

108 Pforten des Dharmas

(Ippyakuhachi-Homyomon)

von

Meister Dogen

Pforten 14. und 16.

kommentiert

von

Roland Yuno Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 22.-24. Januar 2016 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.

22.01.2016, 7 Uhr

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an gut auf eure Haltung. Vollständig. Lasst euch nicht von euren Gedanken ablenken. Neigt ausgehend von der Taille gut das Becken nach vorne und drückt gut mit den Knien auf den Boden. Entspannt den Bauch und lasst das Gewicht des Körpers auf das *Zafu* drücken. Streckt gleichzeitig von der Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken, so als ob ihr den Himmel mit der Schädeldecke drücken wolltet. Zieht gut das Kinn zurück, entspannt die Schultern und entspannt den Bauch. Die linke Hand liegt in der rechten Hand, die Daumen sind waagerecht, die Handkanten in Kontakt mit dem Unterbauch.

Man atmet ruhig durch die Nase ein und aus. Man lässt alle Gedanken vorbeiziehen und versucht nicht, sie zu unterdrücken. Man bringt ständig die Aufmerksamkeit zurück auf den Körper. Gibt man den Gedanken keine Bedeutung, erscheinen und verschwinden sie schnell.

Entspannt gut das Gesicht. Lasst den Blick vor euch auf dem Boden ruhen. Die Augen sind nicht geschlossen. Es ist nicht nötig, die Augen zu schließen, um sich zu konzentrieren, es reicht, wenn man sich nicht an die im Blickfeld sichtbaren Gegenstände klammert. Das gilt für alle Sinnesobjekte. Man weist sie nicht zurück, aber man klammert sich auch nicht an sie. Man ist sich ihrer in jedem Moment vollständig bewusst, aber man verweilt auf keinem Objekt. Deshalb kommt man in jedem Moment zurück auf die Senkrechte des Rückens, auf die wichtigen Punkte der Haltung. So wird man vollständig vertraut mit seinem Körper, und die Gedanken werden leicht, nicht so wichtig. Folglich ziehen sie viel leichter vorbei.

Zazen bedeutet, mit seinem Körper denken zu lernen. Das ist nicht, willentlich zu denken, aber es ist auch nicht, den Wunsch zu haben, die Gedanken anzuhalten. Keine Anhaftung, keine Zurückweisung der Gedanken, lediglich ihre Leerheit beobachten. Wie? Indem man feststellt, dass sie sich sehr schnell verändern und verschwinden. Sie erscheinen und verschwinden sofort. Anders gesagt: Sie sind ohne feste Substanz. Also gibt es nichts, auf dem man verweilen kann. Wenn man mit dieser Wirklichkeit vertraut wird, die man manchmal Leerheit nennt, dann verwirklicht man einen Geist, der auf nichts verweilt, der seine grundlegende Freiheit wiederfindet, der sich an nichts klammert und immer vollständig bewusst ist. Wie die Wirklichkeit sich ohne Unterlass verändert, so ändert sich auch der Geist ständig, wie ein Spiegel. Er ist jederzeit bereit, das, was erscheint, widerzuspiegeln, ohne sich daran zu klammern oder es zurückzuweisen, ohne es zu kommentieren. Die Phänomene, die auftauchen, sind einfach nur so, wie sie sind. Es gibt nichts hinzuzufügen oder wegzunehmen. Einfach vorbeiziehen lassen.

Kommt während des Sesshins, soweit wie möglich, beständig zu dieser Haltung des Körpers und des Geistes zurück, indem ihr in eurer Haltung und in euren Gesten vollständig gegenwärtig seid, indem ihr euch auf jede Handlung konzentriert und nicht bei euren Gedanken verweilt. So könnt ihr erkennen, dass es nicht nötig ist, die Phänomene des Lebens zurückzuweisen, um von ihnen frei zu sein. Es reicht, sich einfach nicht an sie zu klammern, indem man immer wieder zum Hier und Jetzt zurückkehrt, das sich ständig verändert. So findet man ständig einen neuen, verfügbaren Geist wieder. In Einheit mit allen Phänomenen. Insbesondere mit den anderen, den Mitgliedern der *Sangha*. Zazen ist keine egozentrische Meditation. Im Zazen lässt man das Ego los und öffnet sich den anderen. Man macht Platz, um die anderen aufzunehmen.

22.01.2016, 11 Uhr

Auf dem Zen-Weg, der von Buddha Shakyamuni initiiert wurde und dem wir folgen, sind alle Unterweisungen Mittel, um die Wirklichkeit zu durchdringen, wie sie ist, und zu lernen, sich mit ihr zu harmonisieren. So sind die Unterweisungen wie Tore zum *Dharma*.

Am Ende seines Lebens hat Meister *Dogen* dem *Shobogenzo* ein Kapitel hinzugefügt, das sich die *108 Tore des Dharma* nennt. Gegen Ende seines Lebens hatte Meister *Dogen* die Tendenz, zu den grundlegenden Unterweisungen Shakyamunis zurückzukehren.

Ich habe schon früher angefangen, dieses Kapitel zu kommentieren, und ich werde mit dem 14. Tor des *Dharma* fortfahren, dem Mitgefühl. - Das *Sutra* sagt, dass das Mitgefühl ein Tor ist, denn es ruft bei anderen Güte hervor.

Mitgefühl ist kein Gebot. Es ist nicht etwas, was man verwirklichen **soll**. Es ist die Frucht des rechten Verständnisses, des Erwachens. Man sagt im Buddhismus nicht: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ Denn das passiert unbewusst und natürlich, wenn man sein begrenztes Ego loslässt.

Im achtfachen Pfad, der die erste Unterweisung Buddhas war, ist die erste Abzweigung das rechte Verständnis. Danach kommt das rechte Denken. Das rechte Verständnis ist das Verständnis des *Dharma*, das Verständnis des großen Gesetzes der wechselseitigen Abhängigkeit, das alle Wesen und alle Phänomene bestimmt. Die zweite Abzweigung, das rechte Denken, ist das Denken des Mitgefühls für alle Wesen, als Ausdruck der durch die Praxis von *Zazen* verwirklichten Weisheit. In *Zazen* hängt man sich nicht an seine Gedanken. Der Bewusstseinszustand ist der, den man *Hishiryo* nennt, jenseits des Denkens. Es ist diese Art zu denken, die es ermöglicht, das eigene Ego loszulassen und sich der Vereinigung mit anderen zu öffnen.

Außerdem ist Mitgefühl Teil der Weisheit. Es gibt keine Trennung zwischen beiden. Eine kalte, rein intellektuelle Weisheit ist nicht die wahre Weisheit. Wenn man sein eigenes Verständnis des *Dharma* überprüfen will, reicht es zu beobachten, ob man zu Mitgefühl fähig ist. Und wenn einem das Mitgefühl fehlt, muss man sich fragen, von welcher Illusion diese Abwesenheit von Mitgefühl hervorgerufen wird.

Oft wird gefragt, warum im Buddhismus soviel über Mitgefühl und so wenig über Liebe geredet wird. Das liegt daran, dass Liebe oft aus der Illusion kommt. Man glaubt, den anderen zu lieben, aber in Wirklichkeit liebt man nur sich selbst. Oder man liebt den anderen in Abhängigkeit von der Freude, die er uns bringt. Das läuft darauf hinaus, dass wir durch den anderen nur uns selbst lieben. Aber Mitgefühl ist eine wirklich nicht egoistische, dem anderen zugewandte Liebe. - Es gibt alle möglichen Arten von Liebe. Man liebt das Bier, den Wein, das Tanzen, die Natur, eine Frau, einen Mann. Es ist immer etwas Besonderes. „Das liebe ich, das liebe ich nicht.“ Es ist genau die Funktionsweise des Egos, diese Art von Dualität herzustellen, in Abhängigkeit von einem selbst zu entscheiden, was man liebt und was man nicht liebt.

Aber wahrhaftige Liebe ist universelle Liebe, sie richtet sich gleichermaßen auf alle Wesen, die Freunde wie die Feinde. Auf die Menschen, die Insekten, die Tiere, die Natur, Gott, Buddha, *Zazen*, *Samu*, ohne zu wählen. Sie ist eine vollständige Öffnung den Wesen gegenüber, der Natur gegenüber. Sie ist die Fähigkeit, gleichzeitig man selbst und der andere zu sein. Anders gesagt, nicht auf seiner eigenen Haltung zu verharren. Das setzt voraus, dass man einen anpassungsfähigen Geist hat. Der anpassungsfähige Geist ist der Geist von *Zazen*, der Geist, der beständig in der Lage ist, loszulassen, auf nichts zu verweilen und so immer vollständig offen und verfügbar zu sein.

Zwischen zwei Wesen, die sich lieben, gibt es trotz allem immer auch Dualität. Man ist immer zwei. Im Mitgefühl ist man eins mit dem anderen. Zumindest für eine gewisse Zeit, bis man in einer fließenden Art und Weise zu seiner eigenen Position zurückkehrt. Wenn man sich in den anderen hineinversetzt, kann man sein Leiden verstehen, fühlen, und das Bedürfnis spüren, ihm zu Hilfe zu kommen. Wenn man wieder man selbst wird, findet man die geeigneten Mittel dafür, was man für ihn tun kann.

Mitgefühl ist kein Mitleid. Es ist nicht einfach nur ein Gefühl. Es ist eine Aktivität. Die große Aktivität der *Bodhisattvas*, für die sie ihre ganze Weisheit und Energie benutzen, um allen fühlenden Wesen zu Hilfe zu kommen. Deshalb singen wir jeden Morgen und jeden Abend die vier Gelübde der *Bodhisattvas*, die den tiefen Sinn unserer Praxis und damit unseres Lebens ausdrücken. Der Sinn unseres Lebens hängt nicht von einer göttlichen Offenbarung ab, sondern von unserem eigenen Erwachen zur wirklichen Dimension unserer Existenz, jenseits unseres kleinen Egos.

22.01.2016, 16.30 Uhr

Folgt während *Zazen* nicht euren Gedanken, folgt vielmehr der Bewegung der Atmung. Wenn ihr einatmet, seid vollständig eins mit der Atmung, ein einatmender Körper und Geist. Und wenn die Ausatmung kommt, seid vollständig dieser ausatmende Körper und Geist. Man fährt fort, sich auf die Ausatmung zu konzentrieren, und so verschwindet das Innere unseres Körpers und das Äußere.

Man atmet mit dem gesamten Universum. In diesem *Dojo* atmen wir sowieso dieselbe Luft. So verringert sich das Geistige, das Trennungen schafft. Man fühlt sich mit den anderen verbunden, auf natürliche Weise, ohne es zu suchen, ohne es zu wollen, weil es die Wirklichkeit unseres Lebens ist. Der Egozentrismus ist eine Konstruktion des Geistes, die Wirklichkeit ist aber, dass wir vollständig zusammen leben und existieren. Auch ist es die natürliche Haltung, sich mit den anderen verbunden zu fühlen. Man kultiviert nicht das Loslassen, um dem Leiden der anderen gegenüber gleichgültig zu werden.

Wenn wir vertraut werden mit unserer eigenen geistigen Funktionsweise, verstehen wir, wie wir unser *Samsara* erzeugen. In Abhängigkeit von unseren Anhaftungen wandern wir ohne Unterlass von einer Welt in die andere – von der Hölle in den Himmel, von der Welt der Tiere in die Welt der Menschen und umgekehrt.

Wenn wir eins mit *Zazen* werden, wenn es *Zazen* ist, das unsere Funktionsweise bestimmt, dann verschwinden Geistesgifte wie Gier, Hass oder Ablehnung. Der Geist wird friedlich. Die Welt des *Samsara* wird *Nirvana*. - *Samsara* und *Nirvana* sind keine zwei getrennten Orte, sondern zwei verschiedene Weisen, die Welt zu sehen. Wenn man die Welt vom Standpunkt des *Zazen* aus sieht, ist alles in Frieden, man hat kein Bedürfnis mehr, sich etwas zu wünschen, was immer es auch sei, weil alles da ist. Es fehlt uns nichts mehr in unserem Da-Sein in Einheit mit dem ganzen Universum.

Zu wissen, dass das möglich ist, dies erfahren zu haben, lässt uns wünschen, es mit anderen zu teilen. Das ist die Quelle des Mitgefühls der *Bodhisattvas*. - Es gibt einen Weg, sich vom Leiden zu befreien und den Frieden zu verwirklichen. Das ist dieser Weg, den wir mit den anderen zu teilen wünschen, wenn sie es möchten. *Bodhisattvas* bieten die Möglichkeit an durch ihr Beispiel, sie drängen nichts auf. Sie sind damit zufrieden, anzubieten: Es gibt einen Weg in Richtung Frieden und Freiheit, wenn ihr es wollt, können wir ihn gemeinsam gehen, hier und jetzt.

Mondo

In unserem Dojo folgen viele Leute verschiedenen Lehrern. Soto, Rinzai, Sambo Kyodan. Ist es wichtig, dass im Dojo alle Leute dem gleichen Lehrer folgen?

Nein. Das ist nicht nötig. Wichtig ist, dass alle der gleichen Meditationsmethode folgen und den gleichen *Dojo*-Regeln. Wenn das nicht der Fall ist, stiftet das Verwirrung: Man kann nicht gemeinsam funktionieren und sich nicht miteinander harmonisieren. Man muss deshalb die gleichen grundlegenden Prinzipien für die Praxis haben. Ein *Dojo* kann kein Supermarkt sein, wo jeder das nimmt, wozu er Lust hat.

In bestimmten Zen-Schulen gibt es einige Leute, die *Shikantaza* praktizieren, und andere, die *Koans* praktizieren, zur gleichen Zeit am gleichen Ort. Infolgedessen gibt es welche, die sich während Zazen erheben, um ein *Dokusan* mit ihrem Meister zu machen. Das stiftet Verwirrung. Auf jeden Fall praktizieren wir in unserer Schule nicht so.

Wenn hingegen in einem *Dojo* mehrere Personen verschiedenen Meistern folgen, sie sich aber in der Art und Weise zu praktizieren harmonisieren können, indem alle *Shikantaza* praktizieren und außerdem akzeptieren, den gleichen Regeln zu folgen, den Zazen-Zeiten, den *Dojo*-Regeln, den Ritualen, gibt es kein Problem. Auf jeden Fall muss man dahin kommen, eine einheitliche Regel zu haben. Man kann nicht verschiedene Regeln haben. Das ist ein bisschen wie auf der Straße, wenn die einen links und die anderen rechts fahren, wenn Vorfahrtsregeln je nach Fahrer unterschiedlich sind, dann wird es kompliziert und auch gefährlich. Folglich braucht man in einem *Dojo* eine grundlegende Regel, die normalerweise von einem Schüler aufgestellt wird, der die Unterweisung seines Lehrers weitergibt. Er folgt den selben Regeln, die der Meister unterweist. Wenn andere Leute kommen, die anderen Meistern folgen und diese Regeln akzeptieren, gibt es kein Problem.

Gibt es ein Problem bei Euch?

Nein.

Warum stellst du dann die Frage?

Von welcher Bedeutung ist die Mitgliedschaft des Dojos bei der AZI oder bei der ABZE?

Normalerweise sind die *Dojos* meiner *Sangha* Mitglied in beiden Vereinigungen. Aber falls, aus welchen Gründen auch immer, ein *Dojo* nicht Mitglied der *AZI* ist, vielleicht weil die Verantwortlichen nicht auf die *Gendronnière* gehen wollen, können diejenigen, die mit mir Sesshins machen, ein *Dojo* haben, das Mitglied der *ABZE* ist.

Aber diese Dinge sind eigentlich nicht wichtig. Wichtig ist, welche Essenz im *Dojo* weitergegeben wird. Darauf muss man sich konzentrieren. Man muss zu viele Diskussionen vermeiden. Wenn es Leute gibt, die unterschiedlichen Unterweisungen folgen, kann es stimulierend sein, ein wenig zu diskutieren, um die Praxis und das Verständnis zu vertiefen. Aber wenn die Meinungen derjenigen im *Dojo*, die unterschiedlichen Unterweisungen folgen, zu verschieden sind, wird man ständig diskutieren. Das verkompliziert den Geist. In diesem Fall ist es besser sich zu trennen.

Du sagtest vorhin, christliche Nächstenliebe, 'Liebe deinen Nächsten wie dich selbst', sei nicht dasselbe wie Mitgefühl. Das habe ich nicht verstanden.

Ich glaube nicht, dass ich das gesagt habe. Ich bin völlig damit einverstanden, die anderen zu lieben wie sich selbst und für die anderen das gleiche Mitgefühl zu haben, wie für sich selbst.

Der wichtige Punkt ist, keinen Unterschied zu schaffen zwischen sich selbst und den anderen, keinen Unterschied zu machen zwischen sich selbst und den anderen. Darüber hinaus ist Mitgefühl besonders darauf ausgerichtet, Leiden zu lindern und zu helfen, sich vom Leiden zu befreien. Das bedeutet auch, dass man Mitgefühl für sich selbst haben muss. Wenn man es nicht schafft, sein eigenes Leiden zu heilen, kann man nur schlecht anderen helfen, das ihre aufzulösen. Umgekehrt, wenn man es schafft, sich von seinen Leiden zu befreien, anders gesagt, wenn man es schafft zu erwachen, ist das die beste Hilfe für die anderen. Das gibt Vertrauen in die Tatsache, dass das Erwachen möglich ist, dass es einen möglichen Weg gibt.

Hat der Buddhismus eine Antwort auf die Frage, weshalb es die Welt gibt? Wäre es nicht besser gewesen, wir wären immer im Nirvana geblieben und nie ins Samsara gekommen?

Das sind zwei Fragen. Auf die Frage, warum die Welt existiert, hat der Buddhismus keine Antwort. Und es kann keine Antwort geben. Denn wenn man sagt, die Welt existiert, weil Gott sie geschaffen hat, kann man fragen, warum es Gott gibt und wer Gott erschaffen hat. Dann antworten die Menschen, die an Gott glauben, dass Gott niemals erschaffen wurde. Dann kann man aber auch antworten, dass die Welt nie geschaffen wurde. Das ist ein großes Mysterium.

Mittlerweile kommt die Wissenschaft dahin zu erklären, was beim Urknall passiert ist. Aber was war vor dem Urknall? Das ist sehr mysteriös, es gab eine große Energie, man spricht von der Energie der Leere, aber woher kommt die Energie der Leere?

Im Allgemeinen haben die Buddhisten die gleiche Kosmologie angenommen wie die Inder, dass eine Welt immer wieder auflebt, sich entwickelt, an ein Ende kommt, zur Leere zurückkehrt, und sich von Neuem entwickelt. Eine Serie zyklischer Weltentwicklung.

Die wichtige Frage, ist die zweite Frage. Warum gibt es nicht nur *Nirvana*? - Einfach deshalb, weil das *Nirvana* nur in Abhängigkeit vom *Samsara* existiert. Das *Nirvana* ist das Aufhören des *Samsara*. Man darf *Samsara* und die Welt, den Kosmos, von dem wir eben gesprochen haben, nicht verwechseln. *Samsara* ist die Welt, so wie wir sie durch unseren Geist leben, der Begierden hat, der Abneigungen hat, der allen möglichen Objekten folgt, und der in Abhängigkeit von seinen *Bonnos* alle Arten von Situationen erschafft. Anders gesagt, es ist die Welt des Leidens, in der man von seinem Ego abhängig ist. *Samsara* ist die Welt, in der wir dominiert sind von Gier, Hass und Verblendung, den drei Giften. Wenn man diese drei Gifte loslässt, hauptsächlich die Unwissenheit, und erwacht, dann gibt es kein *Samsara* mehr. Dann sagt man, dass man im *Nirvana* ist. Aber sobald es kein *Samsara* mehr gibt, gibt es auch kein *Nirvana* mehr, weil das *Nirvana* das Aufhören des *Samsara* ist.

Das heißt, dass das Erwachen nur in Abhängigkeit von der Illusion existiert. Wenn es keine Illusionen gibt, kann es auch kein Erwachen geben. 'Erwachen' alleine ist ohne Bedeutung. Wir sind erwacht, weil wir uns von unseren Illusionen befreit haben. In diesem Moment verschwindet das Erwachen gleichermaßen. Das heißt, dass der Weg Buddhas letztendlich jenseits von *Samsara* und *Nirvana* ist. Das bedeutet, aufzuhören, sich an eine bestimmte Welt zu klammern. Aufzuhören, sich an die Welt des *Samsara*, der Transmigration, zu klammern. Aber wenn man sich ans *Nirvana* klammert, ist es nicht mehr *Nirvana*, dann ist es eine neue gedankliche Konstruktion, an die man sich klammert, und wird sofort zu einem Aspekt von *Samsara*. So ist die Praxis von Zazen jenseits von *Samsara* und *Nirvana*.

Ich habe den Eindruck, du stellst den Glauben der Sotoshu auf den Kopf. Ich kann mich erinnern, dass es vor einigen Jahren auf der Gendronnière eine Veranstaltung gab, auf der man das Jubiläum des Eintretens von Meisters Dogen ins Nirvana gefeiert hat.

'Ins *Nirvana* eintreten' ist einfach eine sympathische Art, über den Tod zu sprechen. Aber das *Nirvana* ist kein Ort, in den man eintritt. Es ist ein Geisteszustand, und man kann von einem Moment zum anderen vom *Nirvana* ins *Samsara* übergehen.

23.1.2016, 7 Uhr

Dank der Konzentration auf die Haltung und die Atmung wird der Geist während Zazen wie ein Spiegel. Der Spiegel haftet an nichts. Das erlaubt ihm, alle Dinge so widerzuspiegeln, wie sie sind, ohne an ihnen zu haften.

Das ist es, was während der Praxis von Zazen passiert. Wir werden vertraut mit uns selbst und erkennen, dass das Selbst nicht etwas ist, nichts Begrenztes, das man ergreifen könnte. Nicht einmal vollständig verstehen oder kennen. Weil wir Teil einer Wirklichkeit sind, die viel größer ist als unser kleines Ego. So verringert sich der Geist der Anhaftung auf natürliche Weise. Weil wir erkennen, dass es keine Person gibt, die sich an etwas klammern kann und tatsächlich auch nichts, an das man sich klammern könnte. Anders gesagt, nichts Substanzielles. Das zu verwirklichen ist die große Pforte der Freiheit, die Unterweisung des Herz-Sutras, des *Hannya Shingyo*.

Ist man seinem kleinen Ego verhaftet, lebt man in der Angst, in der Angst, das zu verlieren, von dem wir glauben, dass es uns ausmacht. Dann werden wir aggressiv gegenüber allem, was uns zu bedrohen scheint. Das geschieht sowohl auf der Ebene unseres individuellen Egos, das geschieht aber auch zwischen sozialen Gruppen, Nationen.

Das Problem des Ego zu lösen, ist wirklich ein Schritt in Richtung Frieden. Das Problem der Anhaftung zu lösen, der Vorstellung, die wir von uns selbst haben, ist das Herz eines wirklichen Schrittes in Richtung Frieden. Den Frieden in sich selbst zu finden, erlaubt es, den Frieden mit unserer Umgebung zu finden. Wenn unser Geist in Frieden ist, strahlt dieser Frieden um uns herum aus. Alles wird friedlich, wie während eines Sesshins.

Auch sich innerlich von den Leidensursachen zu befreien, ist nicht getrennt von einer kollektiven Befreiung. In dieser Welt in der Krise trägt die Arbeit an uns selbst dazu bei, die Krise in der Welt, die uns umgibt, zu lösen.

Die moderne Zivilisation hat sich auf der Grundlage des Individualismus entwickelt, auf der Grundlage des Wettkampfs. Aber unsere Zivilisation kann nur durch die Entwicklung von Solidarität weiter existieren, weil es die Realität unseres Lebens ist, dass wir ausschließlich gemeinsam existieren.

Während eines Sesshins verwirklicht man diese Dimension des Miteinanderseins sehr tief: Am Morgen wachen wir zusammen auf. Wir versammeln uns, um Zazen, die Rezitation der *Sutren*, das Einnehmen der Mahlzeiten, das Durchführen von *Samu* zu praktizieren. All dies machen wir zusammen, indem sich die einen mit den anderen harmonisieren.

So wird das *Gyoji* eines Sesshins ein Modell für das ganze Leben, eine Quelle der Inspiration, um damit fortzufahren, ein Leben in Einklang mit unserer wahren Natur zu führen, die gleichzeitig die wahre Natur aller Wesen ist. Das erlaubt es uns, ein Leben zu führen, das einen tiefen Sinn hat. In Einklang mit dem *Dharma* leben, das von den Leidensursachen befreit. Selbst wenn kleine Leiden erscheinen, sind sie schnell überwunden.

23.1.2016, 11 Uhr

Für viele Schülerinnen und Schüler des Buddhaweges ist das Eintreten in das *Nirvana* das höchste Ziel ihrer Praxis, so wie für viele Christen das Eintreten in das Himmelreich das spirituelle Ziel ist. Das bedeutet in beiden Fällen, diese Welt des Leidens zu verlassen und in eine andere Welt einzutreten, eine Welt des Friedens, der Ruhe und der Glückseligkeit.

Im Allgemeinen denkt man, dass man das erst nach dem Tod verwirklichen kann. Um bekannt zu geben, dass jemand gestorben ist, sagt man im Zen häufig, er sei ins Nirvana eingetreten. Wenn jemand gestorben ist, sagen die Christen manchmal auch, dass er von Gott gerufen wurde, um in einer idealen Welt, in der alles Leiden verschwunden ist, neben ihm zu sitzen: im Paradies. Im Grunde suchen alle das. Wenn man davon spricht, den Weg zu suchen, bedeutet das, den Weg des *Nirvanas*, des Erwachens, des *Satori* zu suchen. Oft praktiziert man Zazen, die Meditation, um dorthin zu gelangen. Das wird das letzte Ziel der Praxis.

Meister *Dogen* macht in seiner Unterweisung über das Leben und den Tod, im *Shobogenzo Shoji*, darauf aufmerksam, dass Leben und Tod, das *Samsara*, zu hassen, bedeutet, das *Nirvana* zu ersehen und das *Samsara* zurückzuweisen. Das hat zum Ergebnis, dass man dem *Nirvana* den Rücken kehrt, weil es ein gieriges Ego in Erscheinung tritt. Ego bedeutet: ein nicht erwachtes Wesen. Ein Wesen, das getrennt von der Wirklichkeit ist und deshalb einen grundlegenden Mangel empfindet, eine dauernde Unbefriedigtheit, die durch kein Objekt befriedigt werden kann.

Sich in *Zazen* zu setzen bedeutet, sich vollkommen auf die Haltung des Körpers zu konzentrieren, ruhig ein- und auszuatmen, und die Gedanken vorbei ziehen zu lassen, ohne irgendetwas zu erwarten oder zu suchen. Zu verwirklichen, dass das, was wir anderswo, außen, jenseits, suchen, genau hier und jetzt ist, ist wie nach Hause zu kommen. Aufzuhören, gierig etwas zu begehren, was nicht hier und jetzt ist, ist das Himmelreich in unserem Herzen. Denn was hier und jetzt ist, ist das unbegrenzte, unendliche Leben, das Leben ohne Trennungen. Das Leben, in dem *Nirvana* und *Samsara* weder getrennt noch gegenübergestellt sind, das Leben, in dem Himmel und Erde vereint sind. So, wie wenn wir den Himmel mit der Schädeldecke stoßen und den Boden mit den Knien drücken.

Dieses Leben ohne Trennungen wird verwirklicht, sobald die gewöhnliche geistige Funktionsweise aufgegeben ist, d.h. die dualistische Funktionsweise des Geistes, die sich an Begriffe wie 'ich' oder 'Ego' klammert. Wenn diese Anhaftung verschwindet, erscheint uns die wirkliche Dimension des Lebens. Die Unwissenheit ist verschwunden, d.h. das erste der drei großen Geistesgifte. So stellen wir fest, dass wir nicht viel brauchen, um glücklich zu sein, wie *Ryokan* in seiner Einsiedelei. Die Gier verschwindet, und mit der Gier verschwindet auch der Hass auf alles, was uns stört.

Und wenn die drei Gifte verschwinden, verschwindet auch das *Samsara*, das das Leben ist, das durch Gier, Hass und Verblendung bedingt ist, durch diese drei Gifte, die uns ohne Unterlass transmigrieren und das *Samsara* erzeugen lassen. - Das *Samsara* existiert nicht aus sich selbst heraus. Wir sind es, die es erzeugen. Und wenn das *Samsara* verschwindet, braucht man das *Nirvana* nicht mehr, weil es hier und jetzt, unbewusst, natürlich und automatisch verwirklicht worden ist.

Deshalb sagte Meister *Sozan* am Anfang des *Shin jin mei*: „Den Weg zu durchdringen ist nicht schwer, es reicht, wenn es weder Liebe noch Hass, weder Ergreifen noch Zurückweisung gibt.“ - Das ist genau der Geisteszustand in *Zazen*, wenn die Praxis von *Zazen* recht ist. *Shikantaza* hier und jetzt zu praktizieren ist, das *Nirvana* zu verwirklichen.

Aber wir bleiben nicht in diesem Bereich des *Nirvanas*, wenn wir uns der Existenz der unendlich großen Zahl von Wesen bewusst sind, die leiden. Obwohl wir begriffen haben, dass es im Grunde kein substantielles Ego gibt, leiden diejenigen, die das noch nicht verwirklicht haben. Weil wir nicht von diesen fühlenden, leidenden Wesen getrennt sind, wächst unser Wunsch, ihnen zu helfen. Und so entsteht Mitgefühl und die Gelübde der *Bodhisattvas*.

Deshalb habe ich während dieses Sesshins so darauf bestanden, dass das Mitgefühl der klarste Ausdruck des Erwachens ist, des Erwachens zum Leben ohne Trennungen. Das Leben, in dem wir das *Nirvana* verwirklichen, ohne uns vom *Samsara* zu trennen, weil wir uns nicht von den anderen trennen. Deshalb praktizieren wir gemeinsam und laden alle Wesen ein, sich unserer Praxis anzuschließen und selbst die Erfahrung der großen Befreiung zu machen. Sie ist kein illusorischer Traum, sondern eine Wirklichkeit, die man hier und jetzt erfahren kann.

Mondo

Ich möchte eine Frage über das Verhältnis des Buddhismus zu Dingen wie Kreativität, Imagination, und Phantasie stellen. Im Allgemeinen werden diese Eigenschaften positiv gesehen, aber wenn man

die buddhistische Lehre hört, hat man manchmal den Eindruck, als ob diese Eigenschaften die Wurzel allen Übels sind.

Inwiefern betrifft dich das?

Ich bin jemand, der viel nachdenkt, wahrscheinlich kreativ ist und sich Dinge ausdenkt. Aber es interessiert mich auch vom intellektuellen Standpunkt her.

Vorstellungskraft und Kreativität hängen von der Geisteshaltung ab, die dahintersteht. Wenn diese Vorstellungen nur dazu dienen, das Ego aufzublähen, sind sie eine Quelle von Anhaftung und Illusion. Viele Künstler sind kreativ, aber sie suchen ihren Wert zu steigern.

In der Zen-Tradition gibt es sehr viel Kreativität, Kreativität in der Art zu leben und auch Kreativität in der Kunst. Aber zum Beispiel haben Zen-Künstler oft ihre Kunstwerke nicht mit ihrem Namen unterzeichnet, sie haben auch nicht versucht, einen Stil zu prägen. Ihre Kreativität war lediglich Ausdruck ihres Erwachens. Sie war eine große Gabe an die Leute, die ihre Kunstwerke kontemplieren konnten. Denn es gab keinen Unterschied zwischen ihrem Erwachen und dem, was sie ausdrückten. Sie trachteten nicht danach, irgendein originelles Ego zum Ausdruck bringen, ein großer Dichter, ein großer Künstler zu sein. Das hat sie überhaupt nicht interessiert. Aber sie waren spontan kreativ.

Heutzutage wollen Künstler viel zu oft große Künstler werden, und das Projekt, ein großer Künstler zu werden, steht im Vordergrund. Das Ego steht an erster Stelle. Das hat meiner Meinung nach keinen großen Wert. Manchmal hat es einen Wert im kommerziellen Kunsthandel. Aber die wirklichen Künstler, auch im Westen, trachten nicht danach, Kunst zu machen. Das, was sie erschaffen, ist wirklich spirituell und berührt den Betrachter, weil es aus einer Wahrnehmung der Wirklichkeit jenseits des Ego herrührt.

Zen-Buddhismus ist sehr populär im Moment. Ich möchte die beiden Begriffe säkularer Buddhismus und sakraler Buddhismus nennen und die Frage stellen, wie man diese Begriffe sehen kann. Kann sich die Deshimaru-Linie da irgendwo einordnen?

Ich weiß nicht, was du sagen willst, indem du diese beiden Zen-Sorten unterscheidest.

Ich denke zum Beispiel an MBSR. Der andere Aspekt ist sakral, religiös.

Es gibt in der Tat im Moment diese beiden Tendenzen. Im Allgemeinen weisen die Leute, die Meditation als Technik für das Wohlbefinden, für die Gesundheit benutzen möchten, die gesamte religiöse oder spirituelle Dimension zurück. Der Nachteil daran ist, dass man Gefahr läuft, den tiefen Sinn des Zen zu verfehlen. Denn wenn man Zen als Technik zum Wohlfühlen benutzt, riskiert man, es zu einer egoistischen Technik zu machen. Und wenn man Zazen zu einer Technik macht, die dem Ego dient, kann es nicht mehr seine befreiende Wirkung entfalten, dann wird es etwas sehr Begrenztes.

Aber zugleich bin ich nicht dagegen. Ich denke, dass es Leute gibt, die im Moment nicht bereit sind, sich dieser spirituellen Dimension zu nähern und lediglich ein Heilmittel gegen eine bestimmte Art von Leiden, z.B. Stress oder Angst, suchen oder ihre Konzentration verbessern wollen. Statt eine psychologische Technik zu benutzen, interessieren sie sich für Zen. Ich denke, das kann eine Eintrittspforte sein. Einige werden auf dieser Ebene bleiben und sehr schnell aufhören. Andere werden durch die Kraft von Zazen selbst eine andere Dimension in dieser Praxis entdecken. In diesem Moment wird die ursprüngliche Motivation fallen, und sie werden eine andere Motivation entdecken, z.B. *Bodaishin*, den Geist des Erwachens, von dem ich mehr oder weniger seit Beginn des Sesshins spreche, das heißt den Wunsch, zum Wohle aller Wesen zu erwachen, um zur Befreiung aller Wesen von ihrem Leiden und zu ihrem Glück beizutragen mit einem wirklich

religiösen Geist im ursprünglichen Sinne des Wortes, einem Geist, der sich wirklich mit allen Wesen verbunden fühlt, der sich nicht getrennt fühlt.

'Religiös' hat für mich nicht viel mit heiligen Zeremonien zu tun. Im Zen gibt es nichts Heiliges. „Nichts Heiliges“ hat *Bodhidharma* schon geantwortet. Aber es gibt eine grundlegende religiöse Dimension des Zen, weil Zazen uns mit unserer wahrhaften Natur verbindet, die allen Wesen gemeinsam eigen ist. Sie bringt uns einander nah und wird die Quelle für die wahrhaftige Liebe.

Das ist die Dimension, die Meister *Deshimaru* weitergegeben hat, die religiöse Dimension von Zazen. Er hat sie sehr schnell weitergegeben: die Ordinationen von Mönchen und *Bodhisattvas*, die Gebote, die *Paramitas*. Er hat außerdem alle traditionellen *Sutren* unterwiesen. Er hat aber auch ziemlich schnell die Zeremonien eingeführt, einfache Zeremonien, die die Essenz der religiösen Dimension des Zen zum Ausdruck bringen, ganz essentiell das *Hannya Shingyo*, das *Shigu Seigan Mon*, die vier Gelübde der *Bodhisattvas* und das *Ji ho san shi*, das *Kesa-Sutra* und das Nähen und Tragen des *Kesas*. Das ist die religiöse Dimension des Zen.

Meister *Deshimaru* sagte oft: „Wenn man Zazen ohne *Kesa* praktiziert, ohne die Weitergabe der Ordination, läuft man Gefahr, dass Zazen eine Art von Gymnastik wird.“ - Das ist die Gefahr. Zumindest bleibt es dann eine therapeutische Meditation. - Aber zur gleichen Zeit war Meister *Deshimaru* sehr an der therapeutischen Dimension von Zazen interessiert, er hat sie nicht außer Acht gelassen. Ganz einfach, weil es im Zen die beiden Dimensionen gibt.

Der materielle, physiologische, psychologische Aspekt hilft, das Funktionieren des Egos zu verbessern. Das Ego ist nichts Teuflisches, das man unterdrücken muss. Man muss ihm beibringen, weniger egoistisch und egozentrisch zu sein. Das kranke Ego will den ganzen Raum, das gesunde, normale Ego versteht, dass es begrenzt ist.

Das Ego selbst sucht die spirituelle Dimension. Im *Shobogenzo Hotsu Bodaishin* betont Meister *Dogen*, dass es das Mentale ist, das unterscheidet, das das Erwachen sucht. Es ist das Mentale, das erkennt, dass es Leiden gibt und dass es Ursachen für das Leiden geben muss und dass diese Ursachen sucht. Das Ego sucht. Insofern ist das Ego eine gute Sache. Ohne Ego muss man in die Psychiatrie. Man muss dem Ego beibringen, gut zu funktionieren, d.h. die Wirklichkeit genau zu beobachten und zu verstehen, dass die Funktionsweise des Mentalen begrenzt ist und es nicht erlaubt, sich von den grundlegenden Leidensursachen zu befreien. Man muss darüber hinaus gehen.

Meister *Deshimaru* hat die spirituelle Dimension von Zazen unterwiesen, aber er hat nicht die Seite des Wohlbefindens und der Psychologie verneint. Ich erinnere mich an ein Kusen von ihm. Er fing an, sehr ausführlich von den Verdiensten von Zazen zu sprechen: „Wenn ihr Zazen macht, werdet ihr konzentrierter sein, stärker sein, euren Stress und eure Gefühle bewältigen,“ usw., eine ganze Liste. Am Ende des Kusens sagte er dann: „Aber das alles kann sich nur verwirklichen, wenn ihr *mushotoku* bleibt, d.h. wenn ihr wirklich aufhört, gierig nach den durch Zazen erzeugten Wohltaten zu suchen.“

Wie funktioniert das Ritual mit den *Gaki*, und was sind die *Gaki*?

Du bist der *Gaki*. Ich bin der *Gaki*. Jeder von uns ist *Gaki*, wenn er gierig ist. Insbesondere wenn es um die Gier nach Nahrung geht, um Trinken und Essen. Wenn ich in der Bar bin, bin ich *Gaki*: Chips will ich haben, Erdnüsse, Wein. Ich sehe mich selbst und denke: „Du bist wirklich *Gaki*.“ Dann kommen die *Claquettes* vorbei, und ich denke: „Oh, ich muss ins Bett gehen, morgen ist Zazen.“ Dann lasse ich den *Gaki*-Geist fallen und befinde mich sofort wieder im Geist des *Sesshins*. So leben wir das. Das ist das Gleiche wie das, was ich heute morgen mit Bezug auf *Nirvana* und *Samsara* sagte: *Gaki*, *Nirvana*, *Samsara* sind Geisteszustände.

Aber in der buddhistischen Tradition gibt es auch die Glaubensvorstellung von den hungrigen Geistern. Man stellt sie sich manchmal als Wesen mit klitzekleinen Mund und riesigem Bauch vor. Weil ihr Mund zu klein ist, schaffen sie es nicht, ihren Bauch zu füllen. Sie schaffen es nicht, so viel zu essen, wie sie wollen.

Meister *Deshimaru* hat oft davon gesprochen, dass man während eines *Zazen* durch sechs Welten transmigrieren kann. - Man spricht von sechs Wegen der Transmigration und von vier Wegen des Erwachens.

Die sechs Wege der Transmigration sind

- die Hölle,
- die *Gaki*,
- die Tiere,
- die Titanen mit einem kämpferischen Geist oder *Asuras*,
- die Menschen und
- die Götter.

Und es gibt die vier Wege des Erwachens:

- Den ersten Weg des Erwachens, gehen die Hörer, die *Shravaka*, diejenigen, die das Erwachen durch das Studium der *Sutren* suchen.

- Dann gibt es den Weg der *Pratyeka*-Buddhas, der einzelnen Buddhas. *Pratyeka*-Buddhas sind die einzelnen Erwachenden, Leute, die die zwölf *Innen*, die zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen, studieren und Dank des Studiums der wechselseitig abhängigen Ursachen erwachen. Ihr grundlegendes Problem - für sie ist es kein grundlegendes Problem - ist, dass sie nicht lehren wollen.

- Dann gibt es die *Bodhisattvas*, das ist der Königsweg für uns. *Dogen* sagte das und sah sich selbst als *Bodhisattva*. *Bodhisattvas* sind diejenigen, die das Erwachen durch die *sechs Paramitas* suchen, grundsätzlich durch *Zazen*. Ausgehend von *Zazen* erscheinen die *Paramitas*: die Großzügigkeit, die Geduld, die Energie, die Gebote und schlussendlich die Weisheit. Vom Grunde her sind *Bodhisattvas* Wesen, die durch ihr großes Mitgefühl angetrieben werden. Deshalb legen sie das Gelübde ab, jetzt und in allen zukünftigen Existenzen allen fühlenden Wesen zu helfen. Man sagt von ihnen, dass sie auf das *Nirvana* verzichten, um im *Samsara* zu bleiben, um den Wesen zu helfen, die leiden. Im *Hotsu Bodaishin* sagt Meister *Dogen*, dass die Wesen, die zu diesem Verzicht fähig sind, bereits grundlegend erwacht sind und ihr Leben schon mitten im *Samsara Nirvana* ist.

- Die Buddhaschaft ist die letzte Etappe. Das ist sehr seltsam. *Dogen* spricht sehr oft von Buddhas und Patriarchen, und man hat oft den Eindruck, dass die Patriarchen erleuchtete, jenseitige Wesen gewesen sind. Aber in Wirklichkeit haben *Dogen* und die Patriarchen *Shikantaza* praktiziert. Sie waren Leute wie wir hier.

Es gibt bei *Dogen* beiden Aspekte: Buddha ist perfektes Wesen, das auch Allwissenheit verwirklicht hat, weil er eins mit dem Universum geworden ist, weil es keine Trennung mehr zwischen ihm und dem Universum gibt und er dadurch alle Gesetze des Universums kennt und alle Phänomene, in völliger Einheit mit allen Dingen. Und zugleich spricht *Dogen* von den Buddhas und den Patriarchen auf eine ausgesprochen banale Weise. Er sagt, dass sie Leute sind, die das wahre *Zazen* praktizieren, *Shikantaza*.

Man kann diese zehn Wege während eines einzigen *Zazen* durchlaufen.

Dank deiner Frage habe ich ein *Teishô* gehalten. Aber ich habe deine Frage vergessen.

Was gibt man den Gaki?

Das Mahlzeiten-Sutra ist tatsächlich sehr interessant. Man muss wirklich daran denken, wie die Nahrung zu uns gekommen ist, und den Wesen helfen, die Hunger haben. Aber ich werde jetzt kein weiteres *Teishō* über das Mahlzeiten-Sutra halten.

Du kannst dir die *Gaki* einfach als Wesen vorstellen, die Hunger haben. Es gibt eine Milliarde Menschen auf der Welt, die am Verhungern sind. Das Darbieten der Nahrung ist eine Gelegenheit, uns das bewusst zu machen. Es weckt unseren Geist des Mitgefühls, der Großzügigkeit, an die Menschen zu denken, die Hunger haben. Deshalb ist es eine schöne Geste, ein Stück Brot oder ein Reiskorn zu nehmen und es ihnen anzubieten.

Aber meiner Meinung nach sollte man sich damit nicht zufriedengeben. Das wäre zu einfach. Man muss wirklich daran denken, denen zu Hilfe zu kommen, die Hunger haben. Und außerdem den Menschen helfen, ihren *Gaki*-Geist aufzulösen.

Das ist der Geist, der unsere Zivilisation dominiert. Wegen dieser Gier entstehen alle möglichen Konflikte, Kriege. Die Ungleichheit ist eine Quelle für die Krisen, die sich im Moment entwickeln. Der *Gaki*-Geist wird ständig angesprochen, durch das Fernsehen, durch das Internet. Man will immer mehr haben, alle werden gierig. In einer sehr ungleichen Welt haben viele Menschen nicht die Mittel zu konsumieren. Man stimuliert *Gaki*-Geist der Menschen, gibt aber ihnen nicht die Mittel, ihre Gier, zumindest kurzfristig, zu befriedigen. Das erzeugt Gewalt.

24.1.2016, 7 Uhr

In Zazen gibt man sich damit zufrieden, einfach nur zu sitzen. Man versucht nicht, etwas durch Zazen zu erreichen, und versucht auch nicht, etwas auszulöschen oder zu unterdrücken. In Zazen hört jeder Kampf, jedes Ringen auf, weil man sich damit zufrieden gibt, einfach nur zu sitzen. Man entdeckt, dass es nicht nötig ist, irgendetwas zu erreichen, um glücklich zu sein, sondern dass es viel besser ist, unsere Gier loszulassen, die Illusion, dass es etwas gibt, ein Objekt, ein Wesen, das uns wunschlos glücklich machen könnte.

Unser ganzes Leben irren wir auf der Suche nach etwas herum, das uns befriedigt. Doch plötzlich setzt man sich in Zazen und lässt alle Objekte fallen und erkennt, dass da zu sein ausreichend ist. Vollkommen gegenwärtig. Körper und Geist in Einheit mit der Atmung.

Jedes Mal, wenn man mit dem Bewusstsein auf die Atmung zurückkommt, kann man diese Freude empfinden, weil wir mit dem ganzen Universum atmen. Durch die Atmung wird jede Trennung aufgehoben. Darum hat Buddha gesagt: „Wenn ihr auf eure Atmung achtsam seid, selbst wenn es nur eine Woche lang ist, werdet ihr es nicht versäumen, das Erwachen zu verwirklichen.“ Denn durch die Konzentration auf die Atmung kommen wir in Kontakt mit der wahren Natur unserer Existenz. Und so findet man tiefe Wurzeln für das Leben wieder, und hört auf, wie eine Fremder über die Erde zu irren. Man fühlt sich überall wirklich bei sich.

Jeder Tag ist ein guter Tag, um diese Erfahrung zu bestätigen. Man kann sie überall verwirklichen. Natürlich im *Dojo*, wenn man Zazen praktiziert, aber auch wenn man geht, isst, arbeitet. Weil man komplett in Einheit mit der Handlung ist, die man gerade vollzieht; weil man vollständig hier und jetzt ist. Ohne Bedauern um die Vergangenheit, ohne Erwartung für die Zukunft, d.d. ohne Mangel. Einen Mangel zu empfinden führt zu Traurigkeit.

Die 16. Pforte des *Dharma* ist die Freude. Freude reißt die Wurzeln der Traurigkeit aus. Traurigkeit ist ein schmerzhaftes Gefühl, das unsere Energie zerstört. Man ist traurig, weil man bedauert, etwas verloren zu haben. Unser Geist ist auf die Vergangenheit gerichtet. Man wird wehmütig und es gelingt einem nicht, den gegenwärtigen Augenblick zu leben.

Das *Dharma* Buddhas beschäftigt sich von Anfang damit, sich des Leids bewusst zu werden. Aber es macht uns nicht traurig, im Gegenteil. Was traurig macht, ist die Ohnmacht im Angesicht des Leidens. Auf dem Weg des Buddha gibt es nicht nur das Wahrnehmen des Leidens, sondern auch das Wahrnehmen der Ursachen und der Heilmittel.

In *Zazen* erfährt man unmittelbar, dass es möglich ist, sich vom Leid zu befreien. Das *Nirvana* ist kein weit entferntes Ziel. Die Befreiung existiert in jedem Moment des Loslassens. Wenn man das verwirklicht, kann man eine große Freude empfinden. So wie jemand, der sehr lange durstig durch die Wüste läuft und eine Oase findet. Er hört das Geräusch des fließenden Wassers. Es ist möglich, sich zu erfrischen und sich zu verändern, in diesem Moment.

Wenn man ein *Sesshin* macht und sich im Moment des Aufwachens morgens, wenn man die Glocke hört und wach wird, bewusst macht, dass man auf einem *Sesshin* ist, kann man sich freuen, den Weg Buddhas gefunden zu haben und ihn mit der *Sangha* praktizieren zu können.

Statt sich traurig zu machen, indem man im Radio die ganzen schlechten Nachrichten der Welt hört, erhebt man sich, wäscht sich schnell und geht ins *Dojo*, um den Weg mit den anderen zu praktizieren. Den Weg des Erwachens mit den anderen zu teilen, ist eine große Freude. Das unterdrückt nicht das Leiden der Welt, aber es zeigt, dass es eine Lösung gibt, dass es möglich ist, seine Unwissenheit zu erhellen und zu erwachen, und dass es möglich ist, die Gifte Gier und Hass sofort loszulassen.

So kann man den Schwierigkeiten des Tages mit Vertrauen begegnen. Und die Freude, die wir empfinden, ermöglicht es uns, unsere Energien zu mobilisieren, um viel effizienter in unseren Handlungen zu sein. Alles wird leichter.

Also vergesst nicht diese Freude, während eines *Sesshins* aufzuwachen!

24.1.2016, 11 Uhr

Das *Sesshin* wird bald ein Ende nehmen, wie alle Dinge ist es unbeständig. Diese Unbeständigkeit darf uns nicht traurig machen, da wir die Gelegenheit gehabt haben, den Weg Buddhas gemeinsam zu praktizieren, zu erfahren, dass die Befreiung vom Leiden hier und jetzt möglich ist, dass es hier und jetzt möglich ist, zur Wirklichkeit zu erwachen, dass das nicht von dem Willen eines anderen oder von irgendwelchen Wundern abhängt, sondern nur von unserem aufrichtigen Bemühen in der Praxis.

Es hängt ausschließlich von uns selbst ab, diese Praxis außerhalb des *Sesshins* weiterzuführen. Wenn man die Freude der Praxis empfunden hat, ist es einfach, zur Praxis zurückzukehren. Man verspürt diesen Wunsch auf natürliche Weise. Dieser Wunsch kann sofort seine Erfüllung finden, weil man immer und überall praktizieren kann. Die Praxis ist sehr einfach und das Ergebnis unverzüglich. Die Praxis ist einfach, weil sie daraus besteht, zur Einheit von Körper und Geist hier und jetzt zurückzukommen. Indem man seine ganze Energie und sein ganze Aufmerksamkeit in jede Praxis, jede Haltung, jede Handlung gibt. Wenn wir diese Praxis mit den anderen teilen, wenn wir jede Handlung der Tatsache widmen, allen Lebewesen zu helfen, dann wird diese Praxis, diese Handlung selbst zum Erwachen hier und jetzt, und wir harmonisieren uns mit der wirklichen Natur unserer Existenz. Das heißt, dass wir gemeinsam solidarisch existieren. Die Praxis hilft uns, uns in dieser Einheit zu bestärken und die Funktionsweise des Geistes abzustellen, die ständig Trennungen und Gegensätze schafft.

Wenn unser Geist kompliziert wird, wenn wir uns an unsere gedankliche Konstruktionen klammern, ist es dringend nötig, mit der Aufmerksamkeit auf die Haltung und die Atmung zurückzukommen

und mit der Ausatmung alle komplizierten Gedanken loszulassen. Das Loslassen ist möglich, weil wirklich alles unbeständig ist, eingeschlossen unsere Illusionen.

Wir bedauern immer die schlechte Seite der Unbeständigkeit. Sie drückt sich in Verlustgefühlen, in Trauer und in Bedauern aus. Aber die Unbeständigkeit ist das, was uns ermöglicht, uns zu entwickeln, lebendig zu sein, nicht zu verharren, unsere Illusionen zu erhellen und sie loszulassen. Je mehr man die Konzentration praktiziert, wenn man vollkommen eins mit dem gegenwärtigen Augenblick ist, dann erfährt man inmitten der Unbeständigkeit die Ewigkeit des Augenblicks. Was wir hier und jetzt leben, ist das absolute Leben. Jenseits von vorher, jenseits von nachher.

Also lasst uns Sorge tragen für diesen gegenwärtigen Augenblick, dass wir ihn nicht unnütz vergehen lassen, indem wir die kostbare Zeit damit verbringen, unseren Illusionen zu folgen. Hier und jetzt ist die Zeit zum Loslassen, die Zeit zum Erwachen. Zu erwachen ist immer möglich, bis zu unserem letzten Atemzug.

Wenn man darauf vertraut, wird unser Leben freudvoll, denn jeder Moment ist die Gelegenheit, unser Erwachen und unsere Verwirklichung zu vertiefen. Alle Phänomene, denen wir begegnen, ob glücklich oder unglücklich, sind Gelegenheiten, auf dem Weg voranzuschreiten, mit den anderen und für die anderen, ohne Trennung von sich selbst. Denn das ist die wahre Natur der Existenz.

Wenn man auf sein Ego ausgerichtet ist, ist man alleine. Jedes Ego ist vollkommen anders als das der anderen. Deshalb haben wir oft das Gefühl, alleine und unverstanden zu sein. Aber wenn wir uns in der Praxis des Weges engagieren, gehen wir mit den anderen. Wenn wir die Anhaftung an unser kleines Ego loslassen, können wir die anderen treffen, wirklich zusammen sein. Es gibt keine Einsamkeit mehr. Wie Meister *Yoka* sagte: „Dann können wir zusammen spielen auf dem Weg des *Nirvana*.“ - Nicht auf dem Weg, der zum *Nirvana* führt, sondern auf dem Weg, der *Nirvana* ist, von Augenblick zu Augenblick.

Das weiterhin zu verwirklichen, wünsche ich allen.