

IPPYAKUHACHI - HOMYOMON

108 Pforten des Dharma

1. - 10. Pforte

kommentiert

von

Roland Rech

KUSEN ist die Bezeichnung für die mündliche Unterweisung während Zazen. Das Kusen erwächst aus Zazen und richtet sich an diejenigen, die Zazen praktizieren. So umfaßt es z.B. auch Hinweise, die die Körperhaltung betreffen.

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 8.-16. Mai 1999 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.

Am Ende des Textes befindet sich ein Glossar. Es soll denjenigen, die mit bestimmten Begriffen nicht vertraut sind, das Verständnis des Textes erleichtern.

8. Mai 1999, 7 Uhr

Denkt daran, die Richtung, in der ihr die Beine gekreuzt habt, zu ändern, kreuzt nicht immer auf der selben Seite. Es ist wichtig zu wechseln, um die Körperspannung auszugleichen. Im allgemeinen gibt es eine Seite, die leichter ist, und eine, die schwieriger ist. Man muss vermeiden, nur mit der leichten Seite zu praktizieren und das Ungleichgewicht zu steigern, sondern im Gegenteil das Ungleichgewicht korrigieren.

Zu Beginn des Zazen legt man all seine Achtsamkeit in die Körperhaltung. Das bedeutet, gleichzeitig seinen Körper zu beobachten und seine Haltung zu korrigieren. Neigt gut das Becken nach vorne und drückt gut mit den Knien in den Boden. Zur gleichen Zeit überprüft man, ob der Druck auf den Boden nicht durch eine zu starke Spannung in den Lenden erzeugt wird. Das Becken muss sich auf natürliche Weise nach vorne neigen, dank des Zafus, ohne Spannung zu erzeugen, ohne Verspannungen im Lendenbereich zu erzeugen. Während man praktiziert, kontrolliert man, was geschieht. Wenn die Lenden zu sehr gespannt sind, schneidet das die Atmung ab. Dann muss man die Lendengegend entspannen. Wenn die Lenden zu entspannt sind, fehlt der Haltung Energie und dann ist es wichtig, die Lenden wieder etwas zu strecken, indem man die Wirbelsäule gut nach oben ausdehnt. Es ist also eine sanfte Dehnung der Wirbelsäule, die es erlaubt, die Verspannungen des Rückens loszulassen. Man darf durch die Haltung keine zusätzlichen Verspannungen schaffen, sondern muss im Gegenteil sie loslassen. Meister Deshimaru benutzte bezüglich der Haltung das Wort „stretched“, "gedehnt". Die Haltung muss also geschmeidig bleiben, sie darf nicht starr werden.

Man dehnt auch gut den Nacken. Das Kinn ist zurückgezogen, ohne dass man den Kopf nach vorne neigt, der Kopf bleibt in der Senkrechten, die Ohren in der Senkrechten mit den Schultern; die Nase in der Senkrechten mit dem Nabel und die Schultern gut entspannt, gesenkt.

Die Auswirkungen dieser wichtigen Punkte der Haltung könnt ihr selbst erfahren, z.B. haben die Schultern, wenn ihr ängstlich oder wütend seid, die Tendenz sich zusammenzuziehen und zu heben. Wenn ihr dann die Schultern entspannt, verringern sich Angst und Wut, und der Geist wird ruhig und friedlich, voller Vertrauen. Oft neigt sich der Kopf nach vorne, so als wolle man mit dem Mund irgend etwas ergreifen. Das drückt den gierigen Geist des Ego aus. Umgekehrt verringert sich diese Tendenz zur Gier, wenn man gut das Kinn zurückzieht. Man ist mehr hier und jetzt zentriert, die Konzentration wird stark. Eine starke Energie im Nacken stimuliert das Hirn und man ist viel aufmerksamer für den gegenwärtigen Augenblick. Dieser Augenblick wird völlig belebt, man braucht nichts zu erwarten, was über ihn hinausgeht. Es ist einer der wichtigen Verdienste von Zazen, uns mit unserem Leben eines jeden Augenblicks zu versöhnen und das Leben des Augenblicks nicht zu entwerten durch eine Erwartung für die Zukunft.

Während dieses Sesshins wird die Unterweisung des Kusen ein Kapitel des Shobogenzo wieder aufgreifen, das die 108 Wege des Erwachens behandelt. Der erste betrifft den Glauben. Dogen drückt das aus, indem er sagt: „Rechtes Vertrauen haben, rechten Glauben haben, stärkt den entschlossenen Geist.“

Die Frage des Glaubens ist eine wichtige Frage für jede spirituelle Praxis. Im Weg Buddhas ist Glaube nie von Erfahrung getrennt. Es geht nicht darum, einen bestimmten Glauben anzunehmen und sich dann mit diesen Glaubensvorstellungen zu identifizieren. Buddha hat das Erwachens erfahren. Fünfundvierzig Jahre lang hat er ausgehend von seiner Erfahrung gelehrt; aber mit seinen Unterweisungen hat er nichts anderes getan, als seine Schüler dazu einzuladen, dieselbe Erfahrung zu machen, die er gemacht hat. Die ganze Weitergabe des Zen basiert auf diesem Prinzip. Es ist der Weg der Realisierung durch sich selbst, durch den eigenen Körper und Geist in der Praxis.

Der erste Gegenstand unseres Glaubens, unserer Praxis ist also Zazen selbst. Wenn wir hier sind, dann deshalb, weil wir Vertrauen haben in die Praxis von Zazen. Glauben bedeutet im Zen Vertrauen haben. Vielleicht ist im Deutschen die Ethymologie anders, aber im Französischen kommt foi von fides, dem lateinischen "treu". Vertrauen ist etwas, das durch Erfahrung verstärkt wird. Ein Sesshin ist eine hervorragende Möglichkeit, die Beziehung zwischen der überlieferten Weitergabe und der eigenen Erfahrung zu überprüfen. Das ist einer der wesentlichen Punkte der Unterweisung von Meister Dogen. Das heißt auf Japanisch kyo gyo sho itto. Kyo, die Unterweisung, z.B. die Sutren von Buddha, das Dharma; gyo, die Praxis, die Praxis von Zazen, die Praxis im Alltag; sho, die Verwirklichung. Dogen verwendet nie das Wort Satori oder das Wort Erleuchtung, sondern er spricht von sho, das zugleich Verwirklichung und Bestätigung bedeutet, d.h. dass wir durch unsere Praxis uns selbst die Unterweisung bestätigen. Das ist das

Programm des Sesshin, aller Sesshin, unseres ganzen Lebens: Wie die letzte Wahrheit unserer Existenz realisieren und wie sich mit ihr harmonisieren? Das ist der Weg Buddhas.

8.5.99, 16.30 Uhr

Mondo

F: Mir geht es um den ursprünglichen Zustand. Ist dieses Ursprüngliche etwas vor der Form des Menschen? Das interessiert mich mehr als das, was mit der Form beginnt. Ist das Ursprüngliche vom Karma getrennt?

RR: Der ursprüngliche Zustand ist nicht etwas, was unserer Geburt vorangeht. Er ist nicht getrennt von unserer Existenz hier und jetzt in diesem Augenblick. Und er ist auch nicht vom Karma getrennt. Wenn man versteht, dass unsere Existenz nur Karma ist, kann man verstehen, daß es keine Substanz gibt, dass unsere Existenz unser Denken, unser Reden und unser Handeln ist. Diese drei schaffen unsere Existenz von Augenblick zu Augenblick. Wenn man das sieht, versteht man, daß es keine Substanz gibt, sondern nur Phänomene, die erscheinen. Wenn man das sieht, sieht man unseren wirklichen, ursprünglichen Zustand. Wenn man sieht, daß es keine Substanz gibt, daß es nur unsere Existenz in Beziehung zu allen Erscheinungen des Universums gibt, ohne feste Substanz, ohne irgendetwas, das man festhalten kann, daß selbst das, was man den ursprünglichen Zustand nennt, nichts ist, was man ergreifen kann. Wenn man das versteht, kann man befreit sein, befreit von dem, was die Quelle des Karma ist, d.h. von der Anhaftung an die Idee eines Ego. Wir können uns mit unserem ursprünglichen Zustand harmonisieren, indem wir weniger egoistisch sind, mehr in wechselseitiger Beziehung und Solidarität mit den anderen, mit unserer Umgebung.

Ursprünglicher Zustand und Karma sind dasselbe. Die Blickweise macht den Unterschied. Karma ist unsere Existenz unter dem Blickwinkel des Ego gesehen. Man glaubt, ich bin der oder die Wichtigste, und man trennt sich vom Universum. Das ist die Sichtweise des Ego. Das ist der Bereich, wo Karma geschaffen wird. Wenn man es von der anderen Seite aus sieht, von der Sichtweise von Ku, von der Sichtweise der wechselseitigen Abhängigkeit, der Nicht-Substanz, dann ist dieselbe Existenz nicht irgendeine Existenz, sondern diese Existenz hier und jetzt wird zum Satori, wird der ursprüngliche Zustand, d.h. Nicht-Anhaftung, Loslösung von der Illusion eines Ego.

Buddha und Ego sind wie die beiden Hände in Gassho. Man kann sie nicht trennen. Es ist der Blickwinkel, der sich ändert. Wenn man es nur aus der Sichtweise des Ego betrachtet, ist unsere ganze Existenz bedingt. Wenn man es aus dem Blickwinkel von Ku betrachtet, kann unsere ganze Existenz frei werden, losgelöst. Also muß man in jedem Augenblick seine karmische, vom Ego geleitete Existenz immer unter dem Blickwinkel von Ku erhellen. Man darf die beiden nicht trennen. Das ist die Praxis von Zazen, unsere Gedanken, unsere Täuschungen, unsere Anhaftungen, unsere Emotionen betrachten, all das, was auftaucht. Die Spur unseres vergangenen Karmas aus dem Blickwinkel von Ku sehen.

F: Ist das das Beispiel von dem Ozean und den Wasserblasen ?

RR: Ja, zum Beispiel.

F: Aber wenn man das sagt, sagt man doch, daß unser Leben diese Wasserblase ist, die da aufsteigt.

RR: Ja, aber diese Wasserblase ist doch nicht vom Ozean getrennt. Du kannst doch nicht die Wasserblase haben ohne den Ozean darumherum.

F: Heißt das, dass diese ursprüngliche Existenz auch ein Karma hat?

RR: Nein, das heißt, dass die karmische Existenz der ursprüngliche Zustand ist. Beides ist nicht getrennt. Wenn du die karmische Existenz von Zazen aus betrachtest, dann ist dies karmische Existenz ohne Substanz, Illusion. Wenn du das siehst, siehst du den ursprünglichen Zustand. Man kann nicht vom ursprünglichen Zustand sprechen, ohne mit der Wirklichkeit des Karma in Kontakt zu sein. Das eine existiert in Bezug auf das andere. Wenn das nicht so wäre, würde es keinen Sinn machen, von ursprünglichen Zustand zu sprechen.

Man verwendet diesen Ausdruck, um eine Existenz zu bezeichnen, die nicht vom Karma begrenzt ist, die nicht mit dem Karma identifiziert wird, die jenseits des Karma ist. Und um jenseits des Karma zu sein, muß es natürlich ein Karma geben. Das führte Meister dazu zu sagen, daß, wenn es keine Täuschungen gibt, es auch kein Satori gibt. Es hat keinen Sinn, von Satori zu reden, wenn es keine Illusionen gibt. So ist die Praxis schließlich jenseits von Illusion und Satori, jenseits von Karma und ursprünglichem Zustand. Das gleiche gilt für das Erwachen. Wenn man von Erwachen spricht, dann deshalb, weil es Verblendung und Schlaf gibt. Wenn man nicht schläft, braucht man nicht aufwachen. Das ist das Gleiche. Versteht du?

Es ist wichtig, sich an keinerlei Vorstellung zu haften. Um Zen zu unterweisen, ist es erforderlich, Worte zu benutzen. Solche Worte wie Satori, ursprünglicher Zustand, Normalzustand. Aber wenn man zuviel definieren möchte, wenn man diesen Vorstellungen dann anhängt und nicht sieht, daß sie keine Existenz außerhalb ihres Gegenteils haben, dann kann selbst diese Zenunterweisung zur Illusion werden. Man hängt an bestimmten Vorstellungen von Satori, Erwachen, ursprünglichem Zustand und das wird zum Gegenstand von Anhaftung, d.h. man sucht dann eine Seite aus. Man möchte ihr eine substantielle Wirklichkeit geben, aber sie existiert nur aufgrund der anderen Seite.

F: Eine Frage, die sich an das anschließet, was E. gefragt hat: Manchmal hat man den Eindruck, daß die Buddhanatur etwas Neutrales wäre, jenseits von Gut und Böse. Ist dies Buddhanatur nicht in sich selbst etwas Gutes ?

RR: Das heißt, wenn man in Harmonie mit diesem ursprünglichen Zustand lebt, kann nichts Schlechtes begangen werden, und alles Gute wird praktiziert. In diesem Augenblick ist es nicht mehr erforderlich, in Begriffen von gut und schlecht zu denken.

Die Begriffe gut und schlecht sind wichtig, und es ist falsch zu sagen, dass Zen jenseits von Gut und Böse ist. Gut und Schlecht existieren und sind bedeutsam, wenn man von seinem Ego geleitet wird. Denn in diesem Augenblick gibt es viele Risiken, sich den anderen gegenüber zu stellen, von Gier, Haß und Verblendung geleitet zu sein und daraus resultierend Leiden zu schaffen. Aber wenn man in Harmonie mit seiner Buddhanatur lebt, d.h. wenn man sich ständig seiner Einheit mit allen Wesen bewußt ist, kann man nichts Schlechtes begehen. Man kann nicht stehlen, nicht töten, nicht lügen. In diesem Augenblick werden die Gebote überflüssig. Nicht deswegen, weil man ein unmoralisches Wesen wird, sondern, weil die Gebote als die Verwirklichung der Buddhanatur völlig erfüllt werden. Aber wenn man nicht in diesem Bewußtsein lebt, muß man sich an diese Gebote erinnern. Denn in dem Augenblick existieren Gut und Böse, und man ist nicht jenseits davon. Also muß man sehr sorgfältig aufpassen.

F: Ich glaube, dass jeder, der Zazen praktiziert, für sich selbst ein bestimmtes Ziel verfolgt, sei es, daß er die Buddhanatur erfassen oder das eigene Leiden überwinden will. Inwieweit ist das Verfolgen von eigenen Interessen vereinbar mit dem Konzept von Mushotoku?

RR: Ich glaube, man sollte sich mit Mushotoku nicht blockieren. Es ist ganz normal, eine Motivation zu haben. Wenn man keine Motivation hat, geht man nicht zum Zazen. Anfangs ist es ganz natürlich, daß die Motivatin persönlich ist, daß es einem um einen selbst geht. Man leidet, man zweifelt, man hat den Wunsch, glücklicher zu sein. Man hofft, die Leidensursache aufheben zu können. Das ist normal, wir alle sind so. Auch Buddha war so. Als er seinen Palast verließ, einen Kranken, einen Alten und einen Sterbenden sah, sagte er sich, dass das Leben kein Zuckerschlecken sei. Es ist hart. Wie kann man diesem Leid entgehen? Das war sein Leid. Er wollte also praktizieren, weil er eine persönliche Motivation hatte.

Aber im Laufe der Praxis wird man sich klar, dass letztlich unsere eigene Person keine Existenz hat, dass die wirkliche Natur unserer Existenz darin besteht, in Beziehung zu anderen Existenzen zu leben. Das ist Teil des Erwachens zur Buddhanatur. In diesem Augenblick bedeutet Mushotoku, seine egoistischen Motivationen aufzugeben, um die wirkliche Motivation zu verwirklichen, die darin besteht, das Erwachen mit allen Wesen zu verwirklichen.

Aber selbst diese altruistische Motivation, diese Bodhisattva-Motivation, kann nicht durch Willensakte verwirklicht werden. Wenn man in Zazen sitzt und sagt: "Ich mache das für die anderen und ich gelobe, die

Verdienste von Zazen mit dem ganzen Kosmos zu teilen", ist das eine bessere Motivation als sich selbst Gutes zu tun. Aber wenn diese Absicht vorhanden ist, gibt es im Zazen Dualität zwischen einem selbst und den anderen, zwischen der Praxis jetzt und dem Ziel. Selbst wenn das Ziel großzügig ist. In diesem Augenblick kann man sich bewußt werden, daß die Verwirklichung des Zieles nur dann geschehen kann, wenn man es aufgibt; dass das Ziel, nicht durch Willenskraft erreicht wird, sondern durch die Hingabe in die Praxis selbst. Dann geschieht wirkliche Loslösung, wirkliche Befreiung. Die Befreiung - selbst eines einzigen Wesens - hat einen wunderbaren und sehr machtvollen Einfluß auf alle Wesen. Wir sind alle miteinander verbunden. Wenn es also einer Person gelingt, sich von ihren eigenen Anhaftungen zu lösen, hat das natürlich einen Einfluß auf die anderen.

Wenn ihr sagt: "Ich muß Mushotoku sein. Ich muß Mushotoku sein.", dann seid ihr in einer paradoxen Situation und könnt ein bisschen verrückt werden. Oder ihr habt Schuldgefühle. "Ich muß Mushotoku sein, aber ich schaff's nicht." Also muß man auch Mushotoku aufgeben und Vertrauen haben in die Praxis, die es ermöglicht, Mushotoku zu verwirklichen. Mushotoku ist jenseits des Ego. Zazen ist Mushotoku. Aber ich, ich bin nicht Mushotoku.

9.5.99, 7.30 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung zurück. Streckt gut die Lenden, die Wirbelsäule, den Nacken und zieht das Kinn gut zurück. Neigt gut das Becken nach vorne, drückt mit den Knien auf den Boden und drückt zugleich die Schädeldecke in den Himmel. Sucht unablässig das Gleichgewicht zwischen zuviel Anspannung und zuviel Entspannung. Die Rückkehr zum Normalzustand in Zazen geschieht durch die Rückkehr zum Normalzustand des Körpers. Lasst gut alle überflüssigen Spannungen los. Entspannt das Gesicht, die Schultern. Atmet tief ein und aus.

Für die Atmung gilt das gleiche wie für die Haltung: Man beobachtet sie und korrigiert sie. Wenn ihr z.B. wahrnehmt, dass eure Atmung zu kurz ist, konzentriert euch darauf, lang und tief auszuatmen und drückt während der Ausatmung die Eingeweide nach unten.

Es ist schwierig, sich zugleich auf mehrere Punkte zu konzentrieren. Wenn ihr die Haltung eingenommen habt, konzentriert euch auf nur einen Punkt, z.B. auf die Atmung, indem ihr bis ans Ende jeder Ausatmung geht. Wenn man sich auf die Ausatmung konzentriert, wird der Geist schnell ruhig und man kann völlig gegenwärtig werden.

Rechtes Vertrauen zu haben, stärkt den Geist der Entschlossenheit. Vertrauen in Zazen ist nicht getrennt von der Erfahrung in Zazen. In Zazen kehren wir, Augenblick für Augenblick, zu unserem ursprünglichen Zustand zurück, und unser Vertrauen in Zazen wird stark. Damit Zazen wirklich Rückkehr zum Normalzustand wird, reicht es nicht zu glauben. Es geht nicht darum, dass man etwas nachmacht und das den Normalzustand nennt. In Zazen macht man nichts nach, identifiziert sich mit nichts, nicht mal mit Buddha. Deshalb heißt es: "Wenn Du Buddha triffst, töte ihn."

Nicht nachzuahmen bedeutet, wirkliches Vertrauen zu haben, selbst zu realisieren.

Wenn man sich in Zazen auf Haltung und Atmung konzentriert, dann übt man nicht. Es handelt sich nicht um eine Art Vorbereitung, um etwas zu erlangen. Völlig eins mit Haltung und Atmung zu sein, ist das Erwachen von Zazen. In dem Moment verschwindet alle Gier, aller Hass. Wenn wir die wirkliche Einheit mit unserem Leben eines jeden Augenblicks wiederfinden, brauchen wir nichts anderes. Der Geist kann völlig friedlich werden. Selbst wenn Illusionen, Gefühle auftauchen, weist man sie nicht zurück. Man heißt sie in der Praxis von Zazen einbeziehen. Wenn man die Täuschungen verachtet, wenn man sie ausrotten will, stützt man den Selbsthass, schürt man Schuldgefühle und man kann nicht wirklich in Frieden leben.

Damit Zazen wirkliche Befreiung wird, müssen wir Augenblick für Augenblick loslassen, ohne die Tendenz zu haben, irgendetwas ergreifen oder zurückweisen zu wollen. Sich einfach darauf beschränken, das zu erhellen, was geschieht. In dem Augenblick können die drei Gifte aufgegeben werden. Das Aufgeben der drei Gifte - Gier, Hass und Verblendung - ist genau das, was Buddha Nirvana, Erwachen nannte. Das ist

nichts Geheimnisvolles, es ist das, was im Loslassen im gegenwärtigen Augenblick geschieht.

Darauf vertrauen wir, und wenn wir es erfahren, können wir unmittelbar großen Frieden und große Freiheit in unserem Körper und Geist spüren. Das ist keine Einbildung, sondern eine ganz konkrete Erfahrung. Das veranlasste Meister Dogen zu sagen, dass Zazen Erwachen ist, keine Vorbereitung. Aber nicht irgendein Zazen, sondern Zazen, das auf richtige Weise praktiziert wird.

9.5.99, 16.30 Uhr

Schlaft nicht! - Konzentriert euch für einen Augenblick auf die Einatmung. Laßt eure Aufmerksamkeit zwischen den Augenbrauen, wenn ihr dazu neigt, einzuschlafen. Beobachtet gut die Gedanken, die auftauchen. Konzentriert euch auf die Ausatmung, wenn die Schläfrigkeit verschwunden ist. Während Zazen ist es wichtig, seine Wachsamkeit zu entwickeln, sodaß man weder aufgereggt noch schläfrig ist.

Kyosaku!

Wenn ihr euch zu Beginn des Zazen hin und her wiegt, macht das korrekt, bewegt nicht nur der Kopf von links nach rechts geht. Man legt die Daumen in die Hände, die Fäuste sind fest auf den Knien aufgesetzt, so daß sich die Knie nicht vom Boden heben. Man pendelt von der Taille aus. Der ganze Körper pendelt, es ist nicht die Taille, die hin und her geknickt wird. Die Spanne des Hin-und- Her-Wiegens wird immer weiter verringert, bis man die Senkrechte gefunden hat, den Schwerpunkt in der Senkrechten. Dann macht man Gassho, indem man das Becken gut nach vorne neigt. Dann legt man die linke in die rechte Hand, die Daumen horizontal. Die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. Man atmet zwei- oder dreimal tief ein und aus. Dann folgt man seinem natürlichen Atemrhythmus. Man konzentriert sich dabei vor allen Dingen darauf, bis ans Ende jeder Ausatmung zu gehen. Das ist die beste Methode einen friedlichen Geist wiederzufinden.

Wenn man Zazen praktiziert, ist es wichtig, all seine Energie in die Praxis zu legen und nicht seine Zeit damit zu verbringen, seine Gedanken wiederzukäuen. Man engagiert sich in der Zazenpraxis in völligem Vertrauen. Das ist ein bißchen wie ein Kind, das sich in die Arme seines Vaters wirft. Unter dieser Bedingung kann die Zazenpraxis ihre Wohltaten entfalten. Wenn man sich völlig der Praxis hingibt, sind die Verdienste der Praxis unendlich.

Sich der Praxis hinzugeben bedeutet, den berechnenden Geist aufzugeben. Der grundlegende Verdienst der Praxis von Zazen besteht darin, daß wir frei werden von unseren Anhaftungen, die unser Leiden verursachen. Alle Unterweisungen, die bezüglich des Zen gegeben werden, haben in der Tiefe ein einziges Ziel, die Befreiung. Das ist der Sinn der Weitergabe dieser Praxis durch Buddha.

Rechten Glauben zu haben bedeutet, Vertrauen zu haben, daß Zazen die Fähigkeit hat, Menschen von ihrem Leiden zu befreien. Dafür ist es erforderlich, es selbst zu erfahren. Das heißt Zazen praktizieren und dabei den Geist aufgeben, der immer etwas ergreifen oder zurückweisen möchte. Wenn wir unablässig etwas ergreifen oder zurückweisen wollen, dann nur deshalb, weil wir uns schwach und arm fühlen, Angst haben, daß uns etwas entgeht. Das geschieht, wenn wir keinen Kontakt mehr mit der unbegrenzten Natur unseres Ichs haben. Um diesen Kontakt wiederzufinden, ist die Zazenpraxis der gute Weg.

Das ist der Sinn der Geschichte von jenem Jungen, der sehr früh das Elternhaus verließ und mit den Bettlern herumirrte, schließlich selbst zum Bettler wurde und seine Ursprünge vergaß. Sein Vater ließ ihn suchen. Als seine Diener den jungen Mann wiedererkannten, konnte dieser nicht glauben, der Sohn eines reichen Mannes zu sein. Also mußte der Vater einen Trick anwenden. Er beschäftigte seinen Sohn als Hausgehilfen. Nach und nach übergab er ihm immer mehr Verantwortung im Haus. Bis zu dem Zeitpunkt, als sein Sohn sich im Hause des Vaters wohlfühlte. Erst in diesem Augenblick konnte sein Vater ihm sagen, daß er sein Vater ist. Erst in diesem Augenblick konnte der Sohn anerkennen, daß er der Sohn ist. In Wirklichkeit ist der Vater dieser Parabel Buddha Shakyamuni. Der Sohn ist jeder, jede von uns. Die Zazenpraxis ist der Weg, der es uns ermöglicht, sich mit unserer wirklichen Natur auszusöhnen. Deshalb hat man, wenn man sich in Zazen hinsetzt, oft den Eindruck, nach Hause zurückzukehren, endlich Zuhause angekommen zu sein, nachdem man lange in der Fremde umhergeirrt ist.

9.5.99, 20.30 Uhr

Mitten in der Stille darf man sich nicht an die Stille klammern, aber auch keine Unterweisung erwarten und noch weniger das Ende des Zazen. Wenn man so praktiziert, ist dies unmittelbar die Rückkehr zum reinen Geist. Zum Geist, der nichts sucht und nichts zurückweist. In diesem reinen Geist liegt der Ursprung des Friedens, den wir vertiefen, indem wir geloben, ihn mit der ganzen Welt teilen. Dieser reine Geist ist der 2. Weg des Erwachens. Nicht ein Weg zum Erwachen, sondern die Manifestation des Erwachens hier und jetzt. So kann man unmittelbar jenseits von Überfluss und Mangel sein. Das bedeutet, sich mit unserer wirklichen Existenz zu versöhnen.

10.5.99, 7.30 Uhr

Laßt während Zazen eure Haltung nicht zu entspannt werden, dehnt gut die Wirbelsäule und den Nacken, stoßt mit der Schädeldecke in den Himmel. Wenn man Energie in die Haltung gibt, wird die Praxis leichter. Die Haltung wird stark und hebt uns über uns selbst hinaus.

"Der 2. Weg des Erwachens besteht darin, einen reinen Geist haben, denn dies vermindert die Beschmutzungen."

Was sind diese Beschmutzungen? Es ist wichtig, sie während Zazen betrachten zu können. Dazu bedarf es einer starken Konzentration auf Haltung und Atmung. Dies ermöglicht es, im Mentalen ruhig zu werden. Und so kann man sich im Spiegel von Zazen selbst betrachten. Wenn man sich selbst betrachtet, kann man viele seiner Beschmutzungen sehen.

Beschmutzungen sind das, was man Bonno nennt. Beschmutzung meint nichts Schmutziges, sondern das, was den ursprünglichen Frieden unseres Geistes stört. Im wesentlichen sind das, darüber haben wir in den letzten Tage schon gesprochen, die drei Gifte. Sie sind die Grundlage aller Bonno. Der Wunsch, immer mehr besitzen, immer mehr erhalten zu wollen, sich mit Nahrung vollzuschlagen, Geld, Macht, Ehren, Wissen, Glaubensvorstellungen anzuhäufen. Unser Ego beruht auf der Tendenz, sich identifizieren zu wollen, dies oder jenes sein zu wollen, etwas haben zu wollen. Die Zazen-Praxis reinigt uns von dieser Neigung. Man wird sich bewußt, daß man nicht viel besitzen muß, um wirklich glücklich zu sein, sondern dass man statt dessen alles aufgeben muß, was uns belastet. So vereinfacht Zazen zu unser Leben, und wir können zu den einfachsten Bedürfnissen zurückkehren. Tief atmen, in Kontakt mit dem Leben des Augenblicks sein, anderen Menschen, der Natur begegnen können, ohne sie durch den Filter unserer Vorurteile zu betrachten und so offen sein für die Neuheit jeder Begegnung.

Die Zazen-Praxis reinigt uns ebenfalls von unseren Absichten. Natürlich bedarf es der Motivation, um zum Zazen zu kommen. Wenn man aber Zazen praktiziert, wenn man sitzt, ist es nicht nötig, an das Ziel der Praxis zu denken, denn jeder Gedanke wird zum Hindernis, zum Hindernis für die wirkliche Freiheit.

Reinen Geist zu haben bedeutet auch, ohne Haß, ohne Feindschaft zu sein. Das gilt zunächst einmal sich selbst gegenüber. Das bedeutet zu akzeptieren, was wir sind, ohne Urteil. Seine eigenen Grenzen, seine eigenen Illusionen mit Sympathie und Humor anerkennen und fähig sein, über sich selbst zu lachen. Akzeptieren, daß man anders ist, als man zu sein glaubt oder als man sein möchte. Es bedeutet auch, nicht vom Urteil anderer abzuhängen. Viele Leute leiden, weil sie von ihren Eltern kritisiert wurden, von ihrer Familie, von ihrem Ehepartner, und schließlich verurteilen sie sich selbst, halten sich nicht für gut genug, um geliebt zu werden, verachten sich selbst. In Frieden zu sein heißt zunächst einmal, in Frieden mit sich selbst zu sein. Die letzte Wirklichkeit unserer Existenz zu akzeptieren, daß unser Ego ohne Substanz ist, sich ständig erneuert. Dies bietet auch die Möglichkeit zur Veränderung. Man ist nicht nur abhängig von der Vergangenheit.

Sich selbst zu akzeptieren, seine eigenen Bonnos anzunehmen, erlaubt es, die anderen so anzunehmen, wie sie sind, zu akzeptieren, daß sie sich von einem selbst unterscheiden, daß sie sich anders verhalten, daß sie anders sind als das, was man von ihnen erwartet. Die anderen sind nicht auf der Erde, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Wenn man beginnt, dies zu akzeptieren, kann man eine freie Beziehung zu den anderen haben, ihren Unterschied nicht nur akzeptieren, sondern ihn lieben. Es lieben, von dem Geheimnis der

anderen überrascht zu werden. Dies bedeutet, unsere Beziehung zu Wirklichkeit nicht auf unsere eigenen Vorurteile zu reduzieren. Unsere Sichtweise zu reinigen, indem wir unsere gefärbten Brillen absetzen und lernen, das, was ist, so zu sehen, wie es ist. So kann nach und nach das dritte Gift, die Verblendung, gereinigt werden.

10.5.99, 16.30 Uhr

"Der 2. Weg des Erwachens besteht darin, einen reinen Geist zu haben, denn dies schützt vor den Beschmutzungen."

Ich habe heute morgen von den Beschmutzungen als von den Bonnos gesprochen, d.h. von Gier, Haß, Verblendung. Bonnos sind auch der Zweifel und auf der anderen Seite der Dogmatismus, die Anhaftung an Vorstellungen, prinzipiell die Anhaftung an das Ego, auch die Anhaftung an extreme Sichtweisen, z.B. den Nihilismus "nichts existiert, alles ist Leerheit", oder an dessen Gegenteil "die Wesen existieren tatsächlich, die Wesen sind ewig".

Die Bonnos sind zahllos. Man kann sagen, daß es der Unterweisung Buddhas darum geht, daß man sich seiner Bonnos bewußt wird und lernt, sich von ihnen zu befreien, ohne neue Bonnos zu schaffen.

Manchmal kann sogar die Religion zu einem Bonno werden. Auch die Praxis des Weges kann zu einem Bonno werden, wenn man falsch praktiziert, auf dogmatische Weise, mit Gewinninteresse. Die Praxis von Zazen, die Zeit von Zazen ist eine Zeit, um sich seiner eigenen Bonnos bewußt zu werden, um sie im Spiegel von Zazen vorüberziehen zu lassen. Man sollte sie nicht zu schnell unterdrücken wollen. Es ist wichtig, sie völlig zu sehen, damit man sich völlig bewußt ist, dass es sich um Bonnos handelt, d.h. Gedanken, Gefühle, Emotionen, die Leiden verursachen, die uns unserer Freiheit berauben, die Anhaftungen schaffen, die aus unserem Leben etwas Begrenztes, Enges machen und die schließlich dem wirklichen Glück entgegenstehen. Es ist wichtig, sich davon selbst zu überzeugen, es selbst zu verstehen.

Aber selbst wenn es einem nicht gelingt, alle Bonnos aufzulösen, so ermöglicht uns Zazen doch, unsere Haltung ihnen gegenüber zu verändern. Zazen lehrt uns, dass man sie sehen kann, ohne ihnen zu folgen. Wenn man ihnen nicht folgt, werden sie ungefährlich, und es ist nicht nötig, sie zu unterdrücken. Zazen lehrt uns, Vertrauen zu haben in unsere Fähigkeit, unseren Bonnos nicht zu folgen, und von ihnen immer freier zu werden, selbst wenn sie weiterhin existieren.

Der reine Geist ist also nicht ein Geist ohne Bonno, sondern ein Geist, der nicht an ihnen klebt. Genauso wie am Himmel Wolken, Regen, Schnee vorüberziehen können. Der Himmel ist oberhalb all dessen, was ihn durchquert. Er kann Mond, Sterne, Galaxien umfassen, aber er ist immer viel weiter als das, was er enthält. Das ist es, was mit unserem Geist in Zazen geschieht, d.h. unser Geist wird von den Bonnos nicht verdunkelt. Dafür ist es nötig, die letztliche Leerheit zu betrachten, zu sehen, dass in Wirklichkeit die Gegenstände unserer Anhaftungen keine Substanz haben. Genau dies ist die Ursache dafür, dass ihnen anzuhaften, zu leiden bedeutet. Denn man kann nichts ewig behalten. Selbst unser eigener Geist verändert sich unablässig. Man kann also nichts endgültig ergreifen. Der Sinn unserer Praxis besteht darin, dies voller Freude zu akzeptieren und zu sehen, daß in diesem Akzeptieren eine große Befreiung liegt.

Gestern haben wir vom Frieden gesprochen. Als Eka zu Bodhidharma kam, hat er ihn genau zu diesem Problem befragt. Er sagte: "Mein Geist ist nicht in Frieden. Macht ihn mir bitte friedlich." Bodhidharma antwortete: "Zeig mir deinen Geist!" Eka realisierte: "Mein Geist ist nicht fassbar. Ich kann ihn nicht zeigen. Es ist unmöglich, ihn zu ergreifen. Fukatoku." Bodhidharma antwortete ihm: "Wenn das so ist, ist er bereits in Frieden. Wenn du wirklich diesen nicht faßbaren Geist akzeptieren und dich mit ihm harmonisieren kannst, d.h. wenn du Mushotoku wirst und nicht mehr versuchst, irgendetwas zu ergreifen."

Meister Deshimaru nannte dies sich mit der kosmischen Ordnung in Einklang bringen, mit der Wirklichkeit dieses nicht faßbaren Geistes, mit der nicht faßbaren Wirklichkeit aller Dinge. Mönch oder Nonne zu werden, bedeutet auch, wie Wolke und Wasser zu werden, in der Lage zu sein, sich zum Himmel zu erheben und die Tiefe der Erde zu durchdringen, ohne auf irgendetwas zu verweilen. Das wird von Wolke und

Wasser verwirklicht. Unsui ist der Name für einen Zenmönch, eine Zennonne, Wolke und Wasser.

10.5.99, 20.30 Uhr

Laßt während Zazen euren Geist nicht aus eurer Haltung entweichen. Geht ständig zur Vertrautheit mit eurer Haltung zurück, indem ihr völlig eins seid mit dem Sitzen in Zazen.

Seit heute morgen habe ich von dem 2. Weg des Erwachens gesprochen, der darin besteht, einen reinen Geist zu haben, denn dies ermöglicht es, die Beschmutzungen zu vernichten. Nicht nur Bonnos sind Beschmutzungen. Auf viel tieferer Ebene ist es der Geist, der Trennung schafft, der z.B. einen Zwiespalt schafft zwischen der Praxis jetzt und der erwarteten Verwicklung später, d.h. wie einen Virus eine Beschmutzung in unsere Praxis hineinzubringen. Dann verliert die Praxis die Kraft uns zu befreien. Man klebt an der Erwartung von etwas anderem und der Geist wird dadurch tief geteilt.

Der Geist ohne Beschmutzung ist der Geist, der mit der Körperhaltung eins ist, eins mit dem gegenwärtigen Augenblick, eins mit den anderen Praktizierenden im Dojo. Eins mit dem gesamten Universum ohne Gegensätze. Völlig sitzen zu können ohne irgend etwas Besonderes zu erwarten, ohne Beschmutzung in unsere Praxis zu bringen, ist bereits tief befreit.

Kurz vor seinem Tode wollte Meister Deshimaru, wie ich das gestern bereits sagte, eine Bewegung "Zen für den Frieden" schaffen. Für ihn konnte eine solche Bewegung nur auf dem Geist ohne Beschmutzung aufbauen, d.h. dem Geist, der keine Gegensätze schafft zwischen Norden, Süden, Osten, Westen, zwischen Mann und Frau, zwischen den verschiedenen Religionen, zwischen arm und reich, usw. In diesem Geist ohne Trennungen wird das Leiden des anderen unmittelbar mein eigenes. Dies wird die Quelle des Geistes des Mitgefühls. Das Glück des anderen wird unmittelbar mein Glück. Dies wird die Quelle des Wohlwollens. Wohlwollen bedeutet, dem anderen Gutes wollen, sich an dem Glück des anderen erfreuen. Das ist das Gegenteil des eifersüchtigen Geistes. Das bedeutet vertraut realisieren, dass man nichts trennen kann. Alles was existiert, existiert nur in Beziehung zu anderen. Dies vertraut zu realisieren bedeutet, die Welt ohne Trennungen zu durchdringen.

11.5.99, 7.30 Uhr

Während Zazen besteht man sehr auf der Bedeutung der Ausatmung, darauf, zu lernen, bis ans Ende der Ausatmung zu gehen ohne irgend etwas zurückzuhalten. Das ermöglicht es, die geistige Aufgeregtheit schnell zu beruhigen, alle Energie unterhalb des Nabels zu konzentrieren, im Bereich des Haras. Das erlaubt es, zu einem festen Geist zurückzukehren und alle Gefühle zu durchqueren, ohne von ihnen umgetrieben zu werden.

Aber vergeßt auch nicht, tief einzuatmen. In der Zen-Praxis darf man sich nie nur auf eine Seite konzentrieren. Sich auf die Ausatmung zu konzentrieren heißt zugleich, tief einzuatmen. Die Erde mit den Knien drücken heißt zugleich, mit dem Schädel in den Himmel stoßen. Seine Gedanken nicht nähren, ihnen nicht folgen, bedeutet nicht Nicht-Denken, sondern die Gedanken auf natürliche Weise kommenzulassen, ohne an ihnen zu hängen und ohne sie zurückzuweisen. So kann man in jedem Augenblick zu einem neuen Denken finden.

Dieses Gleichgewicht der Gegensätze ist die Praxis des mittleren Weges. Das bedeutet die beiden Pole der Dualitäten zu umfassen und über sie hinauszugehen. Ich habe gestern z.B. vom reinen Geist gesprochen, der vor den Beschmutzungen schützt. Aber wenn man an dem reinen Geist klebt, handelt es sich nicht mehr um den reinen Geist. Der wirklich reine Geist ist jenseits von Reinheit und Unreinheit. Es ist der Geist, der keine Anhaftungen an Vorstellungen erzeugt, der sich nicht von Dualitäten gefangen nehmen läßt.

Wenn man diesen Geist verwirklicht, kann unser Leben leichter werden, freudvoller. Das heißt, daß wir alle Phänomene der Existenz willkommen heißen können als Gelegenheiten, den Weg zu praktizieren. Das

bedeutet, Hindernisse zu Gelegenheiten zum Satori umformen. Freude ist der dritte Faktor des Erwachens, die dritte Pforte des Dharma, der dritte Weg.

Dogen drückt das so aus: "Voller Freude zu sein, führt zu einem friedlichen Geist." Das bedeutet zu verstehen, daß jeder Tag ein guter Tag ist, um den Weg zu verwirklichen. Das hängt nicht davon ab, ob gerade die Sonne scheint oder Wolken da sind, sondern davon, daß wir alle Dinge empfangen können, so wie sie sind. Man kann hier und jetzt aufhören zu kämpfen.

Wenn der Geist voller Freude ist, hat man kein Bedürfnis nach etwas anderem. Diese Freude ist nicht davon abhängig, daß man viel besitzt. Sie bedeutet vielmehr, das Leben eines jeden Augenblickes zu schätzen.

Manchmal denkt man, die Unterweisung Buddhas sei pessimistisch gewesen, denn die erste der Edlen Wahrheiten, die er unterwies, war, dass Leben Leiden bedeutet. Aber die dritte Wahrheit sagt, daß es möglich ist, dieses Leiden zu lösen, indem man einen Geist frei von Gier und Haß verwirklicht. Dadurch ist die Wurzel unserer Transmigrationen abgeschnitten, d.h. die Wurzel all dessen, was uns immer wieder dazu führt, uns an neue Gegenstände zu hängen, aus der unmittelbaren Angst etwas zu verlieren.

Dies zu verstehen und zu verwirklichen bedeutet eine völlige Wandlung unseres Geistes hier und jetzt: Es gibt es keinen Gegensatz mehr zwischen Samsara und Nirvana. Es ist die gleiche Wirklichkeit, von einem anderen Gesichtspunkten aus betrachtet. Der Geist, der keine Gegensätze schafft, verwirklicht das Nirvana hier und jetzt, verwirklicht den wahren Frieden und man kann voller Freude sein.

11.5.99, 16.30 Uhr

Während des Zazen am Nachmittag neigt man oft dazu einzuschlafen. Um Schläfrigkeit zu vermeiden, ist es gut, sich auf die Einatmung zu konzentrieren, die Augen offen zu halten und seine Aufmerksamkeit zwischen die Augenbrauen zu legen. Das habe ich bereits erklärt. Aber es ist auch wichtig, die Beobachtung zu praktizieren. Im allgemeinen legt man in die Unterweisung des Zen sehr viel Gewicht auf die Konzentration auf die Haltung und die Atmung. Denn dies ist die gute Methode, um die geistige Aufgeregtheit zu beruhigen und so den Geist zu klären.

Aber das reicht nicht, um das Erwachen zu verwirklichen. Der Weg des Erwachens besteht darin, sich selbst kennenzulernen. Erwachen bedeutet, zu unserer Wirklichkeit erwachen, nicht nur aus der Schläfrigkeit erwachen, sondern aufzuhören, sich selbst zu täuschen. Während Zazen, wenn der Zustand der Konzentration verwirklicht ist, wird der Blick nach innen gerichtet und man betrachtet sich selbst. Das heißt, sich völlig dessen bewußt zu werden, was Augenblick für Augenblick in uns lebt, mit seinen Gedanken in Kontakt zu sein, nicht automatisch zu denken, sondern seine Gedanken zu sehen, zu sehen, wie sie auftauchen, sich entwickeln und wieder verschwinden, die Natur seiner Gedanken zu beobachten.

Denn in unserem wirklichen Leben werden wir das, was unsere Gedanken aus uns machen - Gedanken von Eifersucht und Haß lassen uns in der Hölle leben und führen dazu, daß wir die Menschen um uns herum in unsere Hölle hineinziehen. Die Welt, in der wir leben, ist der Widerschein unserer Gedanken. Ein Gedanke der Verzeihung, ein Gedanke der Liebe läßt uns schon im Himmel leben. Nicht seinen Gedanken anhaften - seien es gute oder schlechte -, sondern ihre Leerheit betrachten, läßt uns das Nirvana verwirklichen, d.h. den Zustand des Friedens und der inneren Freiheit, der dann da ist, wenn man von seinen Gedanken nicht mehr konditioniert wird - wenn man frei von seinen Gedanken ist. Das heißt nicht - ich wiederhole das noch mal -, nicht zu denken oder seine Gedanken zu unterdrücken. Und auch nicht, keine Gefühle zu haben oder seine Gefühle zu unterdrücken. Sondern sich seiner Gedanken und Gefühle bewusst zu sein, ihnen aber nicht zu folgen. Während Zazen.

Im Alltag ist es etwas anders: Manchmal muss man Entscheidungen treffen, wählen. Man muss seinen Gedanken und Gefühlen Rechnung tragen, um seinem Leben eine Orientierung zu geben. Wenn man in der Lage ist, Gedanken und Gefühle tief zu betrachten und seine Motivation zu verstehen, wenn man die Möglichkeit hat, sie vorüberziehen zu lassen, kann man, wenn man eine Entscheidung zu treffen hat, dies viel freier tun. Man entscheidet nicht unter dem Druck des Karmas, sondern ausgehend von der Weisheit, die

in der Beobachtung realisiert wird.

So besteht der 4. Weg des Erwachens darin, die Wahrheit zu wünschen und zu studieren, denn dies reinigt den Geist. Das heißt nicht, die Wahrheit des Buddhismus oder des Zen zu studieren, sondern unsere eigene Wahrheit. In jedem Augenblick.

Mondo

F: Ich würde gerne wissen, welche Bedeutung und Funktion der Stab hat, den du in der Hand hast. Bei der Ordination hast du einen Stab mit weißem Schweif. Welche Bedeutung und Funktion hat der?

RR: Dieser Stab symbolisiert die Autorität des Meisters, der unterweist. Er ist wie ein kleiner Kyosaku, mit ihm kann man einen kleinen Kyosaku-Schlag geben. Ejo erzählt, daß Dogen, als er auf die Wirklichkeit hinweisen wollte, (Roland Rech stößt den Stab dreimal auf den Boden) machte. "So ist sie." Das ist eine Weise, etwas zu bestätigen. Mir persönlich dient er einfach dazu, meine Hände zu beschäftigen. Ich habe noch nie jemanden damit geschlagen, ich mache kein Theater damit, er beschäftigt einfach meine Hände.

Was den Hossu angeht, den Fliegenwedel, so symbolisiert er das Vertreiben der Illusionen. Illusionen sind wie Fliegen, sie stören. In China gibt es viele Fliegen und die störten natürlich und von daher brauchte man das Ding, um die Fliegen zu vertreiben. In Frankreich haben wir so kleine Fliegenklatschen. Das ist nicht gut, denn man soll die Fliegen nicht töten. Deshalb hat man diesen Fliegenwedel, der dazu dient, die Fliegen einfach zu verjagen. Genauso ist es mit den Illusionen. Man muß die Illusionen, die Täuschungen, nicht abschneiden, sondern sie einfach kreisen, vorüberziehen lassen. Der Fliegenwedel ist das Symbol dafür.

F: Meine Frage ist vielleicht ein bißchen kompliziert.

RR: Dann mach's einfach. Die Frage gut zu stellen, kurz, ist bereits drei Viertel der Antwort.

F: Sie haben von Religion und Spiritualität gesprochen und auch von der Tatsache, daß der Dalai Lama gesagt hat, wenn die Wissenschaft beweisen könnte, daß die Lehre Buddhas zu einem bestimmten Punkt falsch wäre, er der Wissenschaft folgen würde. Ich glaube, daß man viele Dinge einfach nicht beweisen kann.

RR: Bezogen auf die Geister - aber die Geister haben mit dem Buddhismus nichts zu tun.

F: Ja, genau das ist meine Frage. Die Definition einer Religion, einer Spiritualität ist für mich mehr die Definition einer physischen Praxis ...

RR: ... und einer geistigen.

F: ... Das kann unser Leben verbessern. Meine Frage ist: Sind wir eine Religion?

RR: Das ist eine schwierige Frage, weil jeder ein anderes Verständnis davon hat, was eine Religion ist. Für viele Leute ist eine Religion ein Glaubenssystem, das Wahrheiten betrifft, die auf übernatürliche Weise geoffenbart werden. Z.B. ist das Christentum eine derartige Religion. Dazu muß man Glauben haben, das kann man nicht beweisen. Dies ist ein Bereich völlig jenseits des experimentellen Beweises. Ausgehend davon gibt es eine Art, in ritueller Weise zu leben, ein ganzes Glaubenssystem, eine Institution mit Priestern, usw. In diesem Sinn ist der Buddhismus meiner Meinung nach keine Religion.

Wenn man wirklich zur ursprünglichen Unterweisung Buddhas zurückkehrt, wird man sich darüber klar, daß es nicht um eine Offenbarung geht oder um einen Glauben. - Die Soto-Zen-Tradition ist eine Rückkehr zur Unterweisung Buddhas, so sah es Dogen, so sehe auch ich das. Auch Nagarjuna ging es darum, auf das Herzstück der Unterweisung Buddhas zurückzugehen.

Buddha stand nicht in Bezug zu Geistern oder Gott, er hielt sich nicht für Gott. Er wollte auch nicht, daß man sein Bild darstellte oder einen Kult um ihn trieb, sondern er ist einfach selbst erwacht zur Wirklichkeit seiner

Existenz. Ausgehend vom Leiden und seinen Ursachen und den möglichen Hilfsmitteln gegen dieses Leiden - keine Arzneien, die aus der Psychologie oder Ökonomie stammen und dazu dienen, alle Bedürfnisse zu befriedigen. Indem wir die tiefste Dimension unseres Lebens persönlich erfahren, nicht indem wir an sie glauben, können wir uns von unserer Gier und unserem Haß befreien, von denen ich seit Beginn der Session gesprochen habe, und wirklich in Frieden und viel freier sein, indem wir viel mehr in Harmonie mit der Wirklichkeit unserer Existenz sind.

Diese Art zu praktizieren ist nicht so wie die anderen Religionen - und für viele andere religiöse Menschen ist der Buddhismus keine Religion. Denn wir beziehen uns nicht auf Gott, wir haben keine Glaubensvorstellungen. Viele Leute sagen deshalb, Buddhismus ist eine Philosophie oder eine Ethik. Aber ich glaube, daß der Zen-Buddhismus ein Weg, eine Praxis ist, nicht eine Philosophie in dem Sinne, daß es sich um ein konzeptionelles System handelt. Es handelt sich nicht um ein Glaubenssystem, sondern es ist wirklich eine Lebenspraxis. Das ist konkret und auf die Entdeckung unserer Wahrheit hin gerichtet. Es bedeutet nicht, der Wahrheit von irgend jemand anderem anzuhängen. Es gibt keine Offenbarung im Buddhismus, sondern nur Selbst-Offenbarung, d.h. zu sich selbst zu erwachen.

Zum Beispiel gab es ein berühmtes Mondo zwischen Gensha und Seppo. Gensha war Schüler von Seppo. Eines Tages entschloß er sich, andere Meister zu besuchen. Als er den Tempel Seppos verließ, stieß er mit dem Fuß gegen einen Kieselstein und verspürte große Schmerzen. Dieser Schock führte zu einem tiefen Erwachen. Er entschied sich, nicht zu verreisen und ging zurück. Als Seppo ihn zurückkommen sah, fragte er: "Bist Du losgegangen, um dir den Fuß zu stoßen, um Dir weh zu tun?" Gensha antwortete ihm: "Ich lasse mich nie mehr von anderen mißbrauchen", und fügte hinzu: "Bodhidharma ist nicht aus dem Westen gekommen und Eka nicht in den Osten gegangen." - Oder so ähnlich, so wichtig ist das auch nicht.

Das heißt, dass die Wahrheit überall existiert und dass wir sie selbst entdecken müssen, daß es nicht darum geht, sie bei anderen zu suchen. Die Wahrheit können wir in der Erfahrung jedes Augenblickes verwirklichen. Die Wahrheit, die von anderen verwirklicht wird, nützt uns nicht viel. Natürlich gibt es eine Unterweisung: 45 Jahre lang hat Buddha andere die Wahrheit, zu der er erwacht war, gelehrt. Alle Meister haben von der Wahrheit gesprochen, zu der sie erwacht sind, aber sie haben nie verlangt, daß man daran glaubt. Es ist einfach der Vorschlag eines Weges, damit jeder seine eigene Entdeckung machen kann.

Die Lehre im Buddhismus ist also im Wesentlichen die Unterweisung der Praxis. Es geht nicht darum, Dogmen oder Glaubensvorstellungen aufzuerlegen. In diesem Sinne handelt es sich also nicht um eine traditionelle Religion. Aber durch diese Praxis treten wir in Kontakt mit der tiefen Wirklichkeit unseres Lebens, und man kann sagen, daß man mit dieser Wahrheit verbunden wird. Und das ist, glaube ich, die Essenz des religiösen Geistes: nicht nur mit dem eigenen Ego verbunden zu sein, mit unseren Meinungen, sondern mit der Wirklichkeit unseres Lebens, das völlig über uns hinaus geht. Das ist zutiefst religiös. Diese Dimension kann man erreichen entweder durch den Glauben - das ist die traditionelle Religion - oder durch die Erfahrung - und das ist Zen und Buddhismus.

F: Sie haben von Fehlern Zen-Meistern, auch von Meistern unserer Tradition, auch von unverzeihlichen Fehlern - gesprochen. Welche Bedeutung hat da die Transmission I shin den shin ?

RR: Für mich war die Weitergabe, die ich von Meister Deshimaru empfangen habe, die Weitergabe von Shikantaza, die Weitergabe des Buddha-Geistes. Wenn Meister Deshimaru nationalistische Reden gehalten, Gewalt oder Krieg gerechtfertigt hätte, hätte ich sofort das Dojo verlassen. Diese Weitergabe hätte ich nie akzeptiert. Aber Meister Deshimaru hat in den 10 Jahren, in denen ich seiner Unterweisung gefolgt bin, nur richtige Dinge weitergegeben. Die Weitergabe ist die Weitergabe der richtigen Praxis. Ich bin zum Zen gekommen, weil ich von der Praxis völlig beeindruckt war. Als ich die Unterweisung von Meister Deshimaru hörte, hat sie die Praxis bestätigt und deswegen bin ich ihm gefolgt. Wenn er mich Dinge gelehrt hätte, die mir falsch erschienen wären, hätte ich das nicht akzeptiert.

Der Zweifel, den du äußerst, ist eigentlich die Frage: Wenn es „erwachte Meister“ gibt, wie können sie solche Irrtümer begangen haben?

Ich habe mir diese Frage gestellt und meine eigene Antwort ist, daß ein Meister in dem Augenblick, in dem

er einen Irrtum begeht, in diesem Augenblick nicht Meister ist. Ich glaube, daß selbst ein Meister Irrtümer begehen kann. Aber das heißt nicht, daß man seinen Irrtümern folgen soll. Ein Meister ist nicht Gott, ist nicht unfehlbar. Das ist eine große Lektion. Ich glaube, daß man diese Lektion meditieren muß, daß man viel bescheidener werden muß.

Ich habe das Shiho erhalten und werde als Meister vieler Schüler angesehen, aber ich fühle mich nicht unfehlbar. Ich weiß, daß ich Irrtümer begehen kann. Jeden Tag beobachte ich meinen Geist und bemühe mich, keine Fehler zu machen. Aber ich weiß, daß ich sie machen kann, also passe ich auf. Denn ich weiß, die anderen haben Vertrauen in mich. Wenn ich mich also irre, ist es ein schlimmer Fehler, denn es bin nicht nur ich, um den es geht, sondern auch um die, die mir folgen. Ich glaube, daß es gut ist, diesen Mythos eines verwirklichten Meisters zu zerstören, der wie ein lebender Buddha angesehen wird und jenseits jeden Irrtums steht.

Meister Dogen - ich komme immer wieder auf seine Unterweisungen zurück - sagt im Shobogenzo Genjo-Koan, einen Satz, der für mich der wichtigste seiner Unterweisung ist: "Gewöhnlichen Menschen täuschen sich über das Erwachen, das Satori, Buddhas begnügten sich damit, ihre Täuschungen zu erhellen." Ich glaube, wenn man einen einzigen Satz aus dem Shobogenzo wirklich behalten sollte, wäre es dieser Satz. Damit, seine Täuschungen zu erhellen, ist man nie am Ende. Wenn man glaubt, daß man, wenn man das Shiho, die Transmission, erhalten hat, jenseits der Täuschungen ist, wird man jemand Gefährliches.

F: Eine andere dieser japanischen Änderungen war die Erlaubnis für Mönche zu heiraten.

RR: Das war eine sehr hinterhältige Erlaubnis. Man könnte denken, das war eine Entscheidung aus Mitgefühl. Aber das Ziel dieser Entscheidung war, das Niveau der Mönche zu senken. Das war ein bißchen Sabotage.

F: Warum machen wir dann damit weiter ?

RR: Wir machen es weiter in dem Bewußtsein, daß es ein Risiko ist. Aber ich glaube nicht, daß es Sabotage ist. Die Intention der japanischen Regierung war, den Buddhismus zu schwächen, das Zen zu schwächen. Aber ich glaube, es hängt von jedem Einzelnen ab. Ich glaube, daß das Leben als Paar, die Heirat, viele Schwierigkeiten für die Praxis des Weges bringt. Aber es kann auch eine Gelegenheit sein, gemeinsam zu erwachen. In einer Paarbeziehung ist man sehr intim, es ist die intimste Möglichkeit, mit einem anderen Menschen zu leben. Die Beziehung kann ein Spiegel sein. Das hängt davon ab, wie sie gelebt wird. Ich glaube, daß das Beziehung als Paar eine Gelegenheit zum Erwachen sein kann. Aber das ist sehr schwierig.

F: Das ist ein Punkt, wo du von Dogen abweichst: Dogen hat keine Verheirateten ordiniert.

RR: Ich habe keine Texte von Dogen über Paare gelesen. Nagarjuna, den Dogen bewunderte, dem er folgte und den er im Shobogenzo Shukke-Kudoku auch zitiert, dem Text im Shobogenzo, in dem es um das Mönchsein, um Shukke geht, sagt, dass das Leben in der Familie kein Hindernis für die Verwirklichung ist. Dass Dogen ihn zitiert, heißt, daß er mit ihm übereinstimmend.

Aber das ist sehr viel schwieriger, weil man viele gesellschaftliche Verantwortungen hat. Wenn man eine Familie hat, hat man im allgemeinen auch Kinder, muß sich um sie kümmern, muß für sie arbeiten. Also hat man viel weniger Zeit zu praktizieren. Wenn man eine Frau hat, die viele Wünsche hat - oder einen Mann -, muß man sich damit befassen, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Das macht das Leben schwierig. Wenn man ein Paar ist, kann man nicht sagen: "Ich gehe den Weg, und du machst, was du willst." Wenn man ein wirkliches Paar ist, muß man den anderen respektieren, d.h. auch auf die Bedürfnisse des anderen achten. Man möchte ein Sesshin machen und hat einen Partner, der lieber mit einem in den Urlaub fahren möchte - das ist dann schwierig. Es ist viel einfacher, Mönch oder Nonne im Zölibat zu sein. Aber wenn es zwei Personen sind, die den Weg praktizieren, kann das schon eine Sangha sein, d.h. eine Quelle der Anregung. Wenn einer ein bißchen schwächer wird, z.B. morgens nicht aufwacht, kann der andere ihn aufwecken. Das kann gut sein. Ein kleines Beispiel.

F: Ich würde gerne etwas zum Sinn der Schmerzen wissen, die auftauchen, wenn man Zazen mit gekreuzten Beinen macht.

RR: Die haben keinen besonderen Sinn.

Kannst du deine Frage präzisieren? - Glaubst du, daß es darum geht, daß sie bestimmte Verspannungen im Geist oder in den Organen deutlich machen? Möchtest du aus den Knieschmerzen während Zazen das Symptom einer Krankheit machen?

F: Nein, eher als Hinweis darauf, hier zu bleiben.

RR: Das ist gut. Aber du gibst ihnen diesen Sinn. Es ist ein sehr guter Sinn, den du ihnen gibst. Das heißt aber, daß die Schmerzen selbst keinen Sinn haben. Die Frage ist, wie wir dem Leiden gegenüber reagieren. Man kann ihm einen Sinn geben. Man kann es sogar benutzen, um zu erwachen. Das war der Fall bei Gensha, als er sich den Fuß an dem Kieselstein stieß. Es gibt andere Leute, bei denen der Schmerz nur zur Revolte, zu Hilflosigkeit oder Nihilismus führt. Für jeden kann Schmerz also einen völlig anderen Sinn haben, je nachdem, wie er auf diesen Schmerz reagiert. Es gibt keinen Sinn des Leidens an sich. Leiden geschieht auf der Ebene des Geistes. Es handelt sich um eine Wahrnehmung, eine Empfindung. Was macht man damit? Wir müssen ihm einen Sinn geben.

F: In unserer Zen-Gruppe in Essen gab es Personen, die aufgrund dessen, dass sie während Zazen starke Schmerzen in den Kniegelenken hatten, nicht weiter Zazen praktizieren wollten. Sie sind gegangen, weil sie sich sagten, dass es nicht gut sein kann, Schmerzen zu ertragen. Die Erfahrung sagt ja, daß viele, wenn nicht alle, Schmerzen beim Zazen erfahren können.

RR: Aber genau deshalb kann man lernen, wie man mit diesen Schmerzen umgeht. Man kann z.B. lernen, sie zu entdramatisieren. Das wird eine kostbare Unterweisung für uns. Denn im Alltag ist man oft mit irgendwelchen Schwierigkeiten konfrontiert, weil die Dinge nicht so gehen, wie man es gerne hätte. Manchmal begegnet man sogar großem Leiden, Krankheiten, Trauer. Wie geht man dann damit um?

Wenn man durch die Zazen-Praxis lernt, den Schmerz zu entdramatisieren - ohne ihn abzuschneiden, ohne ihn zu unterdrücken -, wenn man lernt, ihn einfach zu akzeptieren und mit ihm in Frieden zu leben, ändert das völlig unsere Beziehung zu den Phänomenen des Alltags. Dann wird der Schmerz in Zazen zu einem guten Heilmittel, zur Möglichkeit der Weiterentwicklung.

Man kann wahrnehmen, daß Leute, die sehr leicht die Zazen-Haltung einnehmen, die kaum Schmerzen haben, oft nicht mit Zazen weitermachen. So als ob die Tatsache, daß man sich mit dem Schmerz konfrontieren muss, die Praxis vertieft. Das heißt nicht, daß man den Schmerz sucht oder liebt.

Zazen ist keine Kasteiung. Wenn man also im Dojo sieht, daß Anfänger zu große Schmerzen haben und aus jedem Zazen eine Folter machen, dann soll man es ihnen einfacher machen, ihnen z.B. erlauben, die Beine aus der gekreuzten Haltung zu nehmen, oder - wenn die Dinge schlimmer werden, sich z.B. im Gaitan auf einen Stuhl zu setzen. Wenn die Leute das machen, wie z.B. C. jetzt - sie hat Rückenschmerzen -, sagen die Leute im allgemeinen anschließend: "Die Zazen-Haltung ist aber eigentlich viel besser." Wenn man die Erfahrung macht, auf einem Stuhl zu sitzen, wenn das erlaubt ist, versteht man durch den Vergleich, wie wichtig es ist, sich im Lotus hinzusetzen. Man darf also nicht zu streng mit den Regeln sein, sondern muss sich bewußt sein, daß, wenn die Leute zu große Schwierigkeiten haben - wirklich große Schwierigkeiten -, man ihnen für einen Zeitraum eine einfachere Lösung erlauben muss, z.B. die erste Hälfte des Zazen im Lotus oder halben Lotus - die zweite Hälfte anders. Aber nur als Ausnahme. Das darf keine übliche Praxis werden. Es darf nicht zu einfach werden. Man muß die richtige Haltung finden, weder zu leicht noch Kasteiung.

F: Mein Vorredner hat genau mein Thema angesprochen - den Schmerz. Wenn ich jetzt durch die Erfahrung durchgegangen bin, den Schmerz transzendiere und weiß, wie ich damit umgehen soll, und eine ganz andere Einstellung zum Schmerz habe, mich nicht mit ihm identifiziere, ihn als Heilmittel gebrauche, dann kommt

für mich irgendwann der Zeitpunkt, an dem ich sagen muß: "Ich habe die Lektion gelernt. Ich füge mir das nicht mehr zu." Ich kann mir eine bessere angenehmere Haltung als die Zazen-Haltung vorstellen.

RR: Man kann nie aufhören, etwas zu praktizieren, indem man sich sagt: "Ach, jetzt habe ich das verstanden." Es ist ein wesentlicher Teil der Zazen-Praxis, das Verständnis mit dem Kopf und die Praxis mit dem Körper nicht zu trennen. Wenn man etwas verstanden hat und nicht fortfährt, es zu praktizieren, ist es ein halbes Verständnis, wird eine Erinnerung. Du erinnerst dich: "Ach ja, damals habe ich das verstanden." Aber wenn du es nicht mehr praktizierst, bedeutet es nichts mehr. Es ist nur ein Wissen. Du kannst darüber mit anderen an der Bar sprechen und sagen: "Damals, als ich Schmerzen hatte, hab ich das verstanden, aber jetzt laß ich es nicht mehr vorüberziehen." Im Zen bedeutet verstehen zu praktizieren, das mit seinem ganzen Sein zu aktualisieren, zu verwirklichen, was man verstanden hat.

F: Das ist klar. Ich verstehe auch das Ganze, was du heute morgen gesagt hast. Wunderbar! Wir praktizieren also den zweiten oder dritten Pfad der Freude oder den dritten der Wahrheit. Dann hast du gesagt, die Wahrheit, die in diesem Augenblick für dich gültig ist, der gilt es zu folgen. Für mich fühlt sich das im Augenblick so an, daß ich lieber dem Weg der Freude folge und mir nicht absichtlich Leid zufüge.

RR: Aber häufig kommt die Freude daraus, daß es einem gelingt, über den Schmerz hinauszugehen. Meister Deshimaru verwendete oft folgendes Beispiel: Wenn man stundenlang einen Berg hoch gestiegen ist, kann man eine große Freude empfinden, wenn man auf dem Berg angelangt ist und das ganze Bergpanorama sieht, selbst wenn man dann völlig ausgelaugt ist. - Wenn man unten am Berg einen Fahrschein für den Sessellift kauft und dann in einer Minuten oben ist, kann man sich auch freuen - aber es ist nicht die gleiche Freude.

F: Ja, dann wird Zen zu einer Droge.

RR: Nein.

F: Ich investiere Schmerz und erfahre Freude. (Gelächter)

RR: Nein, denn man ist nicht auf Schmerz aus. Du hättest recht, wenn man den Schmerz suchen würde, aber wenn der Schmerz da ist, geht man durch diesen Schmerz durch - und wenn kein Schmerz da ist, um so besser. Z.B. habe ich im Augenblick fast keine Knieschmerzen und bin sehr zufrieden. Ich traure nicht der Zeit hinterher, in der ich Knieschmerzen hatte.

F: Das ist klar. Aber wenn ich weiß, dass der Schmerz kommt, auch wenn ich ihn nicht suche, dann bin ich doch so schlau, daß ich vorher aufhöre und diese Erfahrung nicht machen muß, immer wieder und immer wieder die gleiche Erfahrung.

RR: Wie du willst. Es steht dir schließlich frei, das zu machen, wie du willst.

F: Du hast in der Dojoleiter-Versammlung bezugnehmend auf das Buch "Zen, Krieg und Nationalismus" gesagt, ...

RR: Nicht alle Leute kennen dieses Buch. Es handelt sich um ein Buch, das die Haltung des Zen in Japan zum Krieg betrifft.

F: ... - ich formuliere das jetzt, wie ich es verstanden habe -, wir sollten das von dem Zen trennen, das wir praktizieren. Was wir praktizieren sei nicht japanisches Zen, sondern ein weltweites Zen. Ich frage ich mich, wo bei uns das weltweite Zen ist, wo der Unterschied zwischen dem japanischen und dem weltweiten Zen ist. Wir tragen Kolomos, wir tragen Kesas.

RR: Ich verstehe deine Frage. Was die Kleidung angeht: Nur der weiße Kimono ist japanisch. Mein Slip stammt aus Frankreich, der Kolomo ist chinesisch und das Kesa ist indisch. Diese vier Dinge sind genau die Synthese des Zen im gegenwärtigen Augenblick: Es hat in Indien angefangen hat, sich in China entwickelt. (Gelächter)

(Übersetzer zum Godo: ... der Slip ist am nächsten dran ...)

RR: ... am nächsten an den drei Kostbarkeiten. (Gelächter)

F: Ich bin aber noch nicht zufrieden.

RR: Ich auch nicht. Ich komme zu deiner Frage zurück, denn es ist eine wirklich ernste Frage. Es ist gut, vorher gelacht zu haben, denn bezüglich Zen und Krieg gibt es nichts zu lachen. Das ist eine sehr traurige Geschichte. Die religiösen Autoritäten des Zen in Japan wie auch die der anderen Religionen in Japan haben die japanischen Kriegsanstrengungen unterstützt, auch die militaristische und imperialistische Propaganda des japanischen Kaisers. Die Lehren Buddhas wurden verdreht und benutzt, um die Kriegspropaganda zu unterstützen.

Das ist das schlimmste, was man machen kann. Das ist sehr schwerwiegend, fast unverzeihlich. Das kann nur verziehen werden, weil es Leute gibt, die ihre Fehler eingesehen und bereut haben. Das trifft auf die Sotoshu seit 1993 zu.

Wir müssen verstehen, wie wir ausgehend von diesem Irrtum erwachen können. Dafür muß man verstehen, wie das möglich war. Meiner Meinung nach gibt es zwei grundlegende Ursachen, über die man tief meditieren muß:

Die erste ist, daß das Zen, besonders das Rinzaï-Zen, aber auch Soto an ihrem Beginn die Unterstützung der Samurai erlangen wollten. Also haben sie die Samurai unterwiesen. Und statt einfach die Samurai zum Weg Buddhas zu bekehren, haben sie begonnen, bestimmte Werte des Samurai-Geistes zu akzeptieren. Das nenne ich das japanische Zen: Das Zen, in das man bestimmte Werte und Verhaltensweisen integriert hat, die nichts mit der Unterweisung Buddhas zu tun haben, sondern ausschließlich in der Samurai-Tradition stehen.

Es ist ein Problem, daß der Buddhismus eine Tendenz hat, sich mit den Traditionen eines Landes zu vermischen, damit er in diesem Land akzeptiert wird. Oft ist das positiv, weil es den Leuten zu praktizieren hilft. Aber wenn man dazu falsche Werte und Lebensweisen annehmen muß, wird das ein großes Problem. - Das ist das erste. Ich glaube, daß das eine der Wurzeln des Irrtums ist.

Die zweite Ursache ist, daß der japanische Staat am Ende des 19. Jahrhunderts zur Shinto-Religion zurückkehren wollte, indem er sagte, der Buddhismus sei eine importierte Religion und entspreche nicht dem Geist Japans. Alle buddhistischen Mönche wollten jetzt, damit sie ihre Tempel behalten, damit sie weiter existieren konnten, beweisen, daß sie, selbst wenn sie Buddhisten waren, doch auch gute Japaner waren. Das ging sogar so weit, daß bestimmte Meister Dinge geschrieben haben, die im Sinne des imperialistischen Geistes des Kaisers waren. Sie haben sich verkauft und dank dessen haben sie ihre Tempel behalten. Aber sie haben ihr Herz verloren und das ist schwerwiegend.

Wir müssen das verstehen und dürfen diese Fehler nicht wiederholen. Ich glaube, daß man zu keinem Zeitpunkt denken darf, das eine Institution wichtiger ist als die Wesen, die Menschen. Das heißt, selbst dann, wenn wir riskieren würden, die Gendronnière zu verlieren, selbst wenn die Dojos in Deutschland verboten würden, selbst wenn man Zazen heimlich praktizieren müßte, wäre es besser, das zu akzeptieren, als die Unterweisung Buddhas, die Unterweisung des Zen zu kompromittieren, um zu beweisen, daß man in Übereinstimmung mit der Regierungspolitik steht.

Es ist schlimm, daß das dem Zen passiert ist, aber alle Religionen haben dieses Problem. Das wisst ihr. Keine Religion hat z.B. die faschistischen Regime verdammt, sie haben alle irgendwelche Möglichkeiten gesucht, sich mit ihnen zu arrangieren, um ihre Besitzstände zu wahren. Schon immer hat man Priester gesehen, die Kanonen segnen. Das widerspricht völlig der Unterweisung Christi. Das ist sehr schlimm ist. Also muß man wirklich verstehen, wieso es zu so etwas gekommen ist. Das darf nicht dazu führen, daß man die Religion ablehnt. Man muß die Wurzel der Irrtümer verstehen, indem man die Geschichte studiert. Wir müssen lernen, völlig frei zu sein hinsichtlich von allem, was Organisation, Tempel, etc. betrifft. Natürlich brauchen wir das. Das ist nötig, um Sesshins zu organisieren. Aber schließlich muß man bereit sein, all das zu verlieren, um die rechte Praxis zu bewahren.

F: Ich habe gelesen, das Hinayana, das kleine Fahrzeug, verachte das Leben...

RR: Das Hinayana verachtet das Leben nicht. Es folgt ganz genau der Unterweisung Buddhas. Wenn man die ursprünglichen Sutras liest, sieht man, dass Buddha sagt, dass man sich dem Nirvana nicht verhaften darf, dass Samsara und Nirvana dieselbe Wirklichkeit sind. Das entspricht genau der Sichtweise des Mahayana.

Oft hat man den Eindruck, daß im Hinanyana-Buddhismus das Leben verachtet wird. Aber das ist nicht wahr. Man verachtet das Leben im Leiden, das Leben mit dukkha, das nicht erwachte Leben. Ein Arhat, das Ideal des Hinayana, ist nicht jemand, der das Nirvana nach dem Tod realisiert. Der Arhat verwirklicht es hier und jetzt, in diesem Leben. Buddha sah es so, daß man das Nirvana, das Erwachen in diesem Leben realisieren kann. Wie kann man ein Leben verachten, in dem man das Nirvana verwirklichen kann? Es gibt überhaupt keinen anderen Ort als in diesem menschlichen Leben, wo man das Erwachen verwirklichen kann. Also kann man kein Schüler Buddhas sein und das Leben verachten. Buddha sagte: "Ihr müßt das außergewöhnliche Glück, die außergewöhnliche Chance sehen, die es bedeutet, als Mensch geboren zu sein." Das ist die einzige Möglichkeit, die man hat zu erwachen. Also sollte man dieses menschliche Leben nicht vergeuden, es ist zu kostbar.

In unserer Tradition des Soto-Zen folgt man der Unterweisung von Dogen. Dogen sagt, daß die Schüler des Buddha-Weges keine Unterteilungen in Hinayana und Mahayana vornehmen sollten. Beides ist Unterweisung Buddhas. Manchmal lese ich die Hinayana-Sutren. Ich finde sie sehr tief. Sie sind nicht anders als das Mahayana. Ein großer Philosoph, ein großer Patriarch des Mahayana, Nagarjuna, hat nichts anderes gemacht als die Unterweisungen Buddhas, die im Hinayana enthalten sind, klarer zu machen.

Aber das war nicht deine Frage.

F: Sie hat sich erübrigt. (Gelächter)

12.5.1999, 7.30 Uhr

"Der vierte Weg des Erwachens ist der Wunsch, die Wahrheit zu studieren. Dies reinigt den Geist."

Um welche Wahrheit handelt es sich? Es gibt viele Arten von Wahrheiten. Den Weg zu studieren bedeutet in Wirklichkeit, seine eigene Wahrheit zu studieren, sich selbst zu studieren. Im Alltag ist man meist Handlungen, äußeren Phänomenen zugewandt. In der Zeit von Zazen kann man seinen Blick nach innen richten. Man kann das sehen, was man gewöhnlich nicht sieht, für das man sich nicht die Zeit nimmt, es zu sehen, weil man es nicht sehen möchte. Denn es gibt Wahrheiten, die stören. Während Zazen betrachtet man sich selbst mit völlig offenem Geist, mit einem Geist, der nicht urteilt, der bereit ist, die Wirklichkeit so anzunehmen, wie sie ist. Das ermöglicht es den verstecktesten und geheimsten Gedanken und Gefühlen aufzutauchen. Dies wird wie eine Beichte sich selbst gegenüber. Das reinigt den Geist. Wenn Gedanken und Wünsche vom Zazen-Bewußtsein erhellt werden, verlieren sie die Macht, uns zu konditionieren - ohne daß man es weiß.

Dies ist eine relative Wahrheit. Die Unterweisung Buddhas lädt uns ein, weiter zu gehen, sich nicht einfach nur seiner Wünsche und Ängste bewußt zu werden, sondern die Natur dieser Phänomene zu sehen. Worum handelt es sich dabei in der Tiefe? - Buddha schlägt uns seine eigene Sicht der Wahrheit vor, er lädt uns ein, uns mit ihr zu konfrontieren, nicht um sie als Dogma zu akzeptieren, sondern als eine Erfahrung, deren Wahrheitsgehalt man überprüfen kann.

Der erste Punkt ist Dukkha, was allgemein als Leiden übersetzt wird. Es handelt sich aber um den nicht zufriedenstellenden Charakter der Existenz. Indem man sich des Leidens bewußt wird, kann der Geist des Erwachens erscheinen, denn zur gleichen Zeit spüren wir tief, daß wir auf das wahre Glück hoffen. Uns begegnen verschiedene Arten von Leid. Oft kann man nicht erhalten, was man wünscht. Z.B. sind viele Menschen auf der Suche nach einem Partner und es gelingt ihnen nicht, einen zu finden. Das heißt, wir

können die äußere Welt nicht meistern, sie gehört uns nicht. Es reicht nicht, etwas zu wünschen, um es zu erhalten. Manchmal gelingt es einem, das zu erhalten, was man wünscht. Aber wenn man es besitzt, merkt man, daß es nicht genug ist, daß man etwas anderes wünscht oder daß man wünscht, daß das Gefundene anders sei. Man hat den idealen Partner, die ideale Partnerin gefunden und dann merkt man daß er/sie doch nicht so ideal ist. Man möchte, dass er oder sie sich ändert. Das liegt aber außerhalb unserer Kontrolle. Ganz zu schweigen von Trennung, Trauer, Krankheit, Arbeitslosigkeit, Krieg. Es gibt viele Leid.

Buddha hat aber nicht resigniert, war nicht fatalistisch. Er hatte das tiefe Vertrauen, daß es einen Weg gibt. Dieser Weg beinhaltet, die Wahrheit zu studieren, insbesondere zu sehen, daß wir aufgrund unserer Täuschungen leiden, dass wir leiden, weil wir die Wahrheit der Unbeständigkeit nicht akzeptieren. Das ist die zweite große Wahrheit. Das ist keine mystische, nicht überprüfbare Wahrheit: Jeder kann diese Erfahrung in jedem Augenblick machen. Die Praxis von Zazen erlaubt es, sich mit der Unbeständigkeit in Einklang zu bringen, indem man einen Geist verwirklicht, der auf nichts verweilt, indem man ein fließendes Bewußtsein wiederfinden, von Augenblick zu Augenblick, von Einatmung zu Ausatmung. Das Wesentliche am Zazen ist es, unsere geistigen Verstopfungen zum Fließen zu bringen, hauptsächlich die Anhaftung an die Vorstellung eines substanziellen Ichs. Das ist die dritte Wahrheit, die zu erkennen Buddha uns einlädt. Nicht, indem man sie als abgeschlossene Wahrheit akzeptiert, sondern als ein echtes Koan nimmt, als eine Frage, die es zu vertiefen gilt.

14.5.99, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf eure Haltung, neigt das Becken nach vorne. Drückt gut mit den Knien auf den Boden. Entspannt gut den Bauch, sodaß der Körper gut auf das Zafu drückt. Während Zazen ist es wichtig, sich gut im Boden verwurzelt zu fühlen. Von der Taille ausgehend, streckt man gut die Wirbelsäule nach oben. Während man mit der Schädeldecke in den Himmel stößt, entspannt man die Schultern und läßt die Verspannungen des Rückens los. Entspannt gut das Gesicht, insbesondere den Kiefer, die Stirn, den Blick. Der Blick ruht einfach vor einem, ohne einen bestimmten Punkt zu fixieren. Man hält die Augen gut offen.

Zazen besteht nicht darin, sich von der Außenwelt abzuschneiden. Man nimmt, ganz im Gegenteil, die Umgebung genau wahr, aber ohne an ihr zu haften. Während Zazen ist es wichtig, seine Achtsamkeit nach innen zu richten. Man legt wert auf die Haltung, um sich nicht von der Praxis des gegenwärtigen Augenblicks ablenken zu lassen. Man beobachtet seine Atmung und begleitet sie mit Aufmerksamkeit, um so die Ausatmung zu vertiefen - ohne zu vergessen, tief einzuatmen. Bleibt nicht in der Ausatmung gefangen! Es ist wichtig, daß die Atmung fließt. Durch die Aufmerksamkeit, die auf die Atmung gerichtet ist, wird das Bewusstsein in jedem Augenblick frisch. Das verhindert, dass man in den Gedanken stehenbleibt. Das bedeutet nicht, nicht zu denken. Die Anhaftung an das Nicht-Denken ist ein Hindernis auf dem Weg zum Erwachen - ebenso wie die Anhaftung an das Denken. Während Zazen unterdrückt man weder Gedanken noch Gefühle, sondern läßt sie frei auftauchen. Das ermöglicht es uns, das zu sehen, was uns antreibt. Das ermöglicht es dem nicht-manifestierten Karma aufzutauchen. Man praktiziert also eine unmittelbare Beobachtung, ohne im Gedankenwälzen gefangen zu werden. Man lernt vorüberziehen zu lassen.

Dies wird die Quelle wirklicher Freiheit. Während Zazen kann man nichts anderes tun, als im Zazen zu sitzen. Was auch geschieht, man muß es vorüberziehen lassen. So kann keine schlechte Handlung begangen werden. Im Alltag findet man seine Freiheit in der Bewegung. Dann wird es wichtig, die richtige Handlung zu finden. Das ist der 5. Weg des Erwachens.

Für diejenigen, die erst gestern angekommen sind, das Kusen des Sesshin hat mit den ersten der 108 Wege des Erwachens begonnen. Es geht um rechtes Vertrauen, das einen entschlossenen Geist verstärkt. Dieses Vertrauen gründet auf Erfahrung, d.h. der Begegnung zwischen Unterweisung und Praxis, die niemals getrennt sein dürfen. Der 2. Weg ist der reine Geist, der die Beschmutzungen vermeidet. Das ist im wesentlichen der Geist, der keine Trennungen schafft. Dann die Freude, die zum friedlichen Geist führt und die daher eine wichtige Praxis ist. Der 4. Weg oder die 4. Pforte des Erwachens ist der Wunsch, die Wahrheit zu verstehen, denn dies reinigt den Geist. Im Wesentlichen geht es darum, sich selbst kennen zu lernen, die Täuschungen über uns selbst loszuwerden und so zu sehen, wie wir sind.

Die wesentliche Unterweisung des Zazen ist es zu lernen, die eigenen Täuschungen, die eigenen Anhaftungen zu erhellen. Das ist der Sinn des Erwachens. Erwachen bedeutet, aus seinen illusorischen Träumen erwachen und zugleich die wirkliche Wahrheit realisieren, die tiefe Wahrheit unserer Existenz. Nicht einfach aus Wissensdurst, sondern um unsere konkrete Existenz mit dieser Wahrheit zu harmonisieren. Das ist die Grundlagen des rechten Handelns.

Das veranlaßt Meister Dogen zu sagen, daß letztlich rechtes Handeln darin besteht, Nonne oder Mönch zu werden. Bestimmt seid ihr überrascht, das zu hören. Aber das heißt, die Praxis des Weges zur Grundlage seines Lebens zu machen, sich zu fragen, wie man diese einzigartige Möglichkeit als Mensch geboren zu sein, nicht verschwendet. Das Leben ist kurz. Wie vergeudet man seine Zeit nicht? Das ist der Sinn davon, ein Sesshin zu machen, die Erfahrung zu machen, sich rund um die Uhr auf die Praxis des Weges zu konzentrieren. Nicht als etwas Zusätzliches in unserem Leben, sondern als Modell für den Rest unseres Lebens.

14.5.99, 11 Uhr

Der 5. Weg des Erwachens, das, was man rechtes Handeln nennt, resultiert, so sagt Dogen, aus der richtigen physischen Handlung, aber auch aus rechter Rede und rechtem Denken.

Das heißt, es handelt sich um den Bereich des Karma. Oft stellen die Leute Fragen über die Beziehung zwischen Zazen und dem Handeln im Alltag. Das ist eine ganz wesentliche Frage, denn das, was man in Zazen tief realisiert, ist unsere völlige Ungetrenntheit von allen Wesen des Universums. In Harmonie mit Zazen zu leben bedeutet also, nicht von den anderen getrennt zu sein, die Welt nicht verlassen zu wollen. Selbst dann, wenn man Mönch oder Nonne wird, trennt man sich nicht von den anderen, man verläßt die Welt nicht, denn man fühlt sich solidarisch mit allen Wesen.

Eine der Grundlagen des Handelns des Bodhisattvas ist es, sich nicht für etwas Besonderes zu halten, sich zu bemühen, sich selbst und die anderen ausgehend von der Praxis zu erhellen. Insbesondere, indem man sich über seine Motivation im klaren ist. Während Zazen kann man sich einfach auf Zazen selbst konzentrieren und alle Anhaftungen und Motivationen aufgeben, einschließlich derjenigen, die einen zu Zazen gebracht hat. Der Mushotoku-Geist während Zazen, der Geist, der keinen Nutzen zieht, der Geist ohne Gegenstand ist die Haltung, die es erlaubt, wirkliche Befreiung zu erfahren und sich mit der grundlegenden Wirklichkeit zu harmonisieren, die darin besteht, das man letztlich nichts wirklich festhalten kann. Das sehen und tief akzeptieren erlaubt es der Zazen-Praxis, in jedem Augenblick Befreiung zu sein.

Aber man verweilt nicht in diesem Zustand. Man sucht nicht danach, in einem Zustand von Frieden und Ernsthaftigkeit zu verweilen, indem man sich an eine Art von Nirvana klammert, in dem man vom Samsara des Alltags getrennt ist. Wer aus Zazen herausgeht, findet sich wieder den Phänomenen des Alltags gegenüber. In dem Augenblick wird es sehr wichtig, daß wir uns unserer eigenen Motivation bewußt werden, denn unsere Handlungen spiegeln unseren Geist. Mit der Gewöhnung an die Zazen-Praxis kann unserer Geist wie ein Spiegel funktionieren, und man kann sich schnell dessen bewußt werden, was uns antreibt. In diesem Augenblick besteht die Freiheit in der Entscheidung, vorüberziehen zu lassen oder nicht.

Rechtes Handeln besteht darin, daß wir alle egoistischen Motivationen vorbeiziehen lassen und Zeit und Energie auf Aktionen konzentrieren, die Sinn machen in Bezug auf unsere Praxis. Insbesondere die, die es uns erlauben, unsere Bodhisattva-Gelübde zu aktualisieren, d.h. wohlwollendes Handeln für andere zu entwickeln. Darum bedeutet Mushotoku nicht, ohne Ziel zu sein, sondern ohne egoistisches Ziel.

Oft wird, sogar in spirituellen Praktiken und auch innerhalb des Buddhismus, rechtes Handeln als Möglichkeit gesehen Verdienste anzusammeln. Es gibt sogar Leute, die meinen, Bodhisattva zu sein bedeute, Verdienste anzuhäufen, Leben nach Leben, so, wie man Kapital anhäuft. Und sie hoffen, daß das dann zum Erwachen führt. Als Belohnung. Wenn man so praktiziert, bleibt man, selbst wenn man glaubt, man habe eine spirituelle Praxis, doch im gewöhnlichen Geist des Ego befangen, der in Kategorien von Investition und Profit denkt.

Die wirklich rechte Handlung eines Bodhisattvas hat nicht diese Art von Ziel. Rechtes Handeln wird der natürliche Ausdruck des Geistes des Mitgefühls, wenn man nicht anders handeln kann als wohlwollende Gefühle allen Wesen gegenüber zum Ausdruck zu bringen. Dies ist rechtes Handeln jenseits allen Karmas, weil es rechtes Handeln in seiner idealsten Form ist.

Wenn man sich bewußt wird, dass man nicht von diesem Geist beseelt ist, hat man die Möglichkeit, nicht zu handeln und vorüberziehen zu lassen oder den Geboten zu folgen, die weitergegeben werden, um uns als Leuchte zu dienen.

14.5.99, 16.30 Uhr

Während des Zazen konzentriert man sich darauf, bis ans Ende jeder Ausatmung zu gehen und darauf, sich bis zum Ende des Zazen nicht zu bewegen. Während der Zeremonie konzentriert man sich auf Gassho, auf Sampai, auf die Rezitation der Sutren. In jede dieser Handlungen legen wir unsere ganze Aufmerksamkeit. Körper und Geist sind in völliger Einheit mit der Praxis des Augenblicks. Man hält diese Aufmerksamkeit aufrecht bis zum Schluß. Das bedeutet, nicht abglenkt zu sein, nicht halbherzig zu handeln. Diese Art zu praktizieren, ermöglicht es, eine völlige Gegenwärtigkeit für den Augenblick zu verwirklichen, nicht in seinen Gedanken, von der Wirklichkeit getrennt, zu leben, sondern völlig in Einheit mit seinem Körper und seiner Umgebung, mit den anderen Teilnehmenden im Dojo.

Wenn es möglich ist, so in einem Dojo zu praktizieren, dann deshalb, weil das Dojo der Ort des rechten Handelns ist, der Ort, an dem der Weg aktualisiert wird, der Ort, an dem wir wirklich in Einheit mit unserer Buddhanatur, d.h. heißt unserer Nichtgetrenntheit, bleiben können. Es ist der Ort, wo das täuschende Ego aufgegeben werden kann, wo es uns nicht mehr lenkt. Unter diesen Bedingungen kann man sich wirklich in der Praxis aufgeben und ohne Angst vor Irrtum bis zu Ende gehen.

Im Alltag ist das nicht immer so. In der Welt der Phänomene können viele verschiedenen Irrtümer begangen werden. Man wird von allem möglichen beeinflusst - von Gesellschaft, Politik, Wirtschaft, von Vorurteilen. Man kann leicht von seinen eigenen Täuschungen und von denen anderer verführt werden.

In diesen Augenblicken erfordert rechtes Handeln Unterscheidungsvermögen. Es reicht nicht, sich damit zufrieden zu geben, einer Gruppe zu folgen. Denn häufig irren sich die Gruppen. Wenn man in einer Gruppe handelt und wie die anderen handelt, hat man den Eindruck, sich nicht zu irren. Denn man fühlt sich von den anderen bestätigt. Daher sind Gruppen und Massen gefährlich. In diesem Fall ist es nicht immer gut, bis ans Ende jeder Handlung zu gehen, sondern man muß, wenn man wahrnimmt, daß die Handlung falsch oder gefährlich ist, sofort aufhören.

Das bedeutet kai (Gebot): anhalten, aufhören, das schlechte Karma anhalten. Deshalb beginnen alle Gebote mit „nicht“: nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen etc. Deshalb sind die Gebote für den Bodhisattva, der gelobt hat, in der Welt der Phänomene zu verweilen, sehr wichtig. Sie sind das Herz der Ordination.

Oft existiert ein großes Mißverständnis bezüglich der Gebote. Man sagt, Zen sei nicht moralistisch. Manchmal spricht man davon, jenseits von gut und böse zu sein. Das bedeutet nicht, die Gebote zu überschreiten. Das heißt einfach, daß man die Gebote nicht benutzt, um Verdienste zu erlangen. Buddha sagte selbst, daß es nicht reicht, die Gebote zu befolgen, um das Erwachen zu verwirklichen. Aber es ist offenkundig, daß ihnen nicht zu folgen, ein Hindernis ist. Den Geboten nicht zu folgen, schafft viel Leid, für die anderen und für einen selbst.

Manchmal ist die Unterweisung Buddhas sogar entstellt worden, indem z.B. gesagt wurde, daß es die Absicht sei, die das Karma schafft. Wenn man ohne Absicht handle, würde man kein Karma schaffen. Dann könne man alles machen, töten, stehlen, ohne Verantwortung zu tragen. Diese Argumentation verfälscht offenkundig das Dharma. Denn sich in einen absichtlosen Zustand zu begeben, um Gebote übertreten zu können, ohne die Folgen tragen zu müssen, ist eine teuflische Absicht. Es ist das völlige Gegenteil des rechten Handelns.

Wenn es rechtes Handeln jenseits der Gebote gibt, dann, wenn man wie Buddha handelt, d.h. beseelt ist vom Geist des Mitgefühls, mit dem kein Leid und nichts Böses geschafft werden kann. Das bedeutet, daß man den anderen gegenüber jenseits der Vortellung von Freund und Feind handelt, so als wäre der andere nicht anders als ich, nicht getrennt von mir. In diesem Fall werden alle Gebote auf natürliche Weise verwirklicht.

Mondo

F: Meine Frage bezieht sich auf das Kusen, auf das Gebot des Nichttötens. Hat das absoluten Charakter, heißt das, daß dieses Gebot immer wahr und richtig ist ?

RR: Ich glaube, daß es sehr wichtig ist, daß das Gebot, nicht zu töten, als absolut angesehen wird. Obwohl es in Wirklichkeit im Zen keine absoluten Gebote gibt und Buddha gesagt hat, daß es in einem Augenblick, in dem jemand das Leben vieler Personen bedroht, erlaubt ist, um eine Vielzahl von Menschenleben zu retten, eine einzelne Person zu töten.

F: Gilt das dann nicht für den Krieg?

RR: Das ist die Tür, durch die dann versucht wird, Kriege zu rechtfertigen. Man kann sehr leicht einen Krieg rechtfertigen, indem man sagt: "Wir werden bedroht, unsere Nachbarn haben gefährliche Absichten. Also ist es besser, sie anzugreifen, ehe sie unser Land zerstören." Für alle Kriege wurden Rechtfertigungen gefunden. Es fängt immer damit an, daß man den Gegner verteufelt. Dann wird die Tatsache zu töten gerechtfertigt.

Ich habe kürzlich mit einem tibetischen Lama darüber gesprochen. Wir sagten: "Ja, Buddha hat das gesagt. Aber ...". Aber nur ein großer Bodhisattva kann eine derartige Handlung begehen, indem er das schlechte Karma auf sich nimmt, das aus dem Töten entsteht. Denn auch in diesem Fall erzeugt Töten schlechtes Karma. Also ziehe ich es vor, das Gebot des Nicht-Tötens absolut zu nehmen.

F: Wenn man auf das Individuum, auf den einzelnen bezieht, ist das verständlich. Aber wenn man als Gruppe handelt, und man ist immer in Gruppen, taucht z.B. die Frage auf, ob es gerechtfertigt ist, sich als Gruppe massakrieren zu lassen?

RR: An welche Art von Situation denkst du?

F: Ich denke an den Kosovo. Wenn man nichts macht, werden die Leute dort massakriert. Das Gebot, nicht zu töten, wird im Kosovo nicht eingehalten

RR: Das ist eine sehr schwerwiegende Frage. Ich glaube, daß man in dieser speziellen Situation sagen kann, man solle keinen Genozid zulassen. So wird der Krieg gerechtfertigt. Wenn man aber hinschaut, was ab dem Zeitpunkt, als die NATO in den Krieg eingetreten ist, geschehen ist, so hat sich die Situation sofort verschlimmert. Die Massaker haben zugenommen, der Haß ist gestiegen, die Flucht unter jämmerlichen Bedingungen hat zugenommen. Das Eingreifen der NATO war meiner Meinung nach keine weise Entscheidung. Ich habe zunächst auch gedacht, man müsse diesen Völkermord anhalten. Aber wenn man sich die Resultate ansieht, sieht man, daß das nicht besonders wirkungsvoll war.

Ich denke immer wieder an den Satz im Dhammapada, wo Buddha sagt, daß Haß nicht durch Haß gelöst werden kann, sondern nur durch Liebe. Da geht es natürlich nicht darum, einen Diktator zu lieben, sondern darum, richtigere Handlungsweisen zu finden. Z.B. hätte die internationale Gemeinschaft eine Wirtschaftsblockade verhängen und beschließen können, daß, sobald irgendeiner der Verantwortlichen das eigene Land verlassen sollte, er sofort festgenommen und verurteilt würde. Ich glaube, das wäre viel wirkungsvoller gewesen. Aber in derartigen Situationen sind so viele Interessen im Spiel. Man möchte sein Waffenarsenal ausprobieren, davon profitiert die Industrie. Anschließend werden Kredite für den Wiederaufbau vergeben. Dieselben, die die Bomben verkauft haben, verkaufen jetzt das Material für den Wiederaufbau und profitieren so zweimal.

Gewalt ist wirklich der allerletzte Ausweg. Im allgemeinen ist er nicht wirkungsvoll. Es gibt andere

Möglichkeiten, aber das bedarf der Kreativität, der Geduld. Beides ist im Augenblick sehr selten.

F: Ich habe auch eine Frage zu dem Gebot des Nicht-Tötens. Ich habe ein Buch gelesen, in dem Christentum und Buddhismus verglichen werden und da ging es um die Übertretung der Gebote. Es wurden zwei grundlegende Richtungen unterschieden: Im Christentum überschreite man ein Gebot durch die Handlung und im Buddhismus komme es auf die Absicht an. Ich habe das bisher so verstanden, daß es keine Übertretung des Gebotes nicht zu töten sei, wenn ich beim Spaziergehen versehentlich auf eine Schnecke trete, und dass es eine Übertretung ist, wenn man es absichtlich tut.

RR: Das ist wahr.

F: Du hast im Kusen gesagt, das sei eine falsche Auslegung. Vielleicht habe ich das falsch verstanden.

RR: Eine Handlung bedarf einer Absicht. Der Buddhismus sieht die Intention als die grundlegende Energie an, die das Karma hervorruft. Wenn du z.B. die Absicht hast, jemanden zu töten, und du machst alles, damit es dir gelingt, aber die Polizei stoppt dich, bevor du deinen Plan verwirklichen kannst oder du schießt daneben, dann hast du natürlich niemanden getötet. Aber aus der Sicht der Unterweisung Buddhas ist das ein Mord. Denn alle deine Energie, Dein ganzer Wille war in diese Richtung kanalisiert, also ist es so, als hättest du es verwirklicht.

Wenn du aber auf der Autobahn fährst und plötzlich platzt ein Reifen, dein Wagen schleudert, du fährst auf einen anderen Wagen auf und es gibt vier Tote, dann bist du dafür nicht verantwortlich.

F: Vielleicht war es ja bereits falsch, überhaupt Auto zu fahren.

RR: Nein. Vielleicht lag dein Fehler darin, daß du den Reifendruck nicht kontrolliert hast. Es gibt - und darauf will ich hinaus - nicht nur die Absicht, es gibt auch die Nachlässigkeit. Durch Nachlässigkeit kann man schwere Unfälle verursachen. Um Dein Beispiel aufzunehmen: Wenn man spazieren geht und schaut nicht, wo man hintritt, kann man Lebewesen töten. Wenn ich in der Natur spazieren gehe, achte ich darauf, wo ich hintrete, damit ich keine Tiere töte.

Natürlich kann man das auch im Extrem machen, wie die Jaina in Indien, die mit einem Wedel vor sich herfegen, um zu verhindern, daß Tiere getötet werden. Ursprünglich war es den buddhistischen Mönchen untersagt, zu arbeiten. Denn Arbeit fand in erster Linie in der Landwirtschaft statt und wenn man pflügt, dann tötet man Lebewesen in der Erde. Man kann nicht verhindern zu töten. Deshalb hieß es, man solle als Mönch nicht arbeiten. Das ist übertrieben. Gemäß der Unterweisung Buddhas sollte man vermeiden an Extremen zu haften.

Was das Nicht-Töten angeht, bemühe ich persönlich mich, sowenig wie irgendetwas möglich zu töten, zu 100% kann man dieses Gebot nicht erfüllen. Nehmen wir an, du bist krank und nimmst ein Antibiotikum. Damit tötest du tausende von Mikroben. Das kannst du nicht anders machen oder du mußt dich so von der Krankheit vereinnahmen lassen, dass du selbst daran stirbst. Das wäre ein Extrem. Man sollte also das Ganze mit gesundem Menschenverstand behandeln, d.h. daß du sehr sorgfältig bist und alles Mögliche tust, keine Lebewesen zu töten. Nicht nur auf der Ebene der Absicht, sondern auch auf der Ebene der Nachlässigkeit. Bewußt ein Auto zu fahren, das in schlechtem Zustand ist oder wenn du vorher zuviel getrunken hast, bedeutet das Gebot des Nicht-Tötens zu übertreten. Denn man begibt sich in eine Situation, in der man riskiert, einen Unfall herbeizuführen. Da besteht die Praxis des Zazen in der Praxis der Achtsamkeit, um die Lebewesen zu schützen, nicht nur, um sich selbst zu schützen, nicht nur aus Angst um einen selbst.

Oft werden Gebote aus Angst eingehalten, aus Angst vor schlechtem Karma, Angst vor der Polizei. Aber der wirkliche Respekt vor den Geboten besteht darin, sie aus Mitgefühl einzuhalten. Nicht, weil man Angst hat, in die Hölle oder ins Gefängnis zu kommen. Wenn man wirklich von einem Geist des Mitgefühls beseelt ist, folgt man den Geboten auf natürliche Weise, denn in diesem Augenblick handelt es sich um den Ausdruck unserer wirklichen Natur. Und dann kann man sagen, dass die Gebote überflüssig sind, denn es ist kein Überschreiten der Gebote möglich.

Aber weil man nicht immer so klar ist und allen möglichen Arten von Einflüssen, den Bonnos und dem Karma unterliegt, sollte man sich in Augenblicken der Unsicherheit die Gebote wieder ins Gedächtnis rufen. Deswegen wurden sie von Buddha weitergegeben. Aber niemals mit der Idee, daß den Geboten zu folgen, ein Weg des Erwachens ist. Buddha selbst sagte, dass das Anhaften an die Gebote ein Hindernis für das Erwachen ist. Wenn man einen derartigen Satz aus dem Zusammenhang reißt, kann er verwendet werden, um das Gegenteil des Gemeinten zu rechtfertigen: Es gibt Leute, die sagen: „Wahres Zen ist jenseits der Gebote, also darf man alles machen.“ Das ist falsch. Wenn Buddha sagte, dass die Anhaftung an die Gebote ein Hindernis für das Erwachen sei, so meinte er das für die Situationen, in denen man ihnen aus Egoismus oder Angst folge, um ein gutes Gewissen zu haben, um nicht in die Hölle zu kommen. Dann ist man weder erwacht, noch befreit.

F: Wie ist das mit den Geboten, wenn man Sterbehilfe leistet ?

RR: Du wirfst das große Problem der Euthanasie auf. Ich glaube, dass man verschiedene Aspekte berücksichtigen muß. Wenn man dem Gebot buchstabengetreu folgen will, dann bedeutet Nicht-Töten auch, nicht jemanden beim Sterben zu helfen. Doch die Unterweisung Buddhas ist nuancierter, denn auch hier ist Mitgefühl das Allerwichtigste. Aber es gibt nicht nur das Mitgefühl, es gibt auch die Weisheit. Wenn jemand an dem Punkt ist, unerträgliche Schmerzen zu leiden und es keinerlei Hoffnung gibt, den Menschen physisch zu retten, wenn er dann bei vollem Bewußtsein entschieden hat zu sterben, dann ist eventuell Sterbehilfe möglich.

Aber ich glaube, daß man vorher andere Dinge in Betracht ziehen sollte. Zunächst einmal alle Möglichkeiten, das Leiden zu reduzieren. Häufig werden nicht alle Möglichkeiten genutzt. Mitgefühl in einem Krankenhaus bedeutet, daß man wirklich alle Möglichkeiten zur Verfügung stellt, die Schmerzen von Menschen, die sterben werden, zu lindern. Oft beschäftigen sich Mediziner, wenn sich klar darüber werden, daß sie gegen den Tod nicht gewinnen können, nicht mehr mit den Kranken. Sie kümmern sich um andere Patienten und überlassen den Sterbenden dem Pflegepersonal, das aber die wirksamen Mittel nicht selbständig verwenden darf.

Ich glaube, man sollte alle verfügbaren Mittel nutzen, um Schmerzen zu lindern, in dem Gedanken, daß die Verlängerung des Lebens keine Anhaftung an das Leben ist, sondern daß das bedeutet, diesem Menschen die Möglichkeit zu geben, in den letzten Momenten seines Lebens seinen Geist zu ändern, indem er klar seinem Tod gegenübertritt, und möglicherweise zu erwachen. Oft sind die letzten Augenblicke des Lebens ganz außergewöhnliche Momente, um den Geisteszustand zu ändern. In diesem Fall würde Euthanasie dazu führen, daß sie diesen kostbaren Augenblick verlieren. Aber natürlich müssen die Bedingungen gegeben sein, die es erlauben, diesen Augenblick menschenwürdig zu leben.

Bist du Pfleger ?

F: Ja.

RR: Ich kann mir vorstellen, daß du oft auf dieses Problem stößt.

F: Ja.

14.5.99, 20 Uhr

Der 6. Weg des Erwachens ist die rechte Rede. "Denn," so sagt Dogen, "sie schützt gegen die Wiedergeburt in den vier schlechten Welten", der Hölle, der Welt der Gaki - der hungrigen Geister -, der Tierwelt und in der Welt der Asuras. - In der buddhistischen Tradition versteht man diese Welten als unheilvoll. Nicht nur, weil man in ihnen auf viel Leid trifft, sondern weil es sehr schwer ist, in ihnen den Weg zu praktizieren, außer vielleicht für große Bodhisattvas, die sich in diesen Welten nicht auf Grund ihres Karmas befinden, sondern auf Grund ihrer Gelübde, um dort den Wesen zu helfen, die leiden.

Wenn man den Weg praktiziert, ist es am wichtigsten, sich nicht mit zukünftigen Welten zu befassen, sondern unmittelbar zu beobachten, wie unsere Handlungen, unsere Worte auf die Welten des Leidens einwirken, den unmittelbaren Effekt der Kausalität. Z.B. schafft man, wenn man schlecht geredet hat, wenn man kritisiert hat oder wenn man jemanden verleumdet hat, unmittelbar eine Atmosphäre von Krieg und man verwandelt sich in einen Asura, sofort, jetzt. Dann wird es schwierig, den Weg zu praktizieren.

Unter den zehn Geboten der Ordination betrifft fast die Hälfte die Rede: nicht kritisieren, sich nicht selbst loben, die anderen nicht herabsetzen und schließlich die drei Kostbarkeiten nicht verleumden. Wenn man sich selbst betrachtet, kann man erkennen, wie schwierig es ist, diese Gebote zu beachten, wie schnell Kritik auftaucht und wie diese Kritik eine Form ist, die anderen herabzusetzen und sich selbst über sie zu erheben, und wie dies schließlich, wenn es sich um Mönche und Nonnen handelt, dazu führt, die drei Kostbarkeiten zu verleumden.

Der einzige Fall in dem man Kritik verwenden kann, ist die kritische Rede. Sie ist dient der Erziehung, erfolgt in einem Geist des Mitgefühls und ist eine Hilfe, um auf dem Weg voranzuschreiten. Rechte Rede bedeutet natürlich, die Wahrheit zu sagen, nicht zu lügen. Dies beinhaltet auch, sich nicht selbst zu belügen, sich nicht zu schmücken, sich nicht zu verstecken, mit Aufrichtigkeit sprechen. Rechte Rede umfaßt auch Worte der Sympathie.

Schließlich ist rechte Rede auch, wie man den Weg ausdrückt. Dafür muß man sich der Begrenztheit der Worte bewußt sein: Worte können nur eine Richtung angeben. Wirkliche Erfahrung ist immer jenseits der Worte. Man benutzt die Sprache, ohne sich durch sie zu täuschen. Ich habe z.B. heute beim Kaffee alle, die um die Ordination nachgesucht haben, gebeten zu sagen, warum sie sich ordinieren lassen möchten. Alle haben sich bemüht, es so aufrichtig wie möglich auszudrücken. Einer Person gelang es nicht, es zu sagen. Das, was man nicht in Worten sagen kann, kann unsere Praxis ausdrücken: den unfaßbaren Charakter der Wirklichkeit. Deshalb vollzog sich die erste Weitergabe, die von Buddha zu Mahakashyapa, schweigend, indem er eine Blume drehte. In völliger Aufmerksamkeit für die Wirklichkeit des Augenblicks, die keiner Erklärung bedarf, in der nichts fehlt und in der nichts zuviel ist, ohne sich von irgendeiner Vorstellung gefangen nehmen zu lassen. Wenn man mit dieser Wirklichkeit in Einklang kommt, können die Ego-Ursachen all unserer Täuschung aufgegeben werden. Das ist die Praxis von Zazen: Rede ohne Worte.

15.5.99, 7 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung zurück. Laßt euren Kopf nicht nach vorne fallen und den Körper sich nicht neigen. Streckt gut die Lenden, die Wirbelsäule und den Nacken. Zieht das Kinn zurück. Legt viel Energie in eure Haltung. Wenn man seine Energie in die Haltung legt, nährt man nicht seine Gedanken, sondern kann sie vorüberziehen lassen.

"Der 7. Weg des Erwachens ist das reine Denken, denn es zerstört Gier, Wut und Verblendung."

Das Denken ist der Bereich der ersten beiden Wege des Achtfachen Pfades. Beim ersten Weg handelt es sich um das rechte Verständnis und beim zweiten darum, sich mit diesem Verständnis zu harmonisieren.

Am Ende der Vorbereitungszeit habe ich über die Suche nach der Wahrheit gesprochen, der Wahrheit zu der Buddha erwachte, der Wahrheit zu der wir alle erwachen können. Sie ist nichts Verborgenes, in jedem Augenblick sind wir mitten in ihr. Wir sind wie Menschen, die mitten im Wasser auf der Suche nach Wasser sind. Wenn man Zazen praktiziert, kann man mit dieser Wahrheit vertraut in Kontakt treten. Diese Wahrheit hat keine Form, es ist die Wahrheit der Unbeständigkeit, der Tatsache, daß nichts über einen kleinen Augenblick hinaus im gleichen Zustand bleibt, daß alles, was existiert, ohne Substanz ist. Unser Körper z.B. ändert sich unablässig, altert, wird krank, manchmal ist man fit, manchmal müde. Er hat nicht mehr Festigkeit als eine Blase an der Wasseroberfläche. Dennoch hängen wir sehr an ihm. Auch unsere Empfindungen wechseln ständig. Manchmal lieben wir, manchmal nicht. Manchmal finden wir das Leben angenehm, ein anderes Mal verabscheuen wir es. Zu Beginn von Zazen fühlt man sich wohl, an seinem Ende hat man Knieschmerzen und wünscht, daß es zu Ende geht. Auch die Wahrnehmung ändert sich ständig in Abhängigkeit von den Sinnesobjekten. Manchmal Stille, manchmal Vogelgezwitscher, manchmal die

Stimme des Godos. Unsere Gedanken ändern sich von Moment zu Moment. Wenn man sie aufmerksam betrachtet, insbesondere wenn man den Augenblick ihres Auftauchens betrachtet, kann man feststellen, daß man ihren Ursprung nicht begreifen kann. Ein Gedanke jagt den anderen. Wohin sind unsere vorigen Gedanken gegangen? Manchmal hat man Vertrauen, manchmal Zweifel.

Der Geist ist völlig unbeständig. Wenn man sich trotz dieser offenkundigen Wirklichkeit an die Vorstellung eines Egos klammert, schafft man Verblendung, man täuscht sich selbst. Um diese Täuschung aufrecht zu halten, entwickelt man alle möglichen Wünsche. Man wird ein gieriges Wesen und beginnt all das zu hassen, was dieses kleine Ego stört. So hat man die drei Gifte erzeugt.

Das reine Denken sieht dies und erhellt diese Illusion. Es bedeutet, klar zu sehen, daß die wirkliche Natur unserer Existenz darin besteht, keine festgefügte Natur zu haben, sondern völlig in Wechselbeziehung zur großen Natur, zum gesamten Kosmos zu stehen.

Der 2. Weg des Achtfachen Pfades der auch das Denken betrifft, besteht darin, sich mit dieser Sichtweise in Einklang zu bringen, indem man seine egoistischen Gedanken aufgibt und solidarisches Denken, Denken des Mitgefühls für alle Wesen entwickelt. Nicht, weil uns eine bestimmte buddhistische Moral vorschreiben würde, so zu denken, sondern weil wir es aus der Tiefe unseres Seins heraus spüren können, durch die Zazen-Praxis, in der Körper und Geist völlig in diese Wirklichkeit eingetaucht sind.

15.5.99, 11 Uhr

"Der achte Weg des Erwachens ist, sich ständig Buddhas bewußt zu sein. Denn dies ist in sich selbst die Reinheit."

Was bedeutet es, sich ständig Buddhas bewußt zu sein? Als Shakyamuni im Sterben lag, klagten seine Schüler, besonders Ananda, sein Sekretär: „Was soll aus uns werden, wenn Ihr verschwunden seid?“ Shakyamuni antwortete sehr klar: Während 45 Jahren habe er nichts anderes gemacht, als die Unbeständigkeit zu lehren, das Nichtanhängen. Für ihn sei der Zeitpunkt des Todes etwas ganz Natürliches, der Ausdruck seiner eigenen Lehre. Auch er entgehe nicht der Unbeständigkeit. Er empfahl seinen Schülern, nicht zu klagen, sondern sich auf seine Unterweisung zu konzentrieren.

Der Körper Shakyamuni Buddhas verschwand, aber das Dharma, sein Dharma, seine Unterweisung setzt sich fort. Genauso war es bei Meister Deshimaru. Daher stammt die Idee, daß es drei Körper Buddhas gebe: den fleischlichen Körper, durch den ein Buddha sich inkarniert, um die Menschen zu lehren, dann das, was man den Dharmakaya nennt, den Körper der Wahrheit, der ewig ist und aus dem alle Buddhas abstammen. Weil dieser Dharmakaya etwas zu Absolutes, Unfaßbares hat, so wie Gott, haben sich die Mahayana-Buddhisten einen 3. Körper vorgestellt. Sie nannten ihn den Körper des Entzückens.

Das ist der Körper Buddhas, der sich in den Buddha-Ländern manifestiert, die man in einigen buddhistischen Schulen die „reinen Länder“ nennt. Die Schüler dieser Schulen, wie z.B. Jodo Shinshu, hoffen darauf, in diesem Buddhaland wiedergeboren zu werden. Darum beten sie ihr ganzes Leben lang. Sie rufen das Mitgefühl von Buddha Amida an, indem sie den ganzen Tag wie ein Mantra das Namu Amida Butsu rezitieren, um damit Verdienste anzuhäufen, in diesem reinen Land wiedergeboren zu werden, um dort die Unterweisung Amida-Buddhas zu empfangen und schließlich das Erwachen zu erlangen. Dieser Glaube hat sich aus dem Gefühl der Demut entwickelt, dem Gefühl, daß der Mensch auf Grund seiner Schwäche nicht durch sich selbst Buddha werden könnte, daß man nur darauf hoffen könne, durch das Mitgefühl Buddhas gerettet zu werden. - Das ähnelt der Rettung durch die Liebe Christi im Christentum. In dieser Schule bedeutet sich Buddhas bewußt zu sein, ständig den Namen Buddhas zu rezitieren, während es in unserer Soto-Zen-Tradition die Praxis von Zazen selbst ist, die Buddha ist. Es ist nicht so, daß ich Buddha werde. Es ist kein Hochmut, sondern man gibt sich bescheiden der Praxis von Zazen hin, um von Zazen erhellt, um von Zazen erweckt zu werden. Das impliziert, sich völlig der Praxis hinzugeben.

Das war die Erfahrung Meister Dogens: shin jin datsu raku - Körper und Geist völlig in Zazen aufgeben. Das ist die reine Praxis von Shikantaza. Es bedeutet nur zu sitzen, indem man sogar die Vorstellung, Buddha zu werden, aufgibt, indem man jede spirituelle Gier aufgibt, indem man aufhört, seine Bonnos zu hassen, indem

man die Verblendung des eigenen kleinen Egos aufgibt. Der Buddha-Körper verwirklicht sich also in der Praxis selbst.

Das bedeutet nicht, daß man die ganze Zeit über Buddha ist. Es gibt Augenblicke, in denen man Buddha jenseits von Buddha ist, d.h. jenseits jeden Bewußtseins von Buddha. Das ist der Augenblick, in dem man im Zazen keinerlei Trennungen mehr schafft, in dem man weder an seinen persönlichen Gedanken noch an Buddha-Gedanken haftet.

Es gibt im Leben Augenblicke, in denen man handelt, als sei man Buddha, z.B. während des Sesshins in der Samu-Praxis, wenn man seine Energie darauf konzentriert der Sangha zu dienen ohne persönlichen Nutzen zu erwarten. Während dieses Sesshins gibt es zuwenig Leute, die nachmittags Samu machen. Also strengt euch bitte heute Nachmittag an. Denn Buddha zu werden, verwirklicht sich nicht ohne Bemühung, ohne Anstrengung. Wir müssen uns anstrengen, um unseren Körper in Kontakt mit der wirklichen Praxis zu bringen. Bis zu dem Augenblick, in dem sich die Praxis jenseits der Bemühung verwirklichen kann.

Aber es gibt auch andere Augenblicke, in denen man sehr weit entfernt von Geist und Praxis Buddhas ist. Man ist in den Täuschungen des gesellschaftlichen Lebens gefangen, wird vom Ego, von Wünschen, von Ängsten getrieben. Dann werden viele Irrtümern möglich. Sich in diesen Augenblicken Buddhas bewußt zu sein, kann eine sehr große Hilfe werden. Es ist oft sehr erhellend, sich in kritischen Situationen zu fragen, was würde Buddha Shakyamuni an meiner Stelle tun. Zum Beispiel ist es klar, daß er nicht Krieg führen würde, daß er nicht eifersüchtig und nicht aggressiv werden würde. Dieser Buddha ist nicht nur Shakyamuni. Es ist der Buddha, der in jedem von uns existiert, mit dem wir ständig wieder in Kontakt treten müssen. Die beste Methode dazu ist es, weiterhin Zazen zu machen.

15.5.99, 16.30 Uhr

"Der neunte Weg des Erwachens ist, sich ständig des Dharmas bewußt zu sein. Denn sich ständig des Dharmas bewußt zu sein," sagt Dogen, "ist in sich selbst die Reinheit."

Dharma ist zugleich die Wirklichkeit, so wie sie ist, die letzte Wirklichkeit des Universums, und das auf diese Wirklichkeit bezogene Erwachen Buddhas, das er durch seine Praxis und seine Lehre weitergegeben hat.

Da alle seine Unterweisungen durch sein Erwachen entstanden sind, das er in Zazen realisiert hat, besteht man in der Tradition des Soto-Zen im wesentlichen auf der Praxis von Zazen. Manchmal geht man sogar soweit zu sagen: "Das Dharma ist Zazen." - In dem Sinne, daß Zazen zugleich Quelle und Realisation des Dharmas ist. Z. B. sagt der erste Vers des Hokyo Zanmai von Meister Tozan: "Absolut, ohne Zweifel, so ist das Dharma. Buddha und die Meister der Weitergabe haben darüber nicht gesprochen, aber jetzt könnt ihr es erlangen. So bitte ich euch, bewahrt es rein." Dennoch hat Buddha viel gelehrt, viel gesprochen. 45 Jahre lang predigte er fast täglich, antwortete in Mondos auf Fragen. Die Summe dessen, was er gelehrt hat, ist unermesslich. Es würde eine ganze Bibliothek füllen.

Die Unterweisung Buddhas war an verschiedene Arten von Publikum gerichtet. Dogen beschreibt im Shobogenzo Bukkyo das Dharma Buddhas, die Lehre Buddhas, mit Bezug auf die jeweiligen Zuhörer Buddhas:

Zunächst hat er die Shravaka unterwiesen, d.h. die Zuhörer. Sie lehrte er die vier edlen Wahrheiten: Sich des universellen Leidens bewußt zu werden; seines Ursprungs in den Bonnos, in Gier, Haß und Verblendung; in Zazen zu erfahren, daß es einen Weg jenseits des Leidens gibt; ihn durch den achtfachen Pfad praktizieren.

Im allgemeinen glaubt man, das sei das Herz der Unterweisung Buddhas. Manche sagen, es handele sich um die Lehre des Hinayana-Buddhismus. Aber im Zen von Meister Dogen sind die vier edlen Wahrheiten vollständig das Erwachen Buddhas. Das bedeutet, daß es wichtig ist, sie zu studieren, nicht nur in den Sutren, sondern sie durch unser Leben zu erfahren, ihren Wert und ihre Gültigkeit im Leben zu bestätigen. Mit Bezug zur Zazen-Praxis. Es ist sehr schade, daß einige Schülern, die seit vielen Jahren Zazen

praktizieren, die vier edlen Wahrheiten überhaupt nicht kennen. - Aber nur die vier edlen Wahrheiten zu studieren und nicht Zazen zu praktizieren ist, wie auf einem Stuhl schwimmen zu lernen.

Dann hat Buddha die Pratjeka-Buddhas unterwiesen. Sie lehrte er einen anderen Aspekt des Erwachens, den man die 12-gliedrige Kette der wechselseitigen Abhängigkeiten nennt. Sie ermöglicht es, Zyklen von Geburt und Tod zu verstehen. Ausgehend von der Verblendung geschieht die Handlung, Bewußtsein entsteht, Körper und Geist werden zusammengefügt, durch die Sinnesorgane stellt sich der Kontakt zu den Gegenständen her, es gibt Wahrnehmungen, alle Arten von Wünschen, Gier, Anhaftungen, diese Anhaftung erzeugt Fortdauer der Existenz, schließlich Alter und Tod. Diese Verkettung wiederholt sich ins Unendliche. Sich dessen bewußt zu werden und dieser Verkettung zu erlauben, zu einem Ende zu kommen, indem man die Verblendung und die Anhaftung an das Ego auflöst, ist das Erwachen der Pratjeka-Buddhas. Und auch das war das Erwachen Buddhas.

Schließlich lehrte er die Bodhisattvas die sechs Paramita. Es handelt sich um die Großzügigkeit - das Füre - , die Gebote, die Geduld, die Energie oder die Bemühung, die Meditation und die Weisheit.

Diese drei Arten der Unterweisung machen zusammen die Lehre Buddhas aus, das, was man das Dharma nennt. In der Soto-Zen Tradition nach Meister Dogen sieht man es so, daß diese drei Arten von Unterweisung studiert und praktiziert werden müssen. Aber ohne jemals von ihrer Quelle getrennt zu sein, ohne jemals von der Zazen-Praxis getrennt zu sein.

In Zazen ist es offenkundig nicht nötig, an alle diese Lehren zu denken, man kann ihren Wesenskern durch die Praxis von Mushotoku aktualisieren. All diese Lehren verlieren völlig ihre Fähigkeit, uns zu befreien, und werden lediglich ermüdende Übungen, wenn sie mit einem Geist der Gier praktiziert werden, mit dem Ziel Verdienste zu erlangen, das Satori für sich zu erlangen. Wenn jedoch eine einzige dieser Praktiken in einem Geisteszustand ohne egoistisches Ziel praktiziert wird, wird sie unmittelbar Praxis und Realisation des Erwachens, wirkliche Befreiung.

So kann man sagen, daß die ganze Lehre Buddhas im Hannya Shingyo zusammengefaßt ist: Ku die Leerheit sehen und Mushotoku praktizieren. Das ist das Herz des Dharmas Buddha, das Herz von Zazen.

Mondo

F: Meine Frage bezieht sich auf das Gebote, keine Drogen zu nehmen. Bezieht es sich auf spezielle Drogen oder bezieht es sich auch auf Alkohol und Nikotin?

RR: Auf alles, was das Bewußtsein beeinträchtigt. Es geht also zunächst einmal um alle Psychodrogen, Haschisch, LSD, alles was man normalerweise Drogen nennt, aber natürlich auch um Alkohol, wenn man davon betrunken wird. Im Hinayana ist Alkohol ganz verboten. Im Mahayana- Buddhismus geht es mehr darum zu vermeiden, betrunken zu werden. Denn so wie wir es hier handhaben, ein oder zwei Gläser Wein oder ein Bier bevor man ins Bett geht, wird nichts Negatives ausgelöst. Aber wenn man zwei Stunden am Abend in der Bar bleibt und ein Bier nach dem anderen in sich kippt, bis man besoffen ist, dann übertritt man die Gebote.

F: Was sagt der Buddhismus zu Fällen, in denen zum Beispiel Cannabis genutzt wird, um Menschen, die eine Chemotherapie machen, zu helfen, wieder zu essen, weil sie wenig Hunger haben, oder dazu, dass Cannabis in den USA bei erhöhtem Augeninnendruck verschrieben wird.

RR: Wenn es darum geht, Leute zu heilen, ist es gut, wenn es wirklich wie ein Heilmittel funktioniert. Wenn es funktioniert, warum nicht? Aber es kann natürlich unter Umständen gefährlich werden. Es gab es Kranke, die man mit LSD heilen wollte, und später hat man festgestellt, daß LSD schwerwiegende Folgen hatte. Also ist es besser, ungefährliche Medikamente zu verwenden. Man solle nicht mit dem Feuer spielen.

Bezogen auf dieses Gebiet sagte Meister Deshimaru, daß auch Glaubensvorstellungen zu Drogen werden können. Das heißt, es geht um alles, was den Geist vergiftet. Also auch um Vorstellungen, die fanatisch und intolerant machen oder zu absoluten Lebensweisen führen. Auch das sind Drogen.

F: Heute morgen haben wir eine Zeremonie gemacht für Kinder aus Abtreibungen. Ich frage mich, inwieweit ich als Mann mitgetötet habe, wenn ich die Abtreibung nicht verhindert habe.

RR: Ich glaube, dass man in dem Augenblick verantwortlich ist. Jeder hat seinen Teil an der Verantwortung. Wenn ein Mann eine Frau dazu treibt abzutreiben, indem er ihr sagt, sie solle das Kind in keinem Fall behalten, ist er die Ursache, selbst wenn sie dann die Abtreibung durchführt. Also sind beide verantwortlich.

Ich glaube diesbezüglich sollte man nicht so rigoros werden wie der Papst. Ich glaube, daß es Situationen gibt, in denen man eine Abtreibung ins Auge fassen kann, aber wirklich nur als letztes Extrem. Denn die wirkliche Lösung ist die Vorbeugung. Wenn man keine Kinder haben möchte, dann sollte man kein Risiko eingehen. Es gibt genug Möglichkeiten, es zu verhindern. Meist weiß man das, aber nachts um zwei hat man ein Glas zuviel getrunken, und ein Kind wird geboren. Niemand hat es wirklich gewollt und dann endet das in einer Abtreibung. Man muß Verhütung praktizieren. Auch das ist Teil der Konzentration.

F: In welchem Extrem ist Abtreibung gerechtfertigt?

RR: Ich glaube, daß man z.B. im Kosovo, wo Frauen vergewaltigt werden, an Abtreibung denken kann. Ich glaube, daß die Haltung des Papstes kein Mitgefühl zeigt. Man muß die Situation der Menschen begreifen. Wenn das Prinzip zu absolut wird, versteht man das Leben, die Wirklichkeit nicht. Ich glaube, man muß das Leben so sehr wie möglich schützen. Aber es gibt Extremfälle und die muß man auch verstehen. Wenn ein Kind geboren werden soll, ist es wichtig, daß es von beiden Elternteilen geliebt und geschützt werden kann. Wenn die Geburt eines Kindes aus Haß und Gewalt und Vergewaltigung resultiert, was für ein Karma, welche Schwierigkeit für die Mutter und für das Kind. Darüberhinaus hat es keinen Vater. Sein Vater wäre ein Vergewaltiger. Das ist ein völlig vergiftetes Leben. Wenn man Leben geben will, ist es auch wichtig, daß die Umstände günstig sind. Man muß auch an das Leben des Kindes denken, nicht nur das Leben als abstraktes Prinzip sehen. Man muß das konkrete Leben des Kindes, das geboren werden wird sehen.

F: Ich kenne die Vorteile den Kyosaku nicht.

RR: Hast du ihn schon einmal bekommen?

F: Ja, aber dann habe ich aufgehört damit.

RR: Warum hast du aufgehört?

F: Es war ein bißchen zu schwierig, mich....

RR: Um den Kyosaku bittet man, wenn man schläfrig ist oder zu aufgereggt ist und zu viele Gedanken hat, wenn es einem trotz der Konzentration auf die Atmung nicht gelingt, die geistige Stabilität zu kontrollieren, kann man um die Hilfe des Kyosaku bitten. Also darf man nicht zögern, um ihn zu bitten. Man sollte keine Angst davor haben. Aber es sollte auch keine Massage werden und keine Gewohnheit, indem man sich bei jedem Zazen Kyosaku geben lässt. Man muß auch versuchen, seinen Geist und die Energie selbst zu kontrollieren und den Kyosaku wirklich als letzte Möglichkeit sehen.

F: Ich habe eine Frage zu dem "nicht kritisieren". Ich habe Schwierigkeiten damit, das als allgemeingültig anzunehmen, weil ich im Leben erfahren habe, daß mich Kritik weitergebracht hat.

RR: Du hast nicht ganz gehört, was ich gesagt habe. Ich habe gesagt, man soll nicht kritisieren, außer zur Erziehung und mit Mitgefühl.

F: Wer kann das unterscheiden? Wann darf jemand kritisieren?

RR: Du selbst. Wenn einem ein Gedanke der Kritik kommt, muß man sich, bevor man redet, fragen: "Warum möchte ich das jetzt sagen? Was ist meine Absicht?" Möchte man dem Gegenüber helfen, oder möchte man es nur abwerten? Handelt es sich aus Sicht der Person, die kritisiert wird, um eine Abwertung?

Du sprichst von deiner Erfahrung. Man kann aus jeder Kritik eine Lehre ziehen. Wenn man die Kritik akzeptiert, trägt das dazu bei, Bescheidenheit zu entwickeln. Man sagt sich, die anderen kritisieren mich, also bin ich nicht so gut, wie ich glaube. Es ist gut, Kritik akzeptieren zu können. Zumeist sind die Leute wütend, wenn man sie kritisiert. Kritik zu akzeptieren erlaubt auch, das Ego etwas aufzugeben.

Es gibt aber auch sehr zerbrechliche Menschen. Menschen, die nicht genug Vertrauen haben und an einem bestimmten Bild von sich selbst haften. Sobald man dieses Bild berührt, stürzt es zusammen. Aber wenn man tief versteht, dass all diese Charakteristika keine Substanz, kein Ego ausmachen, daß die wirkliche Natur der Existenz in Beziehung mit dem ganzen Universum steht, ist man nicht mehr von einem begrenzten Bild von sich selbst abhängig. Das ermöglicht es, Kritik zu akzeptieren.

Wenn die Kritik interessant ist, erlaubt sie, dass man sich weiterentwickelt. Wenn sie nicht der Wahrheit entspricht, lässt man sie vorbeiziehen. Nicht nötig, wütend zu werden.

F: Gibt es in der Tradition eine Empfehlung dafür, welche Buddhafiguren auf dem Butsudan stehen sollten?

RR: Der Buddha auf dem Altar sollte die bestmögliche Zazen-Haltung haben. Das ist oft schwierig, weil die Künstler selten Leute sind, die die Erfahrung einer guten Zazen-Haltung haben. Oft ist es wirklich schwierig, eine Buddhastatue zu finden, die eine gute Zazen-Haltung zeigt. Auf der anderen Seite muß sie aber nicht perfekt sein. Was zählt, sind die lebenden Buddhas im Dojo, die Praxis im Dojo. Der Buddha auf dem Altar ist nur das Symbol der Praxis. Jeder sollte selbst die bestmögliche Haltung bewahren. Die Haltung, die wir praktizieren, wird von Person zu Person weitergegeben. Es ist nicht das Nachahmen einer Statue. Man sollte kein Holz- oder Bronze-Buddha werden, sondern ein lebender Buddha.

F: Ich überlege, eine weibliche Kannon auf den Butsudan zu stellen.

RR: Zazen ist jenseits von maskulin und feminin. Es ist für alle Wesen die gleiche Praxis. Wenn du also eine schöne Kannon-Statue in Zazen hast, dann ist das sehr gut. Wenn nicht, ist es auch gut, auf dem Altar einen Buddha wie den hier zu haben und neben dem Altar eine Kannon-Statue. Niwa Zenji hat uns eine geschenkt. Zur Zeit von Meister Deshimaru war am Fuß des Altars eine Kannon-Statue. Ich habe sie auf der Gendronnière auch wieder da hingestellt, um uns daran zu erinnern, daß das Mitgefühl eine wesentliche Praxis ist. Ohne das Mitgefühl gibt es keine Verwirklichung des Erwachen Buddhas. Man kann eine wunderbare Haltung haben, sehr konzentriert sein und alle Sutren verstanden haben, wenn man aber kein Mitgefühl hat, hat man überhaupt nichts. Es ist gut, sich das durch das Kannon-Bildnis ins Gedächtnis zurückzurufen.

F: Du hast über den Amida-Buddhismus gesprochen, über das gläubige Vertrauen, über das Rezitieren. Ist das eines der Mittel, die Buddha benutzt, um Leute auf den Weg zu führen? Für wen ist es das richtige Mittel? Wo hat er das gelehrt?

RR: Buddha hat das nie gelehrt. Buddha unterwies nur Zazen, die vier edlen Wahrheiten, die 12 abhängigen Kettenglieder, was die Unterweisung der Leerheit, der Wechselbeziehung aller Phänomene ist, und die Paramita. Er hat keine Mantras unterwiesen, er hat keine Gebete unterwiesen, er hat keine Visualisierungen gelehrt. All diese Praktiken wurde einige Jahrhundert später in den Buddhismus eingeführt.

Damals hat man das Wort Upaya eingeführt, hat auf Upaya insistiert und gesagt: Alles ist erlaubt, wenn es hilft. Ich habe darüber mit tibetischen Lamas diskutiert. Sie sagen ganz klar: "Tantra ist Upaya. Aber das Ziel ist Zazen, die Mushotoku-Praxis." - Das Problem der Upaya ist, daß man sich darin verlieren kann und dann nicht zur Essenz kommt. Wenn ihr also Zazen praktiziert, sind die Upayas nicht so nötig, denn Zazen ist kein Mittel.

Diese Praktiken haben sich zu einer Zeit entwickelt, zu der der Buddhismus sich sehr verbreitete und die Mönche den Eindruck hatten, die Bevölkerung sei noch nicht bereit, Zazen zu praktizieren, zweifelsohne, weil sie selbst nicht genug Vertrauen in Zazen hatten. - Das ist nichts, was ich mir ausgedacht habe. Ich habe

das in Japan selbst gesehen. Dort gibt es Tempelchefs, die kein Zazen unterweisen. Die sagen: "Wenn wir Zazen unterweisen würden, würden alle wegrennen, weil sie keine Knieschmerzen haben wollen." Also ziehen sie es vor, Rezitationen, Gebete oder Kitos zu machen.

Wenn man die Möglichkeit hat, Zazen zu praktizieren, ist es offenkundig besser, Zazen zu praktizieren. Denn es ist schließlich der Ausgangspunkt aller buddhistischen Praktiken. Die Schulen, die andere Mittel entwickelt haben, glauben lediglich, es sei zu abrupt. Sie haben den Eindruck, nicht alle könnten Zazen praktizieren. Also müsse man geeignete Mittel finden. Aber Dogen kritisierte das sehr. Im Bendowa sagt er: "Wenn ihr den ganzen Tag Texte rezitiert", so wie z.B. das Namu Amida Butsu, "und glaubt, damit das Erwachen zu erlangen, verwechselt ihr die Lehre Buddhas mit dem Quaken von Fröschen."

F: Verwirklichen wir, wenn wir in Zazen sitzen, dieses reine Land, das durch diese Rezitation erreicht werden soll, praktisch?

RR: In gewisser Weise. Aber die Leute, die das Namu Amida Butsu rezitieren, glauben nicht, dass dieses reine Land hier verwirklicht wird, sondern sie glauben, daß sie aufgrund der Rezitation in diesem reinen Land wiedergeboren werden.

Das was ich sagte, ist die traditionelle Soto-Sicht. Aber ich möchte nicht behaupten, daß der Jodo-Weg schlecht ist. Er hilft vielen Leuten in den Weg einzutreten, die Unterweisung Buddhas kennenzulernen. Wenn diese Leute kein Zazen praktiziert hätten, ist es besser, daß sie Jodo praktizieren als überhaupt nichts. Im reinen Land wird sie Buddha Zazen lehren. Wenn wir also durch unser Karma das Glück gehabt haben, Zazen kennenzulernen, ist es verrückt, etwas anderes zu suchen. Wenn es dir im Alltag helfen kann, ein Mantra zu rezitieren, wenn du kein Zazen machen kannst, ist es möglich, das Hannya Shingyo zu rezitieren. Wenn der Geist völlig aufgereggt ist und man sich nicht in Zazen setzen kann, kann man das Hannya Shingyo rezitieren. Das kann eine Hilfe sein, um den Geist friedlich zu machen. Aber das ist nicht die grundlegende Praxis unserer Tradition.

F: Wann ist es weise oder gut, mit Bezug auf Bedürfnisse zu handeln? Du sagtest, daß es gut sei, Bedürfnisse zu befriedigen. Es gibt auch Bedürfnisse, die man beeinflussen, vorbeiziehen lassen kann.

RR: Dafür gibt es keine festen Regeln. Das muß jeder selbst spüren. Man kann jedoch sagen: Wenn ein Wunsch weder Leiden bei anderen noch bei einem selbst auslöst, warum sollte man ihn dann nicht befriedigen? Wünsche werden zum Problem, wenn sie eine Anhaftung schaffen, aus der Leiden resultiert. Aber wenn es niemandem weh tut, wenn man davon nicht abhängig wird, kann man seine Bedürfnisse befriedigen. Wichtig ist, nicht gierig, nicht völlig besessen zu werden. In bestimmten Fällen kann z.B. sexuelle Abstinenz gefährlicher sein als Liebe zu machen. Wenn man völlig sexuell besessen wird, ist es besser, Liebe zu machen, als sich zurückzuhalten. Aber wenn man, um zu lieben, schlechtes Karma schaffen würde, z.B. durch ständigen Partnerwechsel, durch Vergewaltigung, ist es besser, sich zurückzuhalten. Sex als solcher ist nicht schlecht. In bestimmten Fällen kann die Anhaftung an die Abstinenz zu Leiden führen und ein Hindernis werden. Es gibt da keine Regeln. Da bedarf es der Weisheit. Spüren, was durch einen Wunsch und seine Verwirklichung passieren wird. Diese Intuition muss man haben. Wenn man sieht, daß das Resultat schlecht sein wird, ist es besser, sich zurückzuhalten. Aber wenn kein Leid zu erwarten ist, dann ist es in Ordnung.

16.5.99, 7 Uhr

"Der zehnte Weg des Erwachens ist, sich ständig der Sangha bewußt zu sein. Denn", so sagt Dogen, "dies führt unausweichlich zur Wahrheit." Das ist sogar der eigentliche Sinn der Sangha, der Grund dafür, warum man sich versammelt: um das Dharma zu praktizieren, zu studieren und sich zu bemühen, es in unseren Beziehungen zu verwirklichen. Die Sangha ist wie ein Laboratorium, ein Ort, an dem man die Praxis des Dharma erfahren kann. Es ist der Ort, an dem man für einander zum Spiegel wird. In der Sangha kann man nicht lügen, die individuellen Täuschungen werden schnell demaskiert. Wenn man alleine praktiziert, kann man sich sehr leicht über seine eigenen Verwirklichung täuschen. In der Sangha sind all unsere Handlungen,

all unsere Worte Verwirklichung unseres Seinszustandes. Also tauchen unsere Täuschungen schnell auf. Mit der Sangha zu praktizieren, ist ein wirkungsvolles Stimulans, um sich zu entwickeln. Das heißt nicht, dass es sich um eine vollkommene Gemeinschaft handeln würde. Es ist die Gemeinschaft, in der man sich bemüht, vollkommener zu werden.

In der Gesellschaft bilden sich Gruppen meist ausgehend von egoistischen Interessen, nicht immer, aber sehr oft, um Partikularinteressen zu verteidigen. Die Sangha ist eine Gruppe von Menschen, in der sich jeder bemüht, die höchste Form der menschlichen Existenz zum Ausdruck zu bringen. Nicht nur um seiner selbst willen, nicht um die Gruppenenergie für sich selbst zu benutzen, sondern um sich zu bemühen, ein Modell für die Welt zu schaffen. Das heißt auch, dass es eine große Verantwortung ist, Teil der Sangha zu sein: Wenn man sich täuscht, wird es sofort ein gegen den Weg gerichtetes Beispiel. Zweifelsohne ist auch das ein Grund dafür, daß es in der Sangha lebendige, kräftige Kritik gibt. Denn unsere Praxis ist sehr anspruchsvoll.

Traditionellerweise ist die Sangha eine Gemeinschaft, die von Mönchen und Nonnen gebildet wird. Aber man zählt auch die Laienschüler dazu. Gemeinsam das Gelübde abzulegen, die drei Kostbarkeiten zu schützen, ist das Zeichen dafür, der Sangha anzugehören. Sie zu schützen, indem man das praktiziert, was ihre Quelle ist, die Praxis von Zazen. Das Gelübde, den drei Kostbarkeiten zu folgen, ist der Ausgangspunkt der Bodhisattva-Ordination. Durch seine Gelübde löst sich der Bodhisattva vom gewöhnlichen Alltagsleben. Ausgehend von seiner Weisheit und seinem Verständnis der Täuschung der Welt klammert er sich nicht an das Nirvana, das Satori. Aus Mitgefühl für alle Wesen hat er weiterhin an den Bedingungen teil, unter denen sie leben.

Oft wird gesagt, Bodhisattvas befänden sich auf einer Stufe auf dem Weg in Richtung des Buddha-Zustandes. Vom Gesichtspunkt des Zen aus wird im Ablegen der Bodhisattva-Gelübde bereits die Essenz des Erwachens verwirklicht, indem man das Gelübde ablegt, ein nicht-egoistisches Leben zu führen, ein Leben, das von der Liebe für die anderen beseelt wird, von der Nicht-Getrenntheit, dem Nicht-Gegensatz zwischen sich selbst und den anderen.

Das ist die eigentliche Essenz des Lebens in der Sangha, in der Gemeinschaft.

Was Mönche und Nonnen anbetrifft, so machen sie einen weiteren Schritt in diese Richtung. Sie sind nicht anders als Bodhisattvas. Aber für Mönche und Nonnen wird das Leben des Bodhisattvas die wirkliche Essenz ihres ganzen Lebens, die höchste Priorität.

Zum ersten Mal werden heute in unserer Sangha hier in Deutschland Ordinationen durchgeführt.