

# 108 Pforten des Dharmas

(Ippyakuhachi-Homyomon)

von

Meister Dogen

1.-4. Pforte

kommentiert

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 3.-5. Oktober 2014 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.

3.10.2014, 7 Uhr

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an vollkommen auf die Haltung eures Körpers. Das ist die beste Methode, um völlig gegenwärtig zu sein, konzentriert in jedem Moment und vollkommen lebendig. Neigt gut das Becken nach vorne, drückt mit den Knien gut auf den Boden und entspannt den Bauch, indem ihr das Körpergewicht zugleich auf den Knien und auf dem *Zafu* ruhen lasst. Haltet die Neigung des Beckens nach vorne bei, so als wolltet ihr, dass der Anus das Kissen nicht berührt. Dies gibt der sitzenden Haltung in Zazen seine Verwurzelung. Davon ausgehend streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken, indem ihr mit der Schädeldecke gegen den Himmel drückt. Zieht das Kinn zurück und entspannt gut die Schultern. Der Blick ruht vor einem auf dem Boden ohne einen bestimmten Punkt zu fixieren, der Blick umfasst das gesamte Umfeld vor einem und wird weit wie der Geist in Zazen.

Man braucht nicht die Augen zu schließen, um sich zu konzentrieren, denn wenn man sich nicht an die sichtbaren Objekte klammert, stören sie die Konzentration nicht. Es sind nicht alle möglichen Phänomene, die die Konzentration stören, sondern die Tatsache, dass wir uns an sie klammern oder sie beseitigen, auslöschen möchten. Das gilt nicht nur für die sichtbaren Objekte, sondern auch für Klänge, Gerüche, Körperempfindungen und die Gedanken.

In Zazen ergreift der Geist nichts und weist nichts zurück. So bleibt er frei von jeder Anhaftung und Abneigung, und man harmonisiert sich ganz natürlich mit der kosmischen Ordnung, in der alles unbeständig ist, in der man nichts ergreifen und nichts vollständig auslöschen kann. Aber man kann lernen loszulassen, in dem man die Leerheit aller Objekte der Anhaftung erkennt.

Das ist das echte *Satori*, die Rückkehr zu unserem wirklichen ursprünglichen Zustand. Der Sinn eines Sesshins ist es, dies zu praktizieren und zu erfahren.

3.10.2014, 11 Uhr

Lasst euch während Zazen nicht von euren Gedanken zerstreuen, folgt besser eurer Atmung. Wenn ihr einatmet, seid vollständig ein Körper und Geist, der einatmet. Und wenn die Ausatmung kommt, seid vollständig ein Körper und Geist der ausatmet, d.h. vollkommen in Einheit mit dem Leben in diesem Moment. Das erlaubt es, einen Geist zu verwirklichen, der auf nichts verweilt, der sich nicht von den Gedanken mitreißen lässt. Den gegenwärtigen Augenblick vollkommen zu leben bedeutet, jenseits von Bedauern und Erwartung zu sein, jenseits von Ängsten und Sorgen hinsichtlich der Zukunft, von Schuld und Reue bezüglich der Vergangenheit. Hier und jetzt ist alles in Frieden. Unnützlich sich mit irgendetwas zu beschäftigen, was es auch sei. Einfach die Tatsache wertschätzen, eins zu sein mit diesem Leben im gegenwärtigen Augenblick. Das heißt, nicht mehr in unseren geistigen Konstruktionen gefangen zu sein und das Vertrauen in die wahre Natur unserer Existenz wieder zu finden.

Im *Shobogenzo* von Meister *Dogen* gibt es ein Kapitel, in dem er ein Sutra übersetzt hat, das *Die 108 wunderbaren Pforten des Dharmas* heißt. - 108 ist auch die Anzahl der *Bonnos*, der Illusionen. - 108 bedeutet 'eine sehr große Zahl'. Die Pforten des *Dharmas* sind unzählbar. Wir singen das, wenn wir das 3. Gelübde der *Bodhisattvas* rezitieren: *Homon muryo seigan gaku*. *Homon*, die Pforten des *Dharmas*, sind *muryo*, unzählbar, unmöglich zu messen, da alle Phänomene Pforten des *Dharmas* sind. Alles was wir erfahren, zeigt uns die letztendliche Wirklichkeit. Diese Wirklichkeit ist niemals verborgen. Sie wird ständig durch alle Phänomene offengelegt. Um sie zu sehen, müssen wir Vertrauen haben, Vertrauen in die Wahrheit und in die Fähigkeit unseres Geistes, sie wahrzunehmen.

Die erste der 108 Pforten des *Dharmas* wird so ausgedrückt: „Ein rechtes Vertrauen, einen rechten Glauben zu haben, stärkt den Geist, den entschlossenen Geist.“ Dieses Vertrauen ist keine Glaubensvorstellung. - Auf Französisch bedeutet 'foi', vollkommen eins zu sein mit der Wahrheit. 'Croyance' bedeutet, einer Idee anzuhängen, alle möglichen Dinge zu glauben, ohne sie jemals nachzuprüfen. So sind Glaubensvorstellungen oft Aberglauben. Es gibt viele Glaubensvorstellungen in den Religionen, und es ist nicht einmal erlaubt, sie zu bezweifeln, sie zu hinterfragen. Der berühmte französische Denker Pascal sagte: „Ich glaube, weil es absurd ist.“

Das ist genau das Gegenteil der Lehre Buddhas. Buddha lehrte aufgrund seiner wirklichen Erfahrung, seiner Erfahrung des Erwachens zu der Wirklichkeit, so wie sie ist. Seine gesamte Unterweisung bestand darin, diese Erfahrung mit anderen zu teilen. Er hat beständig seine Schüler ermutigt, das zu erfahren, was er sagte: „Glaubt vor allem nicht, was ich euch sage, sondern überprüft es selbst!“ Das können wir tun, wenn wir Zazen praktizieren.

*Shakyamuni* ist erwacht, indem er Zazen praktiziert hat. Das grundlegende Vertrauen im Zen ist folglich das Vertrauen in Zazen. Dieses Vertrauen stützt sich auf die Erfahrung, dass Zazen die große Pforte zur Befreiung ist.

Natürlich braucht man dafür eine rechte Zazenpraxis, ein Zazen, in dem man vollkommen in der Konzentration auf die Körperhaltung und Atmung aufgeht, ein Zazen, in dem man nicht seine Zeit damit verbringt, seinen Gedanken zu folgen. Man beobachtet sie in dem Moment, in dem sie auftauchen, erkennt deutlich ihre Leerheit und lässt sie vorüberziehen. So kann sich der Geist an nichts mehr klammern, insbesondere nicht an unsere geistigen Erzeugnisse, und er gleitet weder in die Vergangenheit noch in die Zukunft ab, denn beides gehört zum Bereich der Einbildung. Man stellt sich die Vergangenheit und die Zukunft vor, macht daraus eine neue Konstruktion und hält diese für die Wirklichkeit. Aber die Wirklichkeit kann nur in der Gegenwart gelebt, direkt in der gelebten Gegenwart erfahren werden, ohne den Filter unserer geistigen Projektionen.

Natürlich gibt es immer Gedanken und Gefühle, die sich in der Gegenwart manifestieren, auch in der Gegenwart eines jeden Augenblicks von Zazen. In dem Moment sind diese Gedanken und Gefühle Teil der Wirklichkeit, die man beobachtet. Man identifiziert sich aber nicht mit ihnen. Man beobachtet sie als Phänomene, wie seine Empfindungen, seine Wahrnehmungen, seine Wünsche und Träume. Das alles bin ich, aber ich bin nicht das. Das Ich, das all dem nicht folgt, ist das *Hishiryo*-Bewusstsein von Zazen, der erwachte Geist Buddhas an sich, der die Phänomene erkennt, sich aber nicht mit ihnen identifiziert. So bleibt er immer frei.

Wenn der Geist auf nichts verweilt, erscheint der wahre Geist, der Geist Buddhas, der erwachte Geist, der Geist in Harmonie mit der kosmischen Ordnung, in der es nichts gibt, auf dem man verweilen kann, weil alles sich ständig wandelt. Nichts bleibt von einem Augenblick zum anderen identisch. Dies deutlich zu sehen bedeutet, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist. Diese Sichtweise macht unseren Geist völlig frei und zuversichtlich in unsere Fähigkeit zur Verwandlung, zur Fortentwicklung. Es bedeutet auch, dass unsere schlimmsten Illusionen und Anhaftungen unbeständig sind. Dies zu sehen ist *Satori*, die Fähigkeit loszulassen, befreit zu sein und hier und jetzt zu unserem wahren Normalzustand zurückzukehren.

3.10.2014, 16.30 Uhr

Gebt während Zazen eure ganze Energie in die Haltung und richtet eure ganze Aufmerksamkeit auf die Atmung. Praktiziert ohne etwas zurückzuhalten, d.h. mit Vertrauen, mit Vertrauen in die Praxis selbst. Vertrauen in Zazen zu haben ermöglicht es, mit sehr viel Energie und ohne Zweifel zu prakti-

zieren. So hat die Praxis die Kraft uns zu erwecken. Wir geben der Praxis unsere Energie, unser Vertrauen, und die Praxis befreit uns von unseren Anhaftungen und Illusionen.

Wenn man um die *Bodhisattva*-Ordination bittet, gelobt man zu Beginn der Ordination, den *Drei Kostbarkeiten* zu folgen: Buddha, dem *Dharma*, das heißt seiner Unterweisung, und der *Sangha*, der Gemeinschaft, die dieser Unterweisung folgt und gemeinsam praktiziert. Buddha wurde der Erwachte, weil er Zazen praktizierte. Alle seine Unterweisungen waren Ausdruck des Erwachens, das er in Zazen verwirklicht hat. Die *Sangha* ist die Gemeinschaft derer, die das gleiche Vertrauen in die Praxis von Zazen teilen. So ist letzten Endes der wesentliche Gegenstand des Glaubens das Vertrauen in Zazen.

Als Meister *Deshimaru* die zehn Gebote weitergab, sagte er am Ende immer: „Letztlich sind alle Gebote in Zazen enthalten.“ Daher ist es das grundlegende Gebot, ewig mit Zazen fortzufahren. Denn wenn Zazen unser Leben leitet, kann nichts Schlechtes mehr begangen werden. Die Gebote werden automatisch respektiert, weil in dem Zazen, das mit dem größten Vertrauen praktiziert wird, unser kleines Ego vollständig aufgegeben ist. Das Ego aufgeben heißt, die Anhaftung an Körper und Geist aufzugeben. Es ist, wie Meister *Dogen* sagte, in das Haus Buddhas einzutreten. Als ließen wir uns von Buddha an die Hand nehmen, um uns vertrauensvoll von ihm leiten zu lassen, wie ein Kind, das die Hand seiner Eltern nimmt und sich ohne Angst führen lässt.

Buddha ist im Grunde unsere wahre Buddha-Natur. Selbst ein großer Meister, selbst Buddha kann uns das Erwachen nicht geben. Es ist unsere eigene Buddha-Natur, die uns erweckt. Buddha begnügt sich damit, den Weg der rechten Praxis zu zeigen, um mit der wahren Buddha-Natur, die im Grunde in jedem von uns ist, in Kontakt zu kommen. Es ist die Buddha-Natur, die alle Wesen retten kann. Das Erwachen in der Praxis ist letztlich das Erwecken der Buddha-Natur. Wenn man morgens aufwacht, beendet man den Schlaf und die nächtlichen Träume. Man sieht die Wirklichkeit so, wie sie ist. Man sieht sie nicht nur, man kann sie erfahren, erleben. Es ist die Wirklichkeit unseres Lebens ohne Trennung, unseres Lebens mit allen Wesen.

„Der Geist des Vertrauens ist nicht-zwei“, sagte Meister *Sozan*. Die Nicht-Zweiheit ist das wahre Vertrauen. Es geht nicht darum, an Buddha zu glauben, sondern darum, Buddha zu werden, der Buddha, der wir in Wirklichkeit bereits sind. Deshalb hat man, wenn man Zazen praktiziert, oft den Eindruck nach Hause zu kommen oder wirklich man selbst zu werden.

Im Leben tut man viele Dinge, um sich den Wünschen anderer anzupassen. Wir versuchen, so zu werden, wie die Eltern es wünschen, wie die Gesellschaft es wünscht. Wir passen uns an, um geliebt zu werden, und verlieren den Kontakt mit unserer tiefen Wirklichkeit. Zazen bringt uns zu diesem Kontakt zurück und weckt uns auf. Aus diesem Grund ist Zazen die Essenz des Vertrauens, die Wirklichkeit, unsere Wirklichkeit, zu akzeptieren.

Das ist der Sinn der Parabel im *Lotus-Sutra* vom Sohn eines reichen Mannes: In jungen Jahren hatte er das Haus seines Vaters verlassen und endete als Bettler. Sein Vater ließ ihn suchen und in den Palast zurückholen. Mittlerweile erwachsen geworden, erkannte der Sohn seinen Vater nicht mehr. Er konnte sich nicht damit identifizieren, der Sohn eines reichen Mannes zu sein. Sein Vater übertrug ihm alle möglichen Arbeiten und gab ihm mehr und mehr Verantwortung, bis zu dem Tag, an dem er bereit war, seine wahre Identität anzuerkennen. Sein Vater hatte sie ihm enthüllt: „Du bist mein Sohn, und ich bin dein Vater. Wir sind Teil derselben Familie.“ Das Gleiche gilt für jeden von uns: Wir sind Teil der Familie der Buddhas. Wir erkennen das an, wenn wir die Ordination empfangen und bekennen in diesem Moment unser Vertrauen zu ihr. Und Zazen bleibt die Quelle.

Mondo

*Du hast heute morgen von Wahrnehmungen und Emotionen gesprochen und davon, dass es wichtig ist, sich nicht mit ihnen zu identifizieren. Führt das nicht zu einem Verlust von Lebendigkeit? Ich höre immer wieder, dass Menschen Zen ablehnen, weil sie es für unlebendig und steif halten. Führt Zazen zu mehr Lebendigkeit, und warum ist das so?*

Zazen hilft uns, mit unseren Emotionen in Kontakt zu sein und uns ihrer bewusster zu werden, statt sie zu unterdrücken oder Angst vor ihnen zu haben. Weil man sich nicht mit ihnen identifiziert, lässt man sich von ihnen nicht forttragen. Aber man erkennt sie: 'Jetzt bin ich traurig, völlig traurig.', 'Jetzt bin ich wütend, völlig wütend.' Aber im selben Moment betrachte man diese Trauer oder diese Wut wie ein Phänomen, das erscheint, ohne sich mit ihm zu identifizieren. Traurigkeit ist da, Wut ist da, aber man ist nicht gänzlich diese Traurigkeit oder diese Wut.

Das heißt, dass es in uns selbst einen Teil gibt, der beobachten kann, was passiert, und wie ein Spiegel funktioniert. Das ist der Geist, den wir in Zazen haben. Zur gleichen Zeit erlaubt uns dieser Spiegel-Geist von Zazen, völlig vertraut mit dem zu werden, was in uns passiert. Er hilft uns dabei, uns besser zu verstehen, unsere Wirklichkeit anzunehmen und auch die anderen besser zu akzeptieren und zu verstehen, wie sie sind.

Oft unterdrücken wir diese Gefühle, weil wir Angst vor ihnen haben. Wir haben den Eindruck, sie würden uns mitreißen wie ein reißender Strom und wir könnten nicht standhalten. Da wir Angst vor ihnen haben, verscheuchen wir sie und trauen uns nicht, sie anzuerkennen und zu leben. In Zazen haben wir die emotionale Stabilität, die Fähigkeit, die Gefühle zu durchqueren, ohne uns von ihnen davontragen zu lassen. Daher können wir sie betrachten und akzeptieren ohne Angst vor ihnen zu haben. Es ist also genau das Gegenteil von dem, was die Menschen, von denen du sprichst, glauben.

*Gibt es einen Unterschied zwischen Glaube und Vertrauen?*

Es gibt ein Problem mit der Übersetzung. Auf Französisch gibt es einen Unterschied zwischen 'foi' und 'croyance'. Im Deutschen wird beides mit dem gleichen Wort übersetzt: 'Glaube'. Das französische 'foi' ist viel tiefer als 'croyance'. Bei 'foi' handelt es sich um das vollkommene Vertrauen, fast eins werden mit dem Gegenstand des Vertrauens. Es kommt dem Vertrauen aus dem *Shinjinmei* nahe: Der Geist des Vertrauens ist nicht-zwei.

Vertrauen in Buddha zu haben bedeutet nicht, einfach zu glauben, dass Buddha ein Erwachter war, sondern die gleiche Erfahrung zu machen wie er und eins mit Buddha zu werden. Das ist der Unterschied zwischen 'foi' und 'croyance'. - Man kann zum Beispiel an Idole glauben, man kann an alles Mögliche glauben. Man kann auch von sich selbst glauben, der Intelligenteste oder der Stärkste zu sein, oder an seine Illusionen glauben.

'Croyance', der Glaube, steht häufig in Zusammenhang mit Illusionen, weil man etwas anhängt, das man nicht wirklich erfahren hat. Wenn Pascal sagt: „Ich glaube, weil es absurd ist“, drückt er damit wirklich aus, was Glaube heißt. Es ist absurd, weil ich überhaupt keine Erfahrung gemacht habe, weil ich absolut nicht weiß, was es ist. Ich kann es nur glauben. Der religiöse Glaube ist oft so: der Glaube an Gott oder an Wunder. Er geht über den Verstand hinaus, man kann nicht verstehen, aber man kann glauben.

Im Buddhismus ist es überhaupt nicht so. Buddha hat seinen Schülern immer gesagt: „Glaubt nicht, was ich euch sage. Macht selber die Erfahrung, überzeugt euch selber!“ Er sprach von einer

universellen Wahrheit, die jeder erfahren kann, und nicht von Glaubensinhalten, die von der Kultur oder von Mythen abhängen. Das ist der Unterschied.

*Das heißt also, Vertrauen, 'foi', macht mehr Arbeit?*

Ja, der Glaube ist ein bisschen faul. Man versucht nicht, zu verstehen, man glaubt. Das ist einfach.

*Ich arbeite immer noch mit dem Buch Gyoji und manchmal bin ich erschrocken und erstaunt, wie derb sich Meister Deshimaru manchmal ausgedrückt hat. Aber du hast betont, wie wichtig Freundlichkeit in der Kommunikation ist. Und wenn ich ihn in Videos sehe, finde ich ihn sehr anziehend, beeindruckend. Wie hast du ihn empfunden? War er so derb, fast beleidigend?*

Nein, gar nicht. Manchmal war er so. Diese Seite beeindruckte die Menschen am meisten. Deshalb benutzte er manchmal diese Samurai-Rolle. Meiner Meinung nach war es seine weniger gute Seite, es war eine Art Rolle.

Ich habe ihn sehr viel enger gekannt, und im kleinen Kreis war er überhaupt nicht so. Er war sehr weich, sehr menschlich, sehr mitfühlend. Diese Seite hat mich eher beeindruckt als diese Samurai-Seite. Zu dieser Zeit hatten wohl viele junge Schüler das Bedürfnis, sich mit einer starken Rolle zu identifizieren, um sich selber stark zu fühlen. Sie brauchten einen Helden, einen Samurai. Ich habe diese Seite nie gemocht, weil ich nicht glaube, dass sie die wirkliche Stärke ist, sie ist sehr illusorisch, zu theatralisch. Für mich ist die wahre Stärke das Mitgefühl, die Fähigkeit anderen zu helfen, ihnen nahe zu sein; und nicht, dass man sie beeindruckt.

Es gab auch Leute, die deswegen weggegangen sind. Aber vielleicht gehörte es auch zu einer bestimmten Zeit. Es gab sehr viele Schüler, die überhaupt nicht gehorsam oder diszipliniert waren und viele Fehler machten. Er aber hatte eine wichtige Mission, und es war wirklich nötig, dass die Leute auch Verantwortung übernahmen. Die Leute um ihn herum waren oft sehr motiviert, um ihm zu helfen, aber sie machten auch Fehler. Also musste er sie ständig korrigieren. Letztlich war es nicht das Wichtigste, aber eben sehr spektakulär. Die Leute waren davon sehr beeindruckt, daher erinnert man sich oft an diese Seite. Aber sie war nicht das Wesentliche.

4.10.2014, 7 Uhr

Während Zazen begnügt man sich damit, einfach nur zu sitzen, d.h. man lässt alle Hintergedanken fallen, jede andere Absicht, als einfach nur vollständig zu sitzen. Anders gesagt, man versucht nicht, irgendetwas zu erlangen. Das bedeutet, einen reinen Geist zu haben, einen Geist ohne Beschmutzungen. Dies ist die zweite Pforte des *Dharmas*. Sie ist auch die Pforte des Glücks.

Wenn wir uns etwas anderes wünschen als das, was hier und jetzt ist, bedeutet das, dass wir nicht zufrieden sind, dass wir das Gefühl haben, unserem Leben hier und jetzt würde etwas fehlen. Solange man dieses Gefühl hat, kann man nicht vollständig glücklich sein. Das heißt, man hängt davon ab, etwas zu haben, und kann sich nicht damit zufrieden geben, einfach nur zu sein, als wäre unser Dasein hier und jetzt unzureichend.

Die Ursache dafür liegt oft in unserer Erziehung. Man verlangt oft von einem Kind, sich anzustrengen, um etwas zu lernen, um etwas oder jemand zu werden, und nennt es Erziehung: mehr werden, besser werden, anders werden. Natürlich ist es völlig normal für ein Kind, dass es erwachsen und autonom werden will und deshalb lernt. Dies hinterlässt allerdings Spuren und Gewohnheiten, die

zu einem Problem werden. Man hat den Eindruck, dass man, so wie man ist, unzureichend ist. Anders gesagt, wir können uns nicht lieben, so wie wir sind, und haben das Bedürfnis, besser oder anders zu sein. Dies löst die vielen Wünsche des Egos aus und führt gleichzeitig zu Frustration und Unzufriedenheit, weil der Geist niemals in Frieden ist. Wir haben immer Angst, etwas zu verlieren oder nicht das zu bekommen, was wir haben möchten. Und selbst wenn wir viele Dinge bekommen haben, wissen wir sehr gut, dass sie unbeständig sind. Deshalb sind wir immer mehr oder weniger beunruhigt.

Dies ist das Leiden der Existenz, das Buddha *Shakyamuni* beschrieben und für das er ein Heilmittel gesucht hat. Dieses Heilmittel fand er in der Praxis von *Zazen* durch eine vollständige innere Revolution, das heißt durch eine Veränderung der Sichtweise: Aufhören immer an die Zukunft zu denken, um hier und jetzt unser wirkliches Leben zu berühren und zu realisieren, dass nichts fehlt. Denn dieses wahre Leben hier und jetzt ist ein Leben ohne Trennung vom ganzen Universum, ein Leben, in dem wir im Grunde in Einheit mit dem gesamten Universum sind. Dieses Leben ist jenseits von Überfluss und Mangel. Die Welle an der Oberfläche des Ozeans ist nicht vom Ozean getrennt. Sie ist nicht klein, nicht groß, sie ist der ganze Ozean. Eine kleine Welle hat nicht das Bedürfnis, eine große Welle zu werden, weil sie von der großen Welle nicht getrennt ist. Beide sind Teil des großen Ozeans.

Gestern habe ich gesagt: „Der Geist des Vertrauens ist nicht-zwei.“ Auch der reine Geist ist nicht-zwei. Diese Nicht-Zweiheit ist die Essenz unserer Praxis, einer reinen Praxis, die nicht von der Verwirklichung getrennt ist, einer Praxis, in der man augenblicklich zur Wirklichkeit erwacht, zur Wirklichkeit dieser Nicht-Getrenntheit. So wird die Praxis *mushotoku*, ohne einen Gewinn zu erwarten, ohne Mangel oder Überfluss; eine von jedem Objekt befreite Praxis. Diese Praxis wird die Quelle eines Lebens, das selbst völlig befreit ist. Dieses Leben wird als Aufeinanderfolge von Augenblicken im Hier und Jetzt gelebt, in dem man in jedem Moment eins ist mit dem, was man tut und ist. So ist jede Praxis, jede Handlung eine Aktualisierung des Erwachens, und das Leben wird vollständig gelebt. Ein Leben, in dem man immer zufrieden ist.

Das kann man während eines *Sesshins* erfahren. Es ist kein Leben im Traum oder ein Ideal. Es ist ein Leben, dessen konkrete Erfahrung man in jedem Augenblick des *Sesshins* machen kann. Eins mit *Zazen*, wenn man *Zazen* macht, eins mit dem Gesang der Sutren, wenn man an der Zeremonie teilnimmt, eins mit den Gesten der Zeremonie. *Gassho* ist das Symbol dieser Einheit, dieser verwirklichten Einheit, Körper und Geist in Einheit in uns und Körper und Geist in Einheit mit den anderen. Wir harmonisieren uns mit den anderen während der Zeremonie und werden eins mit Buddha und allen Patriarchen. Wenn man danach die *Guen mai* isst, wird man völlig eins mit der Handlung des Essens und begnügt sich damit, einfach nur zu essen, ohne an etwas anderes zu denken. Die Handlung des Essens wird in diesem Moment die absolute Handlung. Die gleiche Erfahrung kann man beim *Samu* machen oder wenn man sich ausruht. Es ist das Leben, das mit einem reinen Geist gelebt wird, rein von jeder Dualität. Natürlich erscheinen dualistische Gedanken, aber man wird sich ihrer sofort bewusst und lässt sie los. Und dieses Loslassen selbst ist Erwachen und Verwirklichung.

4.10.2014, 11 Uhr

Durch die Konzentration auf die Haltung und auf die Atmung wird der Geist während *Zazen* wie ein Spiegel. Ein Spiegel reflektiert alles, ohne sich mit den Objekten, die er reflektiert, zu identifizieren, ohne an ihnen zu haften. Dies erlaubt es uns, weiter wie ein Spiegel zu funktionieren, d.h. immer rein zu sein. Ein Spiegel bewahrt keine Spuren der vergangenen Bilder. Das geschieht, wenn sich unser Bewusstsein auf das Hier und Jetzt konzentriert. Hier und jetzt ist immer vollkommen neu.

Wenn es unserem Bewusstsein nicht gelingt, sich von den Spuren der Vergangenheit zu befreien, wird unsere Wahrnehmung der Gegenwart verfälscht, getrübt.

Zazen zu praktizieren bedeutet, ein reines Bewusstsein wiederzufinden. Diesen Geist, dieses reine Bewusstsein zu bewahren, ist die zweite Pforte des *Dharmas*, weil es vor Beschmutzungen schützt. Mit Beschmutzungen sind die *Bonnos* gemeint, die Illusionen und die Anhaftungen, die Leiden verursachen. Zum Beispiel kann man den gegenwärtigen Augenblick nicht schätzen, wenn man an die Vergangenheit denkt oder für die Zukunft plant und in einer virtuellen Welt lebt. Durch diesen Verlust des Kontakts mit unserem wirklichen Leben wird unser Leben ärmer. Folglich stellt es einen nicht zufrieden, und man wünscht sich andere Dinge. Das ist eine Art Teufelskreis.

Zazen versöhnt uns wieder mit unserem wirklichen Leben hier und jetzt. Aber weil dieses Hier und Jetzt sich ständig verändert, darf man den Geist nicht auf irgendetwas stagnieren lassen, damit er in Kontakt mit der Wirklichkeit bleibt. Das bedeutet, wenn man etwas wahrnimmt oder mit jemanden in Kontakt tritt, wird man ganz vertraut mit dieser Person oder dieser Sache. Wenn man zum Beispiel eine Blume betrachtet, wird man diese Blume. Betrachtet man einen Baum, wird man dieser Baum. Spricht man mit einer Person, wird man diese Person. Dieser Kontakt ist immer im Augenblick. Im darauffolgenden Augenblick wird man wieder man selbst.

Der Geist, der auf nichts verweilt, verweilt an keiner Position, weder bei seinem eigenen Ego noch bei dem Ego der anderen. Man ist einerseits man selbst und kann der andere werden, aber man verweilt nicht in der Position des anderen. Man kehrt zu sich zurück, ohne bei sich zu bleiben. Anders gesagt gleicht das Bewusstsein einem großen Fluss, immer dasselbe und immer ein anderes, wie das Wasser eines Flusses. Es ist nicht immer dasselbe Wasser, aber immer derselbe Fluss. Diese Beweglichkeit des Geistes lehrt uns Zazen: auf nichts verweilen, an nichts haften, fähig zu sein, immer mit der Aktualität in Kontakt zu sein, mit der Neuheit des Augenblicks.

Diese Erfahrung war die Essenz des Erwachens von Meister *Tozan*, von dem wir heute morgen das *Hokyo Zanmai* gesunden haben. Als er sah, wie sich die Form seines Körpers im Wasser widerspiegelte, realisierte er: „Diese Form bin ich, aber ich bin nicht diese Form.“

Zugleich gibt es Gleichheit und Unterschied. In Zazen sind unsere Gedanken, die Bilder, die unseren Geist durchqueren, unsere Wünsche und Gefühle sehr wohl unsere Gedanken, Bilder und Gefühle und nicht die eines anderen. Man kann sie als einen Teil von sich selbst anerkennen und völlig vertraut mit ihnen werden. Aber gleichzeitig, da sie sich unablässig verändern und von Augenblick zu Augenblick erscheinen und verschwinden, sind wir nicht diese Gedanken, Vorstellungen oder Gefühle. Sie machen nicht unsere Identität aus.

Dies zu verwirklichen bedeutet, einen stets frischen Geist zu bewahren. Man sagt, der Zen-Geist ist der neue Geist, immer neu und befreit von der Vergangenheit. So ist er in der Lage, ständig kreativ und fähig zur Verwandlung zu sein. Indem er von seinen Anhaftungen befreit ist, kann er durch das Erwachen umgewandelt werden. *Bonno soku bodai*: Unsere *Bonnos*, die Verschmutzungen unseres Geistes, werden zur Quelle unseres Erwachens, wenn wir uns ihrer bewusst werden, ihre wahre Natur sehen und sie aufgeben. Das zu verstehen heißt, es zu verwirklichen. Aber es darf nicht nur eine Idee bleiben, sondern muss unsere normale Funktionsweise werden, mit einem Geist, der auf nichts verweilt. Daher nannte man die Zen-Mönche *Unsui*, Wolke und Wasser. Sie fließen frei und verändern sich ständig, so wie der Nebel heute morgen.

4.10.2014, 16.30 Uhr

Mondo

*Laut einer Studie gibt es bei der Empathie gravierende Unterschiede zwischen Mann und Frau. Man hat die Hirnwellen von Testpersonen gemessen und ihnen zugleich Bilder von ihren Feinden gezeigt, auf denen diesen Schmerzen zugefügt wurde. Männer haben dabei keine Empathie gezeigt, Frauen jedoch schon. Ist Empathie biologisch oder genetisch veranlagt oder kann man sie entwickeln?*

Es gibt eine neurologische Basis, die gerade erforscht wird. Dabei geht es um sogenannte Spiegelneuronen, die die Grundlage von Empathie sind. Wenn zum Beispiel ein absoluter Tennisfan sich ein Tennismatch ansieht, werden diese Neuronen aktiviert, und am Ende des Spiels ist er genauso fertig, als wenn er selber gespielt hätte. Diese Spiegelneuronen erlauben es tatsächlich, sich in den anderen hineinzusetzen. Mittlerweile ist das sehr gut untersucht worden. Man kann sie aber auch entwickeln. Im tibetischen Buddhismus gibt es zum Beispiel die Tonglen-Praxis, die darin besteht, zu üben sich in den anderen hineinzusetzen. Ich glaube, das ist eine sehr gute Praxis. Wenn man Zazen praktiziert, entwickelt man auch die Fähigkeit, sich in den anderen hineinzusetzen. Selbst wenn man diese Fähigkeit nicht willentlich fördert, entwickelt sie sich auf natürliche Weise.

Von diesem gravierenden Unterschied zwischen Männern und Frauen habe ich aber noch nicht gehört. Es ist eine Tatsache, dass Empathie ausgelöscht werden kann. Eine Studie über Scharfrichter zeigt, dass diese Menschen schnell ihre Fähigkeit zur Empathie verlieren, sonst könnten sie ihre Arbeit nicht machen. Nach dem Krieg hat man festgestellt, dass man denjenigen, die gefoltert hatten, die Empathie völlig neu beibringen musste, weil sie sie im Krieg verloren hatten. Etwas in ihrem Gehirn hatte sich verändert.

Ich glaube, dass Empathie eine grundlegende Eigenschaft der Menschen ist. Sie ist der Grund, weshalb die menschliche Gesellschaft trotz aller Aggressivität überhaupt noch existiert. Ohne sie gäbe es die Menschheit gar nicht mehr; wir hätten uns schon gegenseitig ausgelöscht.

Auf dem spirituellen Weg, besonders im Buddhismus, wird diese Fähigkeit zur Empathie besonders wertgeschätzt, weil sie die Grundlage des Mitgefühls ist. Mitgefühl und Wohlwollen sind die beiden Seiten der Liebe. Liebt man jemanden, möchte man sein Leiden lindern und zu seinem Wohlergehen beitragen. Um Mitgefühl und Wohlwollen entwickeln zu können, muss man die Fähigkeit haben, sich in den anderen hineinzusetzen, um zu wissen, was seine Leiden lindern und zu seinem Wohlergehen beitragen kann. Aus diesem Grund ist im Buddhismus die Fähigkeit zur Empathie und damit zum Mitgefühl immer als Praxis empfohlen worden.

Man kann sagen, dass die Praxis von Zazen diese Fähigkeit zur Empathie vorbereitet, denn das erste Hindernis für Empathie und danach für das Mitgefühl ist die Egozentrik. Man ist zu sehr mit sich selbst befasst, und das Ego bekommt eine derartige Priorität, dass man nicht mehr die Verfügbarkeit hat, sich für das Wohlergehen der anderen zu interessieren. In diesem Fall hat es keinen Zweck, Mitgefühl oder Wohlwollen üben zu wollen, denn zuerst muss der eigene Egoismus, die eigene Egozentrik verringert werden. So wie jemand, dessen Haut verhärtet ist wie ein Panzer. Er kann nicht mehr spüren, wenn man ihn berührt. Man muss zuerst den Panzer entfernen.

Zazen nutzt unseren Panzer ab, und wir werden sehr viel sensibler, offener für die anderen und auch empfindsamer für uns selbst. Wir verstehen besser, was das Leiden in uns selbst verursacht. Das ist die Basis, um Empathie zu haben.

Um sich in andere hineinversetzen zu können, muss man verstehen, wie ein Mensch funktioniert. Deshalb müssen auch Therapeuten notwendigerweise zuerst an sich selbst arbeiten, bevor sie anderen helfen können. Es ist ein Teil der Entwicklung von Empathie und sogar die Essenz des Zen, sich selbst kennenzulernen und zu lernen, sich selbst zu vergessen. Im *Genjo Koan* sagt Dogen: „Die Zen-Praxis, die Praxis des Buddha-Dharma ist, sich selbst kennenzulernen.“ Er fügt hinzu: „Sich selbst kennenlernen bedeutet zu lernen, sich selbst zu vergessen.“ Als Drittes sagt Dogen: „Sich selbst vergessen bedeutet, von allen Existenzen bestätigt zu werden.“ Das heißt, mit allen Existenzen zu erwachen und in Einheit zu sein. Diese drei Empfehlungen sind die Essenz der Zen-Praxis und auch die Essenz des Prozesses, der es ermöglicht, Empathie zu entwickeln.

Es gibt einen Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl. Empathie ist nur die Fähigkeit, sich in den anderen hineinzusetzen. Damit ist sie die Grundlage, reicht aber nicht aus: Man kann Empathie haben, aber nichts tun. Mitgefühl ist die Bewegung, der Elan, dem anderen zu helfen. Man spürt sein Leiden und hat gleichzeitig den Wunsch, ihm zu helfen.

Der Unterschied in der Empathie zwischen Männern und Frauen bezieht sich vielleicht eher auf die kämpferische Seite der Männer, die die Frauen weniger haben. Wenn man kämpft - außer in den Kampfkünsten, bei denen man sich gegenseitig respektiert - z.B. im Krieg, betrachtete man den anderen als Feind, den man vernichten muss. Dabei kann man keine Empathie empfinden, sonst kann man nicht schießen. Während des Krieges dient die Propaganda dazu, die Empathie zu zerstören und den Menschen einzubläuen, dass die anderen wirklich schlecht sind und es nicht verdienen zu leben.

*Buddha hat in seinen Unterweisungen viele Methoden gelehrt. Er unterweist im Satipatthana-Sutra die Achtsamkeitsmeditation, die Metta-Meditation oder die Leichenfeldbetrachtung. Gestern hast du gesagt, dass er in seinem Erwachen die Buddha-Natur realisiert hat und dass sie uns allen eigen ist. Sind damit seine Methoden überflüssig geworden?*

Das hängt von den Personen ab. Für ihn ja, denn er war jenseits der Methoden. Aber um Schüler zu erziehen, sind Methoden manchmal notwendig. Das Problem bei den Methoden, den sogenannten geschickten Mitteln, ist, dass sie immer in der Dualität funktionieren, immer in Hinblick darauf, etwas erreichen zu wollen. Dabei gibt es eine Trennung zwischen der Praxis hier und jetzt und dem Erwachen, das man mit dieser Methode erreichen will. Solange es diese Trennung gibt, ist es nicht möglich, das Erwachen zu realisieren, weil immer ein Ego da ist, das etwas erreichen will. Aber das Erwachen kann nur erlangt werden, wenn man das Ego aufgibt. Das heißt, auf jeden Fall müssen auch die Methoden aufgegeben werden.

Am Anfang sind Methoden oft nötig, um Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Wenn es zu viel *Karma* gibt, zu viele schlechte Gewohnheiten, ist es manchmal nötig, schrittweise Methoden anzuwenden. Sonst glaubt man vielleicht, man hätte die Buddha-Natur verwirklicht, folgt aber eigentlich nur seinen Vorstellungen über die Buddha-Natur. Aus diesem Grund bleiben die Methoden weiterhin nützlich.

Zum Beispiel unterweist Buddha tatsächlich im *Satipatthana-Sutra* verschiedene Methoden in vier Teilen: Körper, Empfindungen, verschiedene Funktionsweisen des Geistes und mentale Objekte. Bei jedem Teil folgt man einer bestimmten Methode. Man ist aufmerksam auf seinen Körper, auf seine Atmung, auf seine Gefühle, seine Empfindungen, seine Gedanken. Am Ende, bei den mentalen Objekten empfiehlt Buddha, über die *Vier Edlen Wahrheiten* zu meditieren.

In der Praxis der Beobachtung gibt es immer ein Objekt, auf das man aufmerksam ist. Aber es gibt auch die Praxis der Aufmerksamkeit ohne Objekt, auch sie ist Teil des *Satipatthana*-Sutras. Man beobachtet, ohne ein Objekt zu wählen. Man ist aufmerksam auf das, was erscheint, ohne es zu kategorisieren. Das kann ein Gedanke sein, ein geistiges Objekt, eine Empfindung, man wählt dieses Objekt nicht vorab aus. Es ist wie Zazen: sich hinsetzen und erscheinen lassen, was erscheint, so wie es ist, ohne auszuwählen. Da ist keine Methode mehr, es ist der weite Geist, der nicht auswählt. Der Geist der nicht auswählt, ist der bereits erwachte Geist, der Geist jenseits der Dualität.

*Ich frage mich, warum so viele gute buddhistische Lehrer und Mönche nicht diesen Weg des Zazen wählen. Er ist doch offensichtlich. Warum halten sie sich mit Methoden auf?*

Im Allgemeinen wird Zazen von allen Lehrern der verschiedenen buddhistischen Schulen, denen ich begegnet bin, respektiert. Sie denken sogar, dass es die höchste Methode ist. Aber sie glauben, dass es für die meisten Menschen nicht möglich ist, wahrscheinlich, weil sie selber Zazen noch nicht erfahren haben. Sie sagen: „Am Ende Zazen, einverstanden! Aber zuerst kommen andere Methoden.“

Wir haben darüber oft mit Meister *Deshimaru* gesprochen. Meister *Deshimaru* sagte: „Das Leben ist zu kurz, um seine Zeit mit diesen ganzen Methoden zu verlieren.“ Wir können morgen oder nächste Woche sterben, daher muss man sich sofort auf die direkteste Methode konzentrieren, das heißt die Methode, bei der es keine Trennungen mehr gibt zwischen Praxis und Erwachen. Das ist die Essenz des *Soto-Zen*, des Zen von *Dogen*, *Shikantaza*, nur sitzen, und sich damit zufrieden geben, einfach nur zu sitzen jenseits von allen Objekten. Dies ist die Heilung von den drei Giften Gier, Hass und Verblendung, die Ursache für alle Leiden sind, die die sogenannte Welt des *Samsara* charakterisieren, die Wiedergeburt in der Welt des Leidens.

*Shikantaza* praktizieren heißt, sofort von diesen drei Giften geheilt zu werden. Praktiziert man *Shikantaza*, gibt es keine Gier mehr nach irgendetwas, also gibt es nichts mehr, das stört. Dann ist man nicht mehr wütend auf etwas. In der Praxis von *Shikantaza* gibt es keine Aggressivität mehr. Selbst wenn Knieschmerzen auftreten, regt man sich nicht mehr über sie auf. Alles, was ist, wird so akzeptiert, wie es ist. Das ermöglicht es, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist, ohne geistige Projektionen, und die Unwissenheit aufzulösen, die durch die Anhaftungen des Egos erzeugt wurde.

*Du hast davon gesprochen, sich während Zazen nicht mit seinen Emotionen zu identifizieren. Ich habe nicht ganz verstanden, wie das im Alltag geht.*

Das muss vielleicht deutlicher dargestellt werden. Sich nicht mit seinen Emotionen zu identifizieren bedeutet, sich nicht völlig von ihnen mitreißen zu lassen, was aber nicht heißt, sie zu unterdrücken. Es bedeutet, eine Emotion in dem Moment wahrzunehmen, in dem sie in Erscheinung tritt, z.B. die Wut zu erkennen, die in einem aufsteigt, oder das Verlangen, das in einem wächst, ohne sie zu unterdrücken oder beseitigen zu wollen. Wenn man die Emotion betrachtet, die Wut, das Verlangen, bleibt man in der Lage zu erkennen, dass sie etwas ist, das aus einem selbst hervorkommt, es ist nicht die Wut oder das Verlangen von jemand anderem.

Aber, wie ich heute morgen sagte, bin ich nicht diese Wut, bin ich nicht dieses Verlangen. Da gibt es einen Unterschied, es ist nicht völlige Gleichheit. Anders gesagt, es gibt die Wut in mir, ich kann sie als etwas betrachten, das passiert, und ich kann Stellung zu ihr nehmen: Warum ist diese Wut da? Wo kommt sie her? Wenn es eine Wut ist, die sich gegen etwas absolut Ungerechtes richtet, sagt mir diese Wut, dass ich etwas tun, dass ich reagieren muss. Die Wut wird mir die Energie geben, z.B.

ein Unrecht oder eine Gewalttat zu verhindern. Merke ich aber, dass ich wütend werde, weil sich jemand vorgedrängelt und ich ungeduldig bin, dann sage ich mir: „Gut, ich bin zwar ungeduldig, aber es lohnt sich nicht, laut zu schimpfen. Vielleicht hat der andere es eilig.“ Anstatt mich also aufzuregen, atme ich einmal tief durch und sage: „Bitte, Sie haben es eilig, gehen Sie vor.“

Es geht also darum, die Emotion zu verspüren, ohne von ihr gefesselt zu werden. Das meine ich mit 'nicht identifizieren'. Ich sehe die Emotion, ich erkenne sie und übernehme die Verantwortung für sie. Es ist meine Emotion, nicht die von jemand anderem, aber ich bin nicht gezwungen, ihr zu folgen. Das heißt, mein Geist ist viel weiter als die Emotion. Die Emotion ist nur ein Teil, ein Phänomen, das erscheint, aber der Geist ist viel weiter und lässt sich daher nicht mitreißen. Er kann die Emotion vorbeiziehen lassen oder ihr folgen, wenn er es für nötig ansieht.

*Du hast gesagt, dass Zazen der direkteste Weg zum Erwachen ist. Jetzt gibt es genug Beispiele von Leuten, die lange meditiert haben und deren Erwachen auf sich warten ließ oder unvollständig war. Liegt es daran, dass das Erwachen vergänglich ist? Welche Fehler kann man machen, die verhindern, dass das Erwachen eintritt?*

Das Erwachen ist unbeständig. Es gibt Momente des Erwachens und Momente, in denen die Illusionen zurückkehren. Nur ein perfekter Buddha ist immer erwacht. Aber Wesen wie wir, Bodhisattvas, die auf dem Weg sind, sind nicht immer erwacht. Hat man aber die Erfahrung des Erwachens gemacht, ist man sich dessen bewusst, wenn man nicht erwacht ist. Ein fundamentaler Aspekt des Erwachens ist es, fähig zu sein, seine Illusion zu sehen und zu beleuchten. *Dogen* sagt: „Gewöhnliche Menschen machen sich Illusionen über das Erwachen, Buddhas erhellen ihre Illusionen.“

Man kann lange praktizieren, sich aber in seiner Praxis irren und überhaupt nicht erwachen, z.B. wenn man während Zazen ständig nur seine Gedanken wiederkaut und nicht lernt loszulassen, vorbeiziehen zu lassen. Dann kompliziert Zazen nur den Geist. Es ist nicht befreiend, wenn man immer nur nachdenkt. Damit will ich nicht sagen, dass das wahre Zazen nur ein Zazen ist, bei dem man nicht denkt. Es gibt immer Gedanken. Aber der wesentliche Punkt von Zazen ist zu lernen, seinen Gedanken nicht zu folgen, das heißt, wirklich die Fähigkeit zu haben, sie zu betrachten und wie einen Film vorbeiziehen zu lassen. Das ist die Basis.

Es gibt viele Leute, die Zazen mit einer Absicht praktizieren oder ganz allgemein meditieren, um etwas zu erlangen. Wird Zazen auf diese Weise praktiziert, macht man ein völlig falsches Zazen, das nur die eigenen Illusionen fördert. Das ist der Grund, weshalb man Zazen über lange Zeit praktizieren kann, ohne wirklich zu erwachen. Es ist die hauptsächliche Aufgabe eines Unterweisenden, vor dieser Gefahr zu warnen. Deshalb wiederhole ich immer wieder und wieder, wie man Zazen macht.

*Haben Frauen vielleicht mehr Empathie, weil sie Leben erschaffen können? Mein Mann hat zum Beispiel früher gerne Actionfilme angeschaut. Seit er gesehen hat, wie lange es dauert, bis ein Kind entsteht, und mit wie viel Liebe und Sorge man sich um es kümmern muss, erträgt er es nicht mehr, diese Filme anzuschauen. Er sagt, in diesen Filmen wurde ihm erst klar, dass ein umsorgtes Leben mit einem Schuss, mit einem Schlag vergehen kann.*

Bestimmt! Es ist bis heute so, dass sich Frauen mehr um Kinder kümmern als Männer, auch wenn es sich gerade etwas ändert. Man muss Empathie haben, um sich um ein Baby zu kümmern, weil nicht klar ist, was das Baby will. So entwickelt die Mutter eine große Fähigkeit, um das Bedürfnis des Kindes zu erkennen. Ist es hungrig? Ist es durstig? Ist ihm zu warm? Ist es müde? Es ist noch

nicht in der Lage zu reden, daher ist es für eine Mutter notwendig, Empathie zu entwickeln. Diese ist die Bedingung, damit sie die Mutterrolle überhaupt ausführen kann.

Aus diesem Grund haben Frauen auch ein besser entwickeltes Gehör. Nachts wird eine Frau eher wach als ihr Mann, wenn das Baby anfängt zu weinen. Bei Männern sind das Sehvermögen und die Orientierung besser entwickelt. Sie müssen die Höhle verlassen, um zu jagen und das Essen zu besorgen. Sie brauchen einen guten Orientierungssinn, um den Rückweg wiederzufinden. Ohne Orientierungssinn findet ein Mann seine Familie nicht wieder. Die Frau bewegt sich nicht so viel.

Jetzt sagt ihr vielleicht. „Das klingt ein wenig sexistisch.“ Mittlerweile ähneln sich die Rollen mehr und mehr, und die Fähigkeiten werden sich auch verändern. Die Männer werden mehr Empathie haben und besser hören, die Frauen werden leistungsorientierter und aggressiver, die Bedingungen verändern sich.

*Im Genjo Koan sagt Dogen, dass man sich kennenlernen und sich vergessen muss. Beides habe ich verstanden. Aber mir ist nicht klar, warum Buddha sagte: „Ich bin mit allen Wesen erwacht“, so als ob alles erledigt wäre. Wir sind doch nicht alle erwacht!*

Dass Buddha sagte: „Ich bin mit allen Wesen erwacht“, bedeutete es nicht, dass in diesem Moment auch alle Wesen erwacht sind. Dann hätte es keine Notwendigkeit mehr für ihn gegeben, mehr als vierzig Jahre lang die Praxis des Erwachens zu unterweisen. Er entdeckte den Weg zum Erwachen und die Wahrheit, die in jedem existiert und die jedem ermöglicht, zu erwachen. Das ist in etwa die Bedeutung des dritten Satzes des *Genjo Koan*: „von allen Existenzen bestätigt zu werden“, der im Allgemeinen nicht gut verstanden wird. Er bedeutet, dass alle Existenzen die Buddha-Natur manifestieren und bestätigen.

Um dies zu erkennen, muss man Zazen praktiziert und sein Ego ausreichend losgelassen haben, um aufnahmebereit für die Wahrheit zu sein, die von allen Existenzen manifestiert wird. Deshalb ist es die dritte der Phasen: sich selbst kennenlernen, sich selbst vergessen und dadurch empfänglich für die Wahrheit zu werden, die in allen Existenzen existiert und die alle Existenzen zeigen. Sie zeigen, sie unterweisen das *Dharma*. Sie können mir sagen: „Du bist Buddha, weil du gleicher Natur bist.“

Es gibt den berühmten Ausdruck *Mujo seppo*. *Seppo* bedeutet die Unterweisung des *Dharmas*, und *mujo* sind die nicht-fühlenden Wesen, die Wesen, die kein Bewusstsein haben und nicht im *Samsara* transmigrieren, z.B. Berge, Flüsse, Sonne, Mond. Alle nicht-fühlenden Wesen, einschließlich der Berge, Flüsse, Bäume, Blumen zeigen das *Dharma*. Daher sagt *Dogen*, dass es keinen grundlegenden Unterschied zwischen den fühlenden und den nicht-fühlenden Wesen gibt.

*Das erklärt, warum man durch das Geräusch eines Kieselsteins erwachen kann.*

Ganz genau. Das hat sich sogar oft ereignet und passiert vielleicht eher, als wenn man eine Erklärung, eine Unterweisung bekommt. Die Erklärung beschäftigt den Geist, und wenn man denkt, funktioniert man wieder in der Dualität. Ein Naturphänomen erzeugt einen Schock und keinen Gedanken. Deshalb sind Zenmeister häufig durch Naturphänomene erwacht, die einen Schock erzeugten.

*Gestern hast du gesagt, dass man seine Emotionen beobachten kann. Wenn ich in Zazen vor der Wand sitze, beobachte ich die Emotionen und bleibe still im Körper. Wenn ich aber nicht vor der Wand sitze und Emotionen im Kontakt mit anderen Menschen habe, ist es für mich wichtig,*

*Vertrauen zu den anderen zu haben. Wie ist das mit der Kommunikation von Gefühlen im Zen? Führt es nicht zu Missverständnissen, wenn ich sie nicht kommuniziere?*

Versuche zunächst, dir über deine Gefühle im Klaren zu sein. Um sie kommunizieren zu können, musst du dir ihrer bewusst sein. Dann musst du die geeigneten Worte oder Gesten finden, um sie zu kommunizieren. - Oft ist es in unserer Gesellschaft nicht gut, seine Gefühle zu zeigen. Unsere Erziehung hat uns zu oft beigebracht, unsere Gefühle sehr zu kontrollieren, so dass wir wie betäubt sind. Wir sind so daran gewöhnt, unsere Gefühle zu unterdrücken, dass wir sie oft nicht mehr wahrnehmen.

Wenn ein Therapeut seinen Patienten fragt: „Was empfindest du gerade?“ kommt oft als Antwort: „Ich weiß nicht.“ Das kommt sehr häufig vor. Die Praxis von Zazen hilft, seine Emotionen klarer zu erkennen. Wenn der Blick nach innen gewandt ist, man nicht nachdenkt und einfach beobachtet, kann man die Entstehung der Emotionen sehen. Diese Klarheit, diese Hellsichtigkeit setzt sich im alltäglichen Leben fort. Aber das braucht Zeit.

Wenn du merkst, dass eine Emotion entsteht, musst du innehalten, einige Minuten ruhig bleiben und nach innen schauen, um zu beobachten, was passiert. Bist du mit jemand anderes zusammen, kannst du ihm vorschlagen, das Gleiche zu tun. Was passiert gerade? Oft reagieren die Leute zuerst mit: „Ich weiß es nicht.“ Sie sind ein wenig erblindet. Man muss es wirklich üben, seine Emotionen und Gefühle wieder wahrzunehmen.

Ich denke, dass die Praxis von Zazen dabei hilft, denn in Zazen gibt es keine Beurteilung. In der Zazenpraxis lernt man als erstes, alles anzunehmen, ohne zu unterscheiden, alles zu empfangen, ohne auszuwählen. Wie in dem berühmten Satz von Meister Sozan im *Shinjinmei*: „Den Weg zu betreten ist nicht schwer, man darf nur nicht auswählen. Weder Gier noch Hass, weder Auswählen noch Zurückweisen.“ Dies ist genau der Geisteszustand in Zazen in Bezug auf das, was in uns selbst passiert: nicht auswählen, alles darf erscheinen. Im täglichen Leben werden wir von unserem Ego geleitet, da gibt es viele Gedanken und Emotionen, die wir unterdrücken, was uns am Ende ein wenig betäubt. Wir können nicht mehr richtig wahrnehmen, was passiert. Das macht auch die Praxis von Achtsamkeit aus und ist die Basis von Zazen, denn in Zazen sind wir uns vollständig dessen bewusst, was passiert.

5.10.2014, 7 Uhr

Wenn wir lange Zeit Zazen machen, beruhigt sich die geistige Unruhe, der Geist klärt sich und wir können in unserem Leben viel klarer sehen. Wir können zu der Wirklichkeit unseres Lebens erwachen. Das ist die vierte wunderbare Pforte des *Dharma*: Der Wunsch, die Wahrheit zu realisieren, reinigt den Geist. Die Wahrheit realisieren heißt, das *Dharma* zu realisieren.

Das *Dharma* ist zugleich die Wirklichkeit, wie sie ist, die Phänomene und das Gesetz, das diese Phänomene regiert. Die wechselseitige Abhängigkeit ist die Grundlage dieses Gesetzes. Kein einziges Phänomen existiert aus sich selbst heraus. Alles, was existiert, wird eingeschlossen, existiert in gegenseitigen Beziehungen. Das Erwachen existiert nur in Beziehung zur Illusion, so wie der Tag nur in Beziehung zur Nacht existiert, der Herbst nur in Bezug auf den Sommer und man selbst nur in Beziehung zu den anderen.

Dies nennt man Leerheit, was nichts mit dem Nichts zu tun hat. Die Wahrheit realisieren heißt, die Leerheit unserer Illusionen, unserer geistigen Konstrukte zu erkennen. Sie sind ohne Substanz, aber offensichtlich existieren sie. Sie bringen uns oft zum Handeln und bewirken alle möglichen Leiden.

Ihre Leerheit sehen hilft, sie umzuwandeln. Die ganze Unterweisung Buddhas, das *Dharma*, hat eine einzige Absicht: uns zu helfen, die Wahrheit zu entdecken und gemäß der Wahrheit zu leben. Das ist die Bedeutung der *Vier Edlen Wahrheiten*. - Warum sind sie edel? Weil sie uns ermöglichen, uns vom Leiden zu befreien und das wahre Glück zu verwirklichen. Das wahre Glück kann nur erscheinen, wenn wir im Einklang mit dem Leben, was wir in Wirklichkeit sind.

Dies wird das *Dharma* des *Samsara* genannt: die Unterweisung Buddhas, die darauf ausgerichtet ist, das Glück in diesem Leben zu finden. Folgt man z.B. den Geboten Buddhas, dann lebt man wie ein Buddha und kann ein glückliches Leben in Harmonie mit sich selbst und allen Wesen führen. Daraus entstehen alle möglichen günstigen Auswirkungen, die man Verdienste nennt. Wenn man die Großzügigkeit, die Gabe praktiziert, erscheinen alle möglichen Verdienste, die zum Glück in unserem jetzigen Leben beitragen und auch zu einer guten Wiedergeburt in der Zukunft führen, zu einem guten *Karma*.

Aber Buddha hat auch das *Dharma* des *Nirvana*, *Mushotoku*, unterwiesen. Es geht um das vollständige Loslassen des Wunsches, irgendetwas erlangen zu wollen. Es geht darum, sich sowohl vom Unglück als auch vom Glück zu befreien und von nichts mehr abhängig zu sein. Zazen praktizieren, indem man völlig die Anhaftung an Körper und Geist aufgibt. Vollständig hier und jetzt sein, ohne irgendetwas zu erwarten.

So kann man eine tiefe Befreiung verspüren, das Erlöschen der drei Gifte Gier, Hass und Verblendung. Dann gibt es keinen Gegensatz mehr zwischen *Nirvana* und *Samsara*. Das wirkliche *Nirvana* geht über die Gegensätze von *Nirvana* und *Samsara* hinaus. Weder das *Samsara* hassen noch gierig das *Nirvana* wünschen. Dann ist unser Geist wirklich friedlich, und jeder Tag ist ein guter Tag.

Jedes Phänomen, das uns in unserem Leben begegnet, ist eine Gelegenheit, hier und jetzt das *Dharma* zu aktualisieren, indem wir uns mit der höchsten Wirklichkeit harmonisieren und wirklich unsere Neigung loslassen, uns an alle möglichen Dinge zu klammern. Das ist die höchste Unterweisung Buddhas und die Verwirklichung des wahren Zazen.

5.10.2014, 10.30 Uhr

Atmet während Zazen weiter ruhig durch die Nase ein und aus. Entspannt euch vollständig und gebt alle Beschäftigungen auf. Seid einfach in diesem Augenblick gegenwärtig. Ihm fehlt nichts.

Wir praktizieren nicht den Weg, um das *Satori* zu erreichen. Wir praktizieren den Weg, weil wir bereits seit jeher erwacht sind, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind - wie jemand, der glaubt, seinen Kopf verloren zu haben, und ihn überall sucht. Wenn wir uns völlig der Praxis von Zazen hingeben, ermöglicht Zazen uns zu erwachen. Denn das, was wir seit langer Zeit zu verwirklichen suchen, war schon immer in uns da. So wie jemand, der am Verdursten ist, plötzlich entdeckt, dass er mitten im Wasser steht. Es gibt überall Wasser. In diesem Fall empfindet man eine große Freude. Es ist die Freude des Erwachens.

Freude ist zugleich ein Faktor des Erwachens und sein Ausdruck. Sie ist die dritte wunderbare Pforte des *Dharmas*, denn glücklich zu sein führt zu einem friedlichen Geist. Wie der Geist von Meister *Ryokan*, der friedlich in seiner Einsiedelei lebte. Am Tag stopfte er sein *Kolomo* und sein *Kesa*, und am Abend rezitierte er mit lauter Stimme Sutren. Am Ende seines Gedichts über dieses freudvolle Leben sagt er: „Liebe Freunde, die ihr den Weg sucht, wisset, dass wir nicht viele Dinge brauchen, um glücklich zu sein.“ In Wirklichkeit hängt unser Glück nicht von dem ab, was wir

haben, sondern von unserer Fähigkeit, in Harmonie mit unserer tiefsten Wirklichkeit zu sein. Da diese Wirklichkeit uns niemals verlassen hat, können wir sie jederzeit erreichen.

Wir können uns freuen, dass wir als Mensch geboren sind und den Weg praktizieren können. Wir sind dem Weg Buddhas begegnet, können ihn gemeinsam praktizieren und die Freude der Praxis teilen. Zum Beispiel die Freude, den *Drei Kostbarkeiten* zu dienen, wenn wir *Samu* machen, wie der *Tenzo* und das Küchenteam. Drei Tage lang haben sie die Mahlzeiten für die *Sangha* zubereitet, um ein guten Ablauf des Sesshin zu ermöglichen. Das ist eine Quelle großer Freude.

Wenn wir erkennen, dass alle Wesen, alle Naturphänomene die Buddha-Natur sind und uns das *Dharma* unterweisen, können wir ihnen mit Freude begegnen und Dankbarkeit darüber empfinden, dass alle Wesen des Universums uns helfen zu erwachen.

Zazen hilft uns einfach, diese Wirklichkeit anzuerkennen. Seht sie deutlich und entspannt euch völlig. Ihr seid bereits angekommen. Praktiziert in Frieden und widmet die Verdienste eurer Praxis allen Wesen. Das ist das größte *Fuse*, das man machen kann: den anderen die Gelegenheit geben zu erwachen. Diese Quelle großer Freude können wir gemeinsam teilen.