich. Wenn man sich völlig auf die *Zazen*-Haltung konzentriert, seine Gedanken vorbeiziehen lässt und nicht versucht, etwas Bestimmtes zu erlangen, harmonisiert man sich augenblicklich mit dem *Dharma*, sogar jenseits der Gedanken. Dann wird man Buddha, das heißt, man erwacht zu seiner wahren Natur, die aber auch nicht etwas ist. Sie ist das, was wir in Wirklichkeit sind, wenn wir aufhören unseren Illusionen anzuhaften.

*Zazen* mit dem rechten Geisteszustand zu praktizieren ist rechtes Handeln, das Handeln Buddhas. Wenn unser Geist auf nichts verweilt, harmonisiert er sich augenblicklich mit der Unbeständigkeit. Wenn unser Geist nichts ergreift und nichts festhält, harmonisiert er sich augenblicklich mit der Leerheit. Die grundlegende Leidensursache wird augenblicklich durchtrennt, und die *drei Siegel des Dharma* werden verwirklicht. Unser Geist ist augenblicklich friedlich und befreit von allen Leiden. In dem Augenblick gibt es nichts anderes als diesen Augenblick.

Daher müssen wir uns immer wieder auf das Hier und Jetzt konzentrieren. In jedem Augenblick sind wir das, was wir tun, was wir praktizieren. Es gibt kein Ego außerhalb der Handlung. Genauso wie es außerhalb des Gehens keinen Gehenden gibt. Es gibt keinen Buddha außerhalb des Loslassens der Anhaftungen und des sich Harmonisierens mit dem *Dharma*. Man muss einen Geist verwirklichen, der auf nichts stagniert. Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass wir uns in jedem Augenblick völlig auf unser Leben konzentrieren.

Wir erschaffen unsere eigene Welt durch unser Denken und Handeln. Genauso können wir durch unser Denken und Handeln unsere Welt verändern. Diese unsere Welt ist nicht getrennt von der Welt außerhalb von uns. Wenn wir unsere Illusionen aufgeben, helfen wir unbewusst allen Wesen, ihre eigenen Illusionen aufzugeben. Daher ist die Konzentration auf die rechte Handlung, auf die rechte Praxis der beste Weg, um der Welt zu helfen sich zu entwickeln, der weiten Welt genauso wie der Welt, die uns umgibt.

In einem *Dojo* zum Beispiel kann man am besten die *Sangha* voranbringen, wenn man sich völlig auf seine eigene Praxis konzentriert, wenn man sich ganz darauf konzentriert, dem Weg zu folgen, ohne den anderen etwas beibringen zu wollen. Denn die Leute brauchen keine Ratschläge, sie brauchen Beispiele. Es sind die Beispiele, die Vertrauen schaffen, die Beispiele des rechten Handelns und der rechten Praxis. Sie motivieren die anderen, sich ebenfalls auf die rechte Praxis zu konzentrieren. Das ist eine stille Unterweisung.

Mondo

*Heute Morgen hat mich sehr berührt, dass du von Meister Nyojo erzählt hast, der sagte, man solle den Geist in die linke Hand legen. Das hat bei mir sofortige Wirkung gezeigt. Kannst du darauf noch etwas ausführlicher eingehen?*

In Zazen ist es wichtig, sich auf den Körper zu konzentrieren, aber der Körper ist groß. Manchmal ist es besser, sich nur auf einen einzigen Punkt des Körpers zu konzentrieren. Nyojo sprach zum Beispiel von der Kuhle der linken Hand, aber man kann sich auch auf den Kontakt der waagerechten Daumen konzentrieren.

Sich konzentrieren heißt, völlig aufmerksam auf diesen Punkt zu sein. Seinen Geist in die linke Hand legen oder auf den Kontakt der Daumen richten heißt, dass der Geist sich um nichts anderes mehr kümmert als um die linke Hand oder den Kontakt der Daumen. Alles andere lässt man in diesem Moment fallen, was augenblicklich eine Befreiung bewirkt.

Wie ich es vorhin im Kusen gesagt habe, hat das Ego keine Substanz. In jedem Augenblick hängt alles davon ab, was wir praktizieren. Wir praktizieren die Konzentration auf den Körper nicht mit dem Ziel, eine sportliche Leistung oder sonstige Ergebnisse zu erzielen, nicht einmal, um die Befreiung oder das *Satori* zu erlangen. Wenn wir uns einfach nur konzentrieren, ohne etwas zu erwarten oder zu suchen, ohne zu versuchen etwas abzulehnen oder zu vermeiden, wenn wir einfach nur vollständig gegenwärtig sind auf diesen Punkt, auf diese Berührung und dabei alles andere aufgegeben haben, dann entsteht als Auswirkung ein Gefühl von Befreiung.

Es ist nicht nötig, willentlich zu versuchen, unseren Geist zu beherrschen oder unsere Illusionen zu verjagen. Es reicht, sich einfach nur zu konzentrieren und den Rest zu vergessen. Dieses Vergessen, dieses Aufgeben, geschieht ganz automatisch, wenn man wirklich in der Lage ist, sich zu konzentrieren. Das Gleiche gilt auch beim *Samu* oder wenn man ein *Kesa* näht.

Beim Nähen des *Kesas* konzentriert man sich auf jeden Punkt und vergisst alles andere. Dabei gibt man das Ego ganz automatisch auf, außer wenn man sich mit dem Konkurrenzgeist konzentriert. Man will schneller sein, man will besser nähen als die anderen und schaut um sich herum, oder man ist Perfektionist und haftet an der Perfektion eines jeden Stichs, weil man das schönste *Kesa* haben will. Das Ego neigt immer dazu, die Praxis zu verderben. Aber wenn man wirklich konzentriert ist, wird einem eine derartige Illusion sofort bewusst, und dann genügt es, wieder zur Praxis zurückzukehren und alle Hintergedanken aufzugeben.

So ist es *Dogen* gelungen, das zu verwirklichen, was man *shin jin datsu raku* nennt: jede Anhaftung an Körper und Geist aufzugeben, das bedeutet jede Anhaftung an das Ego. Dies ist der Sinn unserer Praxis. Die ganze Unterweisung Buddhas zielt nur darauf ab, jedem zu ermöglichen, diese Erfahrung zu machen. Am Ende ist es gar nicht schwierig. Man braucht nicht viel erklären. Wir haben ein *Mondo*. Du hast mich gebeten, etwas zu erklären, also rede ich. Aber eigentlich bringt das nicht viel. Man muss es einfach tun.

*Meine Frage geht um die Balance im Leben. Auf der einen Seite fordert der Beruf heute immer Optimierung und Perfektionierung, auf der anderen Seite übe ich das, was wir im Zazen immer lernen: Gedanken ziehen lassen, Dinge akzeptieren, wie sie sind. Wie kann ich im Leben zwischen diesen beiden Facetten eine Balance finden?*

Nein, nein. Im Zen machen wir nicht das Gegenteil. Wir müssen so gut wie möglich praktizieren, das heißt, uns so gut wie möglich konzentrieren und unser Ego so oft wie möglich auf-

geben. Das ist eine beständige Praxis.

Ich weiß nicht, welchen Beruf du hast, aber wenn es eine Arbeit zu tun gibt, sollte man sie so gut wie möglich erledigen. Wenn man Zazen macht, konzentriert man sich ganz auf Zazen, und wenn man arbeitet, konzentriert man sich ganz auf die Arbeit, allerdings unter der Bedingung, dass die Arbeit anderen nicht schadet, wie eine Tätigkeit, die Menschen oder die Umwelt vergiftet, die Verschmutzung mit sich bringt oder bei der Alkohol oder Zigaretten hergestellt werden. Mit einer derartigen Arbeit sollte man aufhören. Aber im Allgemeinen haben alle Berufe einen Nutzen für die Gesellschaft, daher sollte man sie so gut wie möglich ausführen. Was machst du?

*Bankenaufsicht.*

Diesen Beruf muss man besonders gut ausüben. Bist du in einer ehrlichen Bank oder in einer Bank, die spekuliert?

*Es gibt viele Banken. Manche spekulieren mehr, andere arbeiten solider.*

Dann sollte man diese soliden Banken ermutigen.

*Meine Frage hat mit den Attentaten zu tun, die vor kurzem in Paris verübt wurden, und auch mit dem rechten Handeln. Über diese Ereignisse musste ich sehr viel nachdenken. Im Zen lernen wir, alle Gedanken ziehen zu lassen, Gedanken, die nicht in Kontakt mit unserer direkten Umgebung sind. Aber dieses Ereignis fand in Frankreich statt und ich fühle mich davon sehr betroffen, auch als Franzose. Was ist die rechte mentale Haltung, die man angesichts dieses Ereignisses haben sollte? Wie soll man damit umgehen?*

Im Moment denken in Frankreich alle darüber nach, wie man vermeiden kann, dass derartige Dinge wieder passieren. Man hat festgestellt, dass die Gesellschaft in der Vergangenheit viele Fehler begangen hat, bei der Erziehung und auch im sozialen Bereich. Man hat Lebensbedingungen geschaffen, die für manche Menschen völlig hoffnungslos sind. Jemand, der derartige Taten plant, findet daher sehr leicht Kandidaten für die Ausführung. Dabei wird die Religion benutzt, die eigentlich ein Heilmittel gegen Hoffnungslosigkeit ist. Aber es wird eine völlig degenerierte Religion propagiert und die Hoffnungslosigkeit der Leute für politische Zwecke ausgenutzt.

Genau wie du habe ich auch jeden Tag darüber nachgedacht, was passiert ist. Dieses Problem geht über unsere eigene Person hinaus, es ist ein Problem der Gesellschaft. Jetzt kümmert sich die Regierung darum, und viele Menschen überlegen, wie man die Gesellschaft in eine bessere Richtung voranbringen kann. Aber für dich, für mich, für jeden persönlich ist es wichtig, die Wurzel des Leidens zu finden und aufzulösen, das heißt die Wurzel des Leidens eines Lebens, das keinen Sinn hat. Ich glaube, es ist das Hauptproblem, besonders für junge Leute. Jeder muss letztlich erwachen - das ist die wichtigste Lösung - und den anderen einen Weg zum Erwachen zeigen, einen Weg, um aus der Hoffnungslosigkeit herauszukommen, indem man einem rechten Glauben begegnet und zum wahren religiösen Geist zurückfindet.

Die Karikaturisten bei Charlie Hebdo sind Menschen, die ständig die Religion kritisieren. Und sie haben Recht damit, die Fehler der Religionen zu kritisieren, denn Fehler oder Mängel bei einer Religion sind besonders schlimm, weil Religionen so wesentlich sind. Für den Menschen ist es wesentlich, im Leben seinen rechten Glauben zu finden. Die Verantwortlichen einer Religion, die den wahren religiösen Geist verraten, sollte man kritisieren. Nicht die Religion ist zu kritisieren, im Gegenteil, man muss wieder zur rechten Religion, zur richtigen religiösen Praxis zurückkehren. Es gibt in jeder Religion etwas, das in der Tiefe wirklich richtig ist. Übrigens war es das Ziel von Meister *Deshimaru*, als er nach Europa kam. Er sagte: „Ich bin nicht hergekommen, um eine neue Religion zu bringen, sondern um den

Europäern zu helfen, den wahren Sinn ihrer Religion wiederzufinden.“

Ich finde es sehr wichtig, dass die Christen das Wesentliche der Unterweisung von Jesus Christus wiederfinden und in ihrer Praxis umsetzen. Das Gleiche gilt für die Moslems. Was ist das Wesentliche im Islam? - Zum Beispiel sagt man immer, im Islam sei die Unterwerfung sehr wichtig. Es gibt Leute, die das missbrauchen, indem sie andere unter Druck setzen und den Geist der Unterwerfung benutzen, um unter anderem Verbrechen zu begehen. Aber die wahre Unterwerfung im Islam ist, sich der kosmischen Ordnung zu unterwerfen, was im Grunde bedeutet, das Ego aufzugeben.

In allen Religionen ist es so: einfach nur lernen, das Ego aufzugeben. Das ist der beste Weg, um Frieden in die Welt zu bringen. Nicht mehr den religiösen Geist verraten, sondern zur Quelle dieses religiösen Geistes zurückkehren. Dies gilt nicht nur für den Terrorismus, sondern für alle Menschen und vor allem für die jungen Leute, die sehr oft verloren sind. Sie wissen nicht, woran sie sich orientieren sollen und sind leicht beeinflussbar. Gerade sie müssen die tiefen Wurzeln ihres Lebens wiederfinden. Ich glaube, es ist die Aufgabe der Zazen-Praktizierenden zu zeigen, dass dies möglich ist, indem sie sich auf ihre eigene Praxis konzentrieren und zeigen, was die rechte Praxis ist und damit anderen Vertrauen geben.

Samstag, 24.1.15, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen weiter auf eure Haltung. Neigt das Becken gut nach vorn, streckt von der Taille aus die Wirbelsäule und den Nacken und drückt den Kopf in den Himmel. Das Kinn ist zurückgezogen, die Schultern sind gesenkt, der Bauch ist entspannt. Atmet tief durch die Nase ein und aus. Statt unseren Gedanken zu folgen, folgen wir der Bewegung unserer Atmung. Das heißt, wir kehren immer wieder zurück zum Hier und Jetzt unseres wahren Lebens. Wir lassen uns nicht durch die Gedanken ablenken. So wird unser Geist klar. Wir können *shoken* praktizieren und die Wirklichkeit klar sehen, so wie *Kannon* es im *Hannya Shingyo* lehrt.

Was sehen wir, wenn wir *shoken* praktizieren? Wir sehen, dass alles, was unser Ego ausmacht, Leerheit ist. *Go on kai ku*, die fünf Aggregate oder Bestandteile des Seins, das heißt der Körper, die Empfindungen, die Wahrnehmungen, die Geistesregungen und das Bewusstsein, sind Leerheit. Das bedeutet aber nicht, dass sie nicht existieren. Leerheit bedeutet nicht ‚nicht existieren‘, sondern existieren ohne feste Substanz, ohne etwas Beständiges, oder anders gesagt: existieren in völliger Wechselbeziehung mit dem gesamten Kosmos, ohne Trennungen. Die rechte Beobachtung, die rechte Sichtweise, *shoken*, befreit uns von unserer Blindheit, unserer Ichbezogenheit und erweckt uns zur Wirklichkeit und zur völligen Einheit mit allen Wesen. Dies hat *Kannon* verwirklicht. Daher ist er der große *Bodhisattva*, das erwachte Wesen, das nur einen Wunsch hat: mit allen Wesen das Erwachen zu teilen, um ihre Leiden zu lindern und ihnen zu ermöglichen, in Harmonie mit ihrer tiefsten Wirklichkeit zu leben.

Dieser Ansatz, diese Haltung ist die Essenz des religiösen Geistes. Sie ist oft auf Glauben gegründet, aber im Buddhismus und insbesondere im Zen basiert sie auf das Verständnis. Wir haben Vertrauen in Buddha und seine Unterweisung, weil er die Wirklichkeit vollkommen verstanden hat. Er hat uns den Weg gezeigt, damit wir das gleiche Verständnis verwirklichen können. Für uns handelt es sich nicht um einen blinden Glauben in etwas Mysteriöses und Unerkennbares sondern um ein tiefes Vertrauen in die Möglichkeit eines jeden, das Erwachen zu verwirklichen. Dies nennt man *bodaishin*. Rechtes Handeln besteht darin, *bodaishin* in all unseren Tätigkeiten im Alltag umzusetzen, was bedeutet, allen Wesen gegenüber vom Geist des Mitgefühls und Wohlwollens motiviert zu werden.

Bevor man eine Handlung ausführt, überlegt man, ob diese Handlung mit diesem Ideal in



Einklang steht. Manchmal ist etwas Bemühung nötig, um das Handeln mit diesem Ideal zu harmonisieren. Das liegt an unserem alten *Karma*. Wir haben die Gewohnheit angenommen, auf ichbezogene Weise zu funktionieren und müssen uns manchmal Mühe geben, um dies zu ändern. Aber wenn wir uns bemühen und mit Mitgefühl und Wohlwollen handeln, stellen wir fest, dass wir dadurch viel glücklicher werden.

So zu handeln stellt kein Opfer dar. Das Ego aufzugeben ist kein Opfer, sondern eine Verwirklichung. Wer diese Erfahrung täglich wiederholt, muss sich immer weniger bemühen, um das rechte Handeln zu praktizieren. Es wird immer natürlicher, und die Gebote werden unnötig. Dann geht es nicht darum, dass wir nichts Schlechtes begehen dürfen, sondern wir können es nicht mehr. Es ist uns nicht mehr möglich, Leiden bei anderen zu verursachen. Wir können nicht mehr anders als ihnen helfen, so wie *Kannon*, indem wir in jeder Situation die geeigneten Mittel finden.

Heute Morgen werden wir das *Kannon Gyo* singen, nicht nur um *Kannon* zu bitten, uns zu helfen, sondern um selbst *Kannon* zu werden, was bedeutet, unsere Fähigkeit zu entwickeln, anderen zu helfen, und uns so mit unserem Erwachen zur Wirklichkeit zu harmonisieren.

Ein Sesshin ist der beste Moment, um dies zu praktizieren. Aber es darf nicht auf den Zeitraum des Sesshins begrenzt sein, sondern muss zum Leitfaden für unser ganzes Leben werden. Dann wird unser Leben einen tiefen Sinn haben und uns glücklich machen. Dieses Glück ist kommunikativ, das heißt, wir haben den natürlichen Wunsch, es mit den anderen zu teilen. Dies ist der Geist der *Sangha*, der Familie der *Bodhisattvas*, in der jeder zu einem Arm und einer Hand von *Kannon* wird.

Samstag, 24.1.15, 11 Uhr

Wenn wir ein Sesshin praktizieren, lernen wir wie Buddha zu leben. Das heißt, wir lernen auf erwachte Weise zu leben, erwacht zur Wirklichkeit. Dies nennt man *engi*. Alle Daseinsformen existieren nur aus Beziehungen untereinander heraus, und während eines Sesshins kann man diese Wechselbeziehungen, die Beziehungen untereinander richtig leben. Wir leben dank der anderen.

Auf egozentrische Weise zu leben, steht im Gegensatz zur kosmischen Ordnung. Es ist eine Krankheit. In unserer Gesellschaft hat sich der Individualismus sehr stark entwickelt. Man möchte frei von allen Einschränkungen sein, aber dies ist nicht möglich. Wahre Freiheit heißt nicht, so zu leben, als wären wir allein. Sie besteht im Gegenteil darin, in Harmonie mit unserer wahren Natur zu leben, und diese wahre Natur gehört uns nicht allein. Sie ist die wahre Natur aller Wesen. Selbst wenn es zwischen jedem von uns und jedem Wesen Unterschiede gibt, so sind diese Unterschiede oberflächlich. Im Grunde sind wir uns alle ähnlich.

*Shakyamuni* Buddha führte das gleiche Leben wie die anderen Menschen. Er hat das Leben der Männer und Frauen seiner Zeit völlig geteilt. Als er erwachte, rief er: „Ich habe das Erwachen **mit** allen Wesen des Universums verwirklicht.“

Meditieren und vertraut mit sich selbst zu werden besteht nicht darin, jemand Besonderes zu sein und anders als die anderen zu werden, sondern in uns selbst die universellste Dimension zu berühren. Wenn wir unserem Ego anhaften, entfernen wir uns von den anderen. Wir neigen dazu, uns selbst zu bestätigen, indem wir uns von den anderen unterscheiden. Aber wenn wir dem Weg folgen, lernen wir, uns in den anderen hineinzusetzen. Aus diesem Grund ist die *Sangha* eine harmonische Gemeinschaft. Wenn es in der *Sangha* keine Harmonie gibt, liegt es daran, dass jeder an der eigenen Position festhält und nicht versucht, den Standpunkt des anderen zu verstehen.

Dies ist die Wurzel aller Konflikte des Menschen. Um zu überwinden, was uns trennt, müssen wir lernen, uns selbst zu vergessen, so dass wir empfänglich für die anderen werden. Dann werden die Gebote ganz natürlich respektiert. Sie werden nicht als Einschränkungen erlebt, sondern als richtige Weise des Handelns in Harmonie mit unserer wahren Natur und in Harmonie mit den anderen. Diese Harmonie ist die Quelle des wahren Glücks. Im Grunde ist sie genau das, was alle suchen. Wir dürfen daher keine Angst haben diese Grundhaltung zu fördern, indem wir sie selbst praktizieren.

Samstag, 24.1.15, 16.30 Uhr

Mondo

*Du sagtest heute Morgen sinngemäß: Die Menschen stellen sich einander eher entgegen, statt sich ineinander einzufühlen, und das führt zu Konflikten. Kannst du dieses Einfühlen oder sich in den anderen Hineinversetzen genauer erläutern?*

Es bedeutet, nicht an seinem eigenen Standpunkt festzuhalten, sondern sich zu bemühen, sich in den andern hineinzuversetzen. Eigentlich geht es um die Fähigkeit, Empathie zu entwickeln. Ich denke, es ist eine natürliche Fähigkeit, durch die wir in der Lage sind, zum Beispiel Mitgefühl zu empfinden. Aber selbst wenn es eine natürliche Fähigkeit ist, wenn man spontan versucht, sich in den anderen hineinzuversetzen, wenn man miteinander spricht und versucht, die Frage des anderen zu verstehen, gibt es oft ein großes Hindernis zu dieser Empathie: Man hat das Bedürfnis, sich selbst als anders zu bestätigen.

Wenn man sich in den anderen hineinversetzt, bekommt man Angst, seine eigene Identität zu verlieren und man schützt sich. Oft wird dies zu einem Hindernis. Daher sollte man in der Lage sein, dies aufzugeben und nicht zu vergessen, dass es nur vorübergehend, nur kurzzeitig ist. Wenn jemand in Schwierigkeiten steckt, ist es wichtig zu spüren, dass er in Schwierigkeiten steckt. Aber sich in den anderen hineinzuversetzen heißt nicht, sich selbst in Schwierigkeiten zu begeben. Sobald man verstanden hat, dass der andere Schwierigkeiten hat, muss man zu seinem eigenen Bewusstsein zurückkehren, um zu überlegen, wie man ihm bei seinen Schwierigkeiten helfen kann.

Ich denke es ist wichtig, zwischen der eigenen Position und der Position des anderen hin und her pendeln zu können. Zum Beispiel in einer Beziehung zwischen Mann und Frau sind beide im Allgemeinen ziemlich verschieden. Für Männer ist es oft schwierig, sich in Frauen hineinzuversetzen. Vielleicht haben sie Angst, ihre männliche Identität zu verlieren, und so bleiben sie auf ihrer Position. Wenn die Frau zum Beispiel unglücklich ist, wird der Mann versuchen, eine Lösung zu finden. Aber eine Frau braucht nicht unbedingt, dass man ihr eine Lösung anbietet. Manchmal will sie nur, dass der Mann ihr zuhört und sie ein bisschen tröstet. Aber der Mann sagt, was sie tun müsste, und gibt ihr Ratschläge. Dabei möchte die Frau doch nur, dass man ihr zuhört. Wenn ein Mann diesen Unterschied fühlt, dann muss er seine männliche Sichtweise aufgeben, die immer eine Lösung sucht, und versuchen, sich in die Frau hineinzuversetzen, um zu sehen, was sie als Frau benötigt. Aber gleichzeitig reicht dies nicht aus. Eine Frau muss auch die Stärke des Mannes spüren. Wenn ihr Mann zu weiblich, zu sensibel wird, kann es auf sie verunsichernd wirken.

Man muss einen wendigen Geist haben, und normalerweise hilft uns Zazen, diesen wendigen Geist zu entwickeln. Das heißt, nicht an eine bestimmten Seinsweise festzuhalten sondern in der Lage zu sein, je nach Situation oder Person etwas zu ändern. Das ist die grundlegende Qualität eines *Bodhisattvas*. Ein *Bodhisattva* sollte nicht immer nur allen Menschen das *Dharma* predigen. Es gibt Praktizierende, die, sobald sie jemandem begegnen, der in Schwierigkeiten steckt, ihm die *vier edlen Wahrheiten* lehren, und das ist recht töricht.

Man muss die Situation und den Geisteszustand des anderen spüren und sich dementsprechend in ihn hineinversetzen, aber auch nicht zu sehr. Wenn man zum Beispiel einen Alkoholiker als Freund hat, ist es wichtig, ihn nicht zu verdammen und in der Lage zu sein, seine Abhängigkeit zu verstehen und auch vielleicht mal mit ihm anzustoßen. Aber wenn man dabei selber zum Alkoholiker wird, bringt das nichts. Dem anderen nahe zu sein bedeutet, seine eigene Position aufzugeben, aber immer nur vorübergehend für eine kurze Zeit.

Das Leben ist sowieso vorübergehend, das Leben ist eine Aneinanderreihung von Augenblicken. Es gibt kein festes Ego. Das ist die grundlegende Unterweisung Buddhas. Aber das bedeutet auch, dass ich meine Position ändern und mich auch mit verschiedenen Situationen harmonisieren kann, um immer die rechte Weise des Handelns zu finden.

Ich sprach während dieses Sesshins über das rechte Handeln, aber rechtes Handeln ist nicht immer gleich. Es ist die Handlung, die der Situation angemessen ist, und dazu benötigt man einen wendigen Geist, den Geist von Zazen.

*Wie kann ich mit dem steigenden Druck im Beruf umgehen? Es wird von mir immer mehr erwartet. Ich soll alles schneller machen und immer erreichbar sein. Gibt es einen Weg, mit diesem Druck konstruktiv umzugehen, oder bleibt mir nur als Lösung zu kündigen?*

Diese Situation habe ich persönlich nicht erlebt. Ich hatte das Glück, zu einer Zeit in der Industrie zu arbeiten, als es noch nicht so war. Es gab nicht einen derartigen Druck, der natürlich auch von deiner Stellung im Unternehmen abhängt.

Ich denke, du solltest das Gespräch mit deinem Vorgesetzten suchen und versuchen, ihm deine Lage zu erklären, um einen Kompromiss zu finden zwischen dem, was er von dir erwartet, und was du in der Lage bist zu schaffen, um deine Arbeit gut zu erledigen, ohne dass du in einem Burnout endest. Das kann auch bedeuten, dass du die Tätigkeit im Unternehmen wechselst, wenn du eine findest, die dir besser liegt. Es gibt Leute, die sehr kreativ sind oder die gut verhandeln können. Verhandlungen sind eine Kunst, bei der man nicht ein sofortiges Ergebnis erwartet. Aber jemand, der gut verhandeln kann, kann dem Unternehmen sehr viel Geld einbringen. Du musst herausfinden, welcher Bereich dir am besten liegt und in welchem Bereich du das Beste für die Firma einbringen kannst.

Aber ich glaube nicht, dass man akzeptieren muss, ständigem Druck ausgeliefert zu sein, abends zuhause zu arbeiten und um 23 Uhr seine E-Mails zu bearbeiten. Auf Dauer ist es gar nicht möglich, so zu arbeiten, und es ist auch nicht gut für die Atmosphäre in der Firma. Ich denke, der Chef müsste das auch verstehen, ansonsten wird er seine Mitarbeiter nicht gut motivieren können. Ihr müsst es aushandeln und darüber reden und nicht nur ertragen.

Dies ist ein allgemeines Problem, das viele Menschen betrifft. Ich höre oft davon. Du bist nicht allein. Gleichzeitig sehe ich auch, dass viele Unternehmen verstanden haben, dass sie nicht übertreiben dürfen und dass die Lebensqualität ihrer Angestellten auch für die Arbeit wichtig ist, damit die Angestellten motiviert bleiben. Wenn sie keine Motivation mehr haben, wird es für das Unternehmen schlimmer werden.

*Ich habe gelernt, dass ich mir die Frage nach Leben und Tod stellen muss, wenn ich den Weg des Erwachens gehen will. Ich spüre einen Widerstand, und ich weiß auch nicht, wie ich das machen soll. Ich verstehe es nicht.*

Ich war es zwar nicht, der dich aufgefordert hat, dir diese Frage zu stellen, aber ich glaube schon, dass sie wichtig ist, weil im Grunde sich jeder Mensch die Frage nach dem Sinn seines Lebens stellt. Es war die grundlegende Frage Buddhas: Welchen Sinn hat das Leben, wenn

wir sowieso sterben müssen, wenn wir alle Dinge verlieren werden, an denen wir in unserem Leben hängen? Für die meisten Menschen ist das ein Problem.

Wenn ein Meister oder *Godo* sagt: „Ihr müsst euch die Frage über Leben und Tod stellen.“, geht es eher darum, sich die Frage nach dem Sinn des Lebens zu stellen und nicht den Schwierigkeiten der Unbeständigkeit aus dem Weg zu gehen. Viele Menschen vermeiden diese Frage, indem sie sich mit vielen Aktivitäten, Ambitionen und Vorhaben beschäftigen. Sie versuchen, nicht an die grundlegende Frage zu denken, die Frage nach dem Sinn des Lebens. Das ist schade, weil man viel Energie für alle möglichen Sachen verbraucht, die oft nur ein Ziel haben: nicht an den Tod zu denken. Um sich abzulenken oder zu betäuben, setzt man sich alle möglichen Ziele: ‚Das will ich noch schaffen.‘ ‚So will ich noch werden.‘ Während dieser Zeit denkt man nicht darüber nach, dass man sterben wird, und man stellt sich nicht die Frage, welchen Sinn das Leben hat.

Wenn ich heute Abend sterben müsste, würde ich das weitermachen, was ich gerade mache? - Nun ja, bis heute Abend ist vielleicht ein kurzer Zeitraum. Wenn du weißt, dass du innerhalb eines Jahres sterben müsstest, würdest du deine Vorhaben, deine Projekte, die du für dieses Jahr geplant hast, auch so weiterführen? Oder würdest du sagen: „Nein, nein, wenn ich nur noch ein Jahr zu leben habe, höre ich mit all dem auf und mache etwas ganz anderes?“

Ich glaube, das ist eine gute Art und Weise, uns die Frage nach Leben und Tod zu stellen, weil sie uns zwingt, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren und nicht unser Leben zu vergeuden, indem wir zum Beispiel das Risiko eines Unfalls eingehen, der zum Tod führen könnte, oder falls man schlimm erkrankt, sich nicht sagen muss: „Hätte ich vorher gewusst, dass ich jetzt sterben muss, hätte ich mein Leben anders gestaltet.“ Anders gesagt handelt es sich um eine sehr positive Frage, weil sie dich zum Nachdenken angeregt hat. Wie kann man ohne Bedauern sterben? Wie kann man ohne Bedauern leben? Man könnte antworten: „Nicht den gegenwärtigen Augenblick vergeuden! In jedem Augenblick, an jedem Tag, in jedem Jahr das tun, was wirklich wichtig für dich ist.“ Auf diese Weise ist diese Frage auch gar nicht deprimierend, sie regt im Gegenteil an, gut und richtig zu leben.

Um unsere Praxis zu stimulieren, sagte Meister *Deshimaru* zum Beispiel: „Ihr müsst Zazen praktizieren, als würdet ihr gerade in den Sarg steigen.“ In diesem Augenblick ist man wirklich konzentriert, um noch vor dem Sterben mindestens fünf gute Minuten Zazen zu machen, nicht immer über die gleichen Dinge nachzudenken. Dies ist eine gute Anregung. Wenn ihr so denkt, könnt ihr ein viel glücklicheres Leben führen und ihr verliert nicht eure Zeit. Wir wissen nie, wieviel Zeit uns zum Leben bleibt, und daher sollten wir keine Zeit verlieren.

Wenn euch ein *Godo* so eine Empfehlung gibt, müsst ihr verstehen, was er mit ihr sagen will, sonst bringt sie euch nichts. Wenn dir jemand sagt, du musst dies oder jenes tun, und du verstehst nicht, was die Person sagen wollte, weil es nicht klar oder widersprüchlich ist, kann es dir nicht helfen. In der Unterweisung Buddhas sollte man nie eine Unterweisung annehmen, ohne sie zu verstehen. Man sollte wirklich versuchen zu verstehen und nicht gläubig werden sondern weise.

*Vor ein paar Jahren habe ich mich entschieden, vegan zu essen. Aber vor kurzem habe ich aufgehört, weil es manchmal zu schwierig ist. Was sollten wir Ihrer Meinung nach essen?*

Im Zen ist man, was die Nahrung angeht, nicht besonders dogmatisch. Im Allgemeinen wird jedoch geraten, kein Fleisch zu essen und natürliche, gesunde Nahrung zu sich zu nehmen, um eine gute Energie für die Praxis zu haben und seine Gesundheit zu bewahren. Meister *Deshimaru* sagte immer, man sollte nicht zu strengen Diäten folgen, sonst wird der Geist zu eng.

Es ist wichtig, vielfältig zu essen, und man sollte in der Lage sein, sich mit den andern zu harmonisieren. Wenn du zu einer Pizza eingeladen bist und denkst, dass das keine so gute Nahrung ist, kannst du dich vielleicht trotzdem harmonisieren und mit den anderen essen. Du kannst aber natürlich auch sagen, dass du diese Nahrung nicht magst und das nächste Mal etwas anderes möchtest. Wenn du als Vegetarier zu einem Fleischessen eingeladen wirst, ist es heikel. Dann kannst du sagen: „Vielen Dank, ihr habt euch sehr viel Mühe gemacht, diese Mahlzeit zuzubereiten, aber normalerweise esse ich kein Fleisch und werde daher nur wenig davon nehmen.“ Dann wissen die anderen Bescheid und werden beim nächsten Mal etwas anderes servieren.

Man darf aber nicht zu starr sein. Wer zu starr ist, bekommt einen engen Geist. Dann stellt man sich immer diesem oder jenem entgegen: „Dies ist nicht gut.“, „Das ist nicht rein.“ Alles wird kompliziert, und das beeinflusst den Geist. Der Zazen-Geist ist der Geist, der vermeidet, auszuwählen. Soweit möglich sollte man aufnahmebereit sein und einen weiten Geist haben, was aber natürlich nicht heißt, dass man alles beliebig akzeptieren muss. Für die Nahrung gilt das Gleiche. Menschen, die sehr wählerisch bei der Nahrung sind, sind oft recht egoistisch. Sie haften zu sehr an ihrer Gesundheit und harmonisieren sich schwer mit den andern. Das gilt natürlich nicht für diejenigen, die geschwächt oder krank sind. Auf die muss man Acht geben.

*Gestern haben Sie gesagt, wir sollten uns auf der Arbeit konzentrieren wie beim Zazen. Meiner Meinung nach ist das nicht möglich, weil es im Berufsleben Konkurrenz gibt und andere Regeln, die nicht von uns gemacht werden. Es ist eine andere Welt als beim Zazen.*

Es gibt in der Gesellschaft viele Regeln, die nicht von uns aufgestellt wurden und denen wir trotzdem folgen müssen, nicht nur im Berufsleben. Es gibt Gesetze, denen wir folgen müssen, wenn wir in einer Gesellschaft leben, selbst wenn wir nicht mit ihnen einverstanden sind. Hingegen es ist nicht nötig, sich am Wettbewerb zu beteiligen. Man kann sich durchaus gut auf das konzentrieren, was man zu tun hat, einfach nur aus der Freude heraus, seine Arbeit gut zu machen. So wie ein Künstler, der sich darauf konzentriert, sein Werk gut zu machen, ohne eine Belohnung zu erwarten. Problematisch wird es, wenn man der Belohnung anhaftet.

*Theoretisch.*

Nein. Als ich in den sechziger, siebziger Jahren in der Industrie gearbeitet habe, war die Atmosphäre zwar etwas anders, aber es gab auch damals schon Konkurrenz. Damals war ich schon Zen-Mönch und konzentrierte mich darauf, meine Arbeit gut zu machen. Es hat mich überhaupt nicht interessiert, eine Vorgesetztenposition zu bekommen. Vielleicht habe ich nur Glück gehabt, denn ich wurde mehrmals befördert, weil die Leute es zu schätzen wussten, dass ich meine Arbeit gut machte und mich nicht an Intrigen oder Ähnlichem beteiligte. Am Ende habe ich die Firma verlassen, weil man mir den Stellung des Direktors angeboten hatte. Da dachte ich: „Nein, das ist zu viel. Vielen Dank.“ und ich bin gegangen. Vielleicht läuft es heutzutage anders.

Samstag, 24.1.15, 20.30 Uhr

Der Schnee, der gefallen ist, bedeckt die ganze Landschaft.  
Die Häuser, die Bäume, die Hügel,  
Alle Daseinsformen tragen die gleiche Farbe.  
Die Unterschiede sind verschwunden.  
Genau so ist die Landschaft von Zazen.

Sonntag, 25.1.15, 7 Uhr

Gebt während Zazen all eure Energie der Haltung, um die rechte Haltung zu praktizieren. Dann werdet ihr von der Haltung eine starke Energie empfangen. Richtet eure ganze Aufmerksamkeit auf die Atmung. Von der Atmung erhalten wir das Leben. Wenn wir aufmerksam auf die Atmung sind, schaffen wir eine große Präsenz im Leben eines jeden Augenblicks.

Unser Leben selbst ist eine Gabe. Wir haben unser Leben von unseren Eltern empfangen und es hat sich dank der Gaben der Natur entwickelt. Jeden Morgen wenn wir das Mahlzeiten-Sutra rezitieren, singen wir: „Woher kommt diese Nahrung? Unsere Dankbarkeit gilt allem, was dazu beigetragen hat.“ Leben ist geben und nehmen. Um ein harmonisches Leben führen zu können, muss man die Gabe, das *Fuse* praktizieren.

Meister *Dogen* sagt: „Geben heißt nicht begehren.“ Keinen Gefallen, keine Belohnung suchen. Gestern sagte jemand, bei der Arbeit gäbe es starke Konkurrenz, weil alle etwas begehren und mehr haben wollen als die anderen. Man hat nie genug und ist nie zufrieden. Begehren ist eines der *drei Gifte* des Geistes.

Wenn wir den Weg nicht praktizieren, verwirklichen wir nicht die tiefe Dimension unserer Existenz. Dann werden wir nie zufrieden sein. Dieser Mangel, nicht zur Wirklichkeit erwacht zu sein, kann durch nichts, durch kein Wunschobjekt ausgeglichen werden. Solange wir in der Illusion unseres kleinen Egos eingeschlossen sind, fühlen wir uns bedroht. Wir leben in Angst, wir haben Angst davor zu verlieren oder nicht genügend zu bekommen. Aus diesem Grund werden wir oft aggressiv, denn Gier führt zu Hass. Und manchmal, wenn man nicht das bekommt, was man wünscht, hasst man sogar sich selbst.

Zazen praktizieren ist das völlige Gegenteil. In Zazen sehen wir deutlich, dass unser Ego nur aus fünf Aggregaten besteht und nichts Substantielles, nichts Getrenntes, nichts Beständiges ist. Also können wir aufhören, uns an das Ego zu klammern, und jede Angst, jedes Hindernis verschwindet aus unserem Geist. Dann können wir frei geben, ohne Angst zu haben, das zu vermissen, was wir gegeben haben. Und wir können geben, ohne eine Belohnung zu erwarten, weil die Belohnung das Geben selbst ist.

Geben ist nicht nur eine Gelegenheit, gute Verdienste zu erlangen, wie es oft gelehrt wird. Geben mit dem Ziel, Verdienste zu erlangen, könnte man das ‚*Dharma* des *Samsara*‘ nennen, eine begrenzte Unterweisung, die es ermöglicht, ein wenig Wohlergehen zu bekommen. Aber mit dem *Mushotoku*-Geist zu geben, ohne eine Belohnung zu erwarten, ist das *Dharma* des *Nirvana*, das heißt der großen Befreiung, das wahre Glück in unserem Leben.

Es beginnt damit, dass wir unsere Zeit und Energie der Zazen-Praxis mit den anderen geben. Die Gegenwart eines jeden hier trägt zur starken Atmosphäre in diesem *Dojo* bei. Sie ist eine große Gabe und eine kostbare Hilfe für jeden. Gleichzeitig zu geben und zu empfangen bedeutet, sich mit dem kosmischen Leben zu harmonisieren. Aus diesem Grund sagen wir: „Zazen selbst ist *Satori*.“ Es gibt jenseits von Zazen nichts zu erwarten, denn in der Praxis ist bereits alles enthalten. Daher müssen wir die rechte Praxis, den *Mushotoku*-Geist beschützen.

Sonntag, 25.1.15, 11 Uhr

Auf diesem Sesshin hat jeder viel Zazen und viel *Samu* gemacht. Aber eigentlich haben wir in Wirklichkeit nichts gemacht, denn Zazen oder *Samu* zu machen heißt, aufzuhören etwas zu machen. Mit jedem Machen aufhören und sich einfach dem Weg hingeben.

Der Weg wird nicht durch uns erbaut. Der Weg existiert unter unseren Füßen, das heißt absolut überall. Er hat nicht auf unsere Praxis gewartet, um zu existieren, aber er wird durch

die Praxis offenbart. Die Praxis erweckt uns zur Wirklichkeit, die immer genau hier und jetzt und jenseits jeden Machens ist. Die Essenz von Zazen ist, aufzuhören etwas zu machen. Sich einfach der Praxis der rechten Haltung hingeben, tief einzuatmen und ohne Angst vollständig auszuatmen, ohne etwas zurückzubehalten. Dann kann man empfangen. Sich selbst dem Weg hingeben heißt, den Weg zu empfangen. Sich dem Weg des Erwachens hingeben heißt, Buddha zu werden.

Dies bedeutet aber nicht, etwas zu bekommen, Buddha oder *Satori* oder den Weg zu erreichen. Der Weg bleibt immer beim Weg. Man ergreift ihn nicht, man nimmt ihn nicht für sich. Der Weg manifestiert sich genau hier und jetzt, wenn man aufhört, irgendetwas ergreifen zu wollen, wenn man versteht, dass es nicht nötig ist, nach etwas zu greifen, denn wir sind bereits der Weg, schon immer.

Ihr müsst darauf vertrauen. Es ist das wahre Vertrauen, das alle Ursachen von Angst und Unzufriedenheit auslöscht. Dann braucht man nicht mehr viele Dinge, um glücklich zu sein. Einfach in jedem Augenblick mit Vertrauen das aufgeben, was uns vom Weg trennt.

In seiner Unterweisung über Leben und Tod sagte Meister *Dogen*: „Wenn ihr euren Körper und Geist aufgibt, betretet ihr das Haus Buddhas. Dann ist es Buddha, der euch leitet, und ihr braucht ihm nur noch folgen, ohne Anstrengung, ohne nachzudenken, befreit von Leben und Tod. So werdet ihr selbst Buddha.“

Anders gesagt, ihr werdet zu dem, was ihr schon seit jeher seid: eins mit der höchsten Wirklichkeit, die uns nie verlassen hat, die aber viel zu oft in Vergessenheit geraten ist. Zazen ist dazu da, um sie uns in Erinnerung zu rufen. Die Praxis drückt sie unbewusst und natürlich aus, als Geschenk, als *Fuse* für alle Wesen. So wie der Schnee, der im Winter fällt, und die Blumen, die sich im Frühling öffnen, die Früchte, die im Sommer reifen und die Blätter, die im Herbst fallen. Unbewusst und natürlich.