

BUKKYO

Die Lehre Buddhas

von

Meister Dogen

kommentiert

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 15. bis 23. August 2000 während des Sommerlagers auf La Gendronnière 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.

15.8.00, 8.00 Uhr

Nehmt nach dem *Kinhin* schnell die Haltung wieder ein. Normalerweise darf man, wenn die Glocke einmal ertönt ist, weder das *Dojo* noch den *Gaitan* verlassen, außer wenn man sehr krank ist.

Ab dem Zeitpunkt, zu dem Zazen begonnen hat, konzentriert man sich völlig auf Zazen und vergisst alles andere. Konzentriert euch von Beginn des Zazen an auf die wichtigen Punkte der Haltung. Findet die richtige Beckenneigung nach vorne, indem ihr euch so auf das *Zafu* setzt, als sollte der After das *Zafu* nicht berühren. Wenn das Becken gut nach vorn geneigt ist, drückt man gut mit den Knien auf den Boden. Der Bauch ist entspannt. Das Körpergewicht drückt auf das *Zafu*, insbesondere mit dem Zentrum des Dammes, das eine Energiequelle ist. Das Körpergewicht ist gut zwischen den Knien verteilt. Man muss sich stark in seiner Haltung verwurzelt fühlen, stabil. Die Energie wird in Richtung Erde gedrückt. Die Lendengegend darf nicht zu sehr durchgedrückt sein, damit eine fließende Atmung möglich wird. Wenn ihr Schwierigkeiten mit der Atmung habt, konzentriert euch insbesondere darauf, euch zu entspannen, besonders die Lendengegend.

Im Allgemeinen ist es besser, sich darauf zu konzentrieren, die Wirbelsäule gut zu strecken, sanft, und alle Verspannungen des Rückens loszulassen. Entspannt also die Schultern, streckt den Nacken, drückt mit der Schädeldecke in den Himmel und zieht das Kinn zurück. So kann man eine starke Energie in der Lendengegend und im Nacken empfinden. Die Energie in der Lendengegend ermöglicht es, bis ans Ende der Ausatmung zu gehen. Man atmet tief ein und aus und begleitet die Ausatmung mit einem Druck auf die Eingeweide nach unten hin. Wenn man ausatmet, ist man völlig auf die Ausatmung konzentriert und vergißt alles andere. Man ist völlig eins mit der Ausatmung, völlig ein Körper und Geist, der ausatmet. Man gibt alles in der Ausatmung auf. Am Ende der Ausatmung kommt man auf den Nullpunkt des Nicht-Denkens. Man behält nichts, und so wird der Geist mit jeder neuen Einatmung frisch. Körper und Geist werden bei jeder Einatmung völlig erneuert, und so verweilt man auf nichts. Man kann völlig eins sein mit dem gegenwärtigen Augenblick.

Unter den Anfängerinnen und Anfängern, die zum ersten Mal ein *Sesshin* auf der *Gendronnière* machen, machen sich bestimmt einige Gedanken wegen der Dauer des Zazen, wegen der Länge der Session. Aber wenn man sich einzig auf jeden Augenblick konzentriert, ist die Session weder lang noch kurz, und auch die Zazen sind weder lang noch kurz. Nur dieser Augenblick der Praxis existiert. Alles andere ist vergessen.

Genauso ist man, auch wenn wir viele sind, letztlich völlig allein, und es ist wichtig, zu dieser Einsamkeit zurückzukehren. Und auf der anderen Seite völlig achtsam auf die wechselseitige Abhängigkeit zu sein, die wir zwischeneinander schaffen. Achtsam darauf, jede und jeden zu respektieren, die anderen nicht durch den eigenen Egoismus zu stören. In diesem Sinne ist die Tatsache, dass wir so viele sind, eine Chance, sich auf das Loslassen zu konzentrieren. Wenn jeder seinen Egoismus ein bißchen aufgibt, wird das Leben einfach und leicht. Wenn das nicht geschieht, wird es sehr schnell unerträglich. Also achtet bitte darauf. Es ist eine hervorragende Praxis. Dafür ist es am besten, wenn jede und jeder sich einzig darauf konzentriert, was man in diesem Augenblick zu tun hat. Jeder kann seine eigenen gedanklichen Verstopfungen aufgeben und einen fließenden Geist wiederfinden. Dann wird auch das gemeinsame Leben völlig fließend.

(lange Pause)

Schlaft nicht! Wenn ihr dazu neigt einzuschlafen, streckt die Wirbelsäule, zieht das Kinn zurück und atmet tief ein. Die Energie im Nackenbereich ermöglicht es, eine starke Wachsamkeit zu haben. Das

stimuliert sehr das Tiefenhirn. Meister *Deshimaru* meinte, dass es ein wichtiger Beitrag des Zen in der gegenwärtigen Krise der Menschheit ist, das Tiefenhirn durch die Konzentration auf die Haltung anzuregen, und so wieder zu lernen, völlig gegenwärtig im Leben jeden Augenblicks zu sein. Nicht in seinen Gedanken und Träumen verloren zu sein, noch weniger in der Schläfrigkeit und dem Dahindämmern. Bitte achtet während dieser Session darauf.

15.8.00, 16 Uhr

Gebt den *Kyosaku* nicht nur denjenigen, die darum bitten, sondern auch denen, die ihn wirklich benötigen, die einschlafen und vergessen, darum zu bitten.

Wenn ihr euch zu Beginn des Zazen hin- und herpendelt, macht es völlig, nicht nur halb. Das ist kein Ritual. Es geht darum, den Schwerpunkt in der Haltung zu finden, die Rückenstellung mit der Beckenneigung in Verbindung zu bringen. Zur gleichen Zeit dient es dazu, die Schläfrigkeit zu vertreiben, aufzuwachen. Es ist ganz wichtig, völlig eins zu sein mit diesen Handlungen. Man legt die Daumen in die Fäuste, die Fäuste auf die Knie. Die Handoberflächen sind nach unten gewandt. Der Druck auf die Knie verhindert, dass sie vom Boden abheben. Pendelt in einer Senkrechten, ohne die Wirbelsäule zu verkrümmen.

Wenn man *Gassho* macht, führt man die Hände auf der Höhe des Gesichtes zusammen, die Unterarme sind waagrecht. In diesem Augenblick ist man völlig eins mit *Gassho*. Dann atmet man zwei- oder dreimal tief ein und aus. Wenn man einatmet, ist man völlig eins mit der Einatmung. Wenn man ausatmet, ist man völlig eins mit der Ausatmung. Das bedeutet "sich zu konzentrieren": All seine Aufmerksamkeit und all seine Energie in jede Handlung zu legen, in jede Haltung, in jede Praxis. Völlig eins werden, die Dinge nicht halb machen. Nicht nur zur Hälfte hier sein und mit der anderen Hälfte anderswo. Das bedeutet, nicht halb zu leben, sondern die Wirklichkeit unserer Existenz im jedem Augenblick ganz zu durchdringen.

Oft ist man mit seinem Leben nicht zufrieden und hat alle möglichen Wünsche, einfach weil man nicht gewohnt ist, in jedem Augenblick wirklich zu leben. Also erwartet man immer irgend etwas anderes. Aber selbst wenn man auf dieses Andere trifft, ist man enttäuscht, wenn man es nicht völlig vertraut realisiert, und sucht wieder nach etwas Neuem. *Shikantaza* praktizieren, sich, wenn man sitzt, völlig auf das Sitzen in Zazen zu konzentrieren, bedeutet den Zustand zu verwirklichen, in dem man nichts anderes nötig hat. Es bedeutet nicht, seine Wünsche abzuschneiden. Es ist die Praxis, die in sich selbst vollständig ist. So zu praktizieren, ist das Herz des Sesshin. Alles wird Praxis. Also gibt es nichts mehr, das man praktiziert.

16.8.00, 6.30 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf eure Haltung. Streckt die Lenden, die Wirbelsäule, den Nacken und zieht das Kinn zurück. Der Blick ruht vor einem auf dem Boden. In Wirklichkeit ist alle Aufmerksamkeit nach innen gewandt. Man achtet auf die Körperspannung, die weder zu angespannt, noch zu entspannt ist. Man ist auf seine Atmung konzentriert - vor allem darauf, bis ans Ende jeder Ausatmung zu gehen, ohne etwas zurückzuhalten, und die Einatmung auf natürliche Weise geschehen zu lassen.

Wenn man achtsam auf Haltung und Atmung ist, läßt man seinen Geist nicht in den Gedanken verweilen. Man hängt sich nicht an sie, man läßt sie vorüberziehen. Man geht durch alle Zustände hindurch, ohne irgendwo zu verweilen. Man geht immer über den Wunsch hinaus, sich auf irgend etwas einzurichten, sich auf irgend etwas zu stützen. Dieser Geist, der nirgends verweilt, dieser Geist, der sich während Zazen verwirklicht, ist der Buddha-Geist, der Geist, der völlig frei ist, sich mit nichts identifiziert, sich in nichts einfangen läßt.

In der Zen-Tradition, in der Zen-Schule, unterweist man oft, dass dieser Buddha-Geist jenseits aller Unterweisungen ist. Aus den Unterweisungen Buddhas, die von Generation zu Generation weitergegeben wurde, sind später die Sutren geworden, die in 12 Arten von Schriften eingeteilt sind und die drei grundlegende Fahrzeuge schufen:

- das Fahrzeug derer, die man die Hörer nennt. Sie konzentrieren sich auf die vier edlen Wahrheiten,
- das Fahrzeug, das man das der *Pratyeka-Buddhas* nennt, die sich insbesondere auf die 12 wechselseitig abhängigen Ursachen beziehen, die das Rad des Lebens konditionieren, das Rad der Transmigration
- und schließlich das Fahrzeug der *Bodhisattva*. Sie konzentrieren sich insbesondere auf die Praxis der *Paramita*.

In der Zen-Schule, insbesondere im *Rinzai-Zen*, wird oft wiederholt, dass der Buddha-Geist über all diese Unterweisungen, all diese Fahrzeuge, hinausgeht. In unserer Schule, werden ausgehend von der Unterweisung von Meister *Nyojo* und seines Schülers, Meister *Dogen*, alle diese Unterweisungen als Ausdruck des Erwachens Buddhas angesehen. Ihr Sinn besteht darin, jedem fühlenden Wesen zu helfen, dieses Erwachen zu erlangen, nicht nur, indem man sie studiert, sondern indem man sie tief praktiziert. Wenn man das *Dojo* betritt, wenn man sich in *Zazen* hinsetzt, kehrt man zur Quelle dieser Unterweisung zurück, wird man mit dem Buddha-Geist vertraut.

Wie können wir ausgehend von dieser Praxis die Unterweisung Buddhas wiederfinden? Wie können wir sie in unserem Leben praktizieren? Wie können wir von ihr erhellt werden, von ihr geholfen bekommen? - Das wird das Thema dieses Sesshin sein. Ausgehend von dem *Shobogenzo Bukkyo*. *Bukkyo* bedeutet "die Unterweisung (*kyo*) von Buddha (*butsu*)".

Im ersten Satz sagt *Dogen*: „*Die Lehren Buddhas*' - *bukkyo* - bedeutet die Worte, die er gesprochen hat. Also gibt es keine Trennung zwischen Buddha und dem, was er gesagt hat."

Was uns betrifft: Es gibt keine Trennung zwischen unseren Worten, unserem Geist, unserer Praxis und unser Realisation. Das ist der wesentliche Punkt der Unterweisung: Wie machen wir sie lebendig? Wie ausgehend von ihr leben? Wie sie nicht begrenzen? Wie sie nicht reduzieren? - Immer hat man den Eindruck, dass man etwas erfasst hat. Man sagt: "Zen, das ist nur dies." "Zen ist nur das." Das ist wie seine Faust schließen: Dann kann man nur ein kleines Sandkorn halten. Der Sinn unserer Praxis besteht darin, die Hände zu öffnen, den Geist zu öffnen, um das unbegrenzte Leben zu verwirklichen, das Leben Buddhas.

Zieht gut das Kinn zurück und laßt den Kopf nicht nach vorne fallen.

16.8.00,15.30 Uhr

Denkt zu Beginn des Zazen daran, euch gut in Reihen zu setzen. Auf der linken Seite des *Dojos* richtet man sich nach der Person links von einem aus, auf der rechten Seite nach der Person rechts von einem. Diejenigen, die hinten sitzen, können sich auch nach der Person ausrichten, die rechts sitzt.

Sich in eine Reihe zu setzen bedeutet, sich mit den anderen zu harmonisieren. Im *Dojo* ist man zugleich völlig mit sich allein und gemeinsam mit den anderen. Es ist wichtig, diese beiden Dimensionen von Zazen in Einklang zu bringen: sich auf seine Praxis zu konzentrieren und sich mit den anderen zu harmonisieren.

17.8.00, 6.30 Uhr

Seit einiger Zeit kommt in unserer *Sangha*, insbesondere in den Treffen der Verantwortlichen, immer wieder die Frage nach der Unterweisung, dem Platz der Unterweisung in Bezug zur Praxis auf: Wer unterweist? Was lehrt er? Wie lehrt er?

Diese Frage ist nicht neu. Als *Bodhidharma* nach China kam, war der Buddhismus bereits 500 Jahre in China verbreitet. Viele Gelehrte hatten *Sutren* übersetzt. Verschiedene Lehren, verschiedene Schulen waren entstanden, und es bestand eine gewisse Verwirrung, ein bißchen wie heutzutage: Alle Lehren stehen zur Verfügung, man kann alles aus Büchern lernen und weiß nicht mehr, wo die Essenz ist.

Nach der Ankunft von *Bodhidharma* erschien die Zen-Schule, deren Slogan es war, dass sie die Weitergabe des Geistes Buddhas jenseits der Lehren sei. Einige Meister haben *Sutren* verbrannt, um die Anhaftungen ihrer Schüler an die Schriften abzuschneiden. Nach einigen Jahrhunderten war die Unterweisung des Zen häufig darauf beschränkt, zu schreien, *Kyosaku*-Schläge zu verteilen und unverständliche *Koans* zu geben. Die ursprüngliche Unterweisung Buddhas war verlorengegangen, zugleich war auch die ursprüngliche Praxis verschwunden. Die Unterweisungen des 6. Patriarchen, *Eno*, oberflächlich verstehend unterwies man, dass es reiche, seine eigene Natur zu sehen, um Buddha zu sein; dass es nicht nötig sei, an *Sesshin* teilzunehmen, Zazen zu praktizieren, Knieschmerzen zu haben.

Dagegen wandte sich Meister *Nyojo* vehement. Sein Schüler *Dogen* widmete der Frage der Unterweisung zwei Kapitel seines *Shobogenzo*, die *Bukkyo* heißen. Es sind zwei verschiedene *Bukkyo*: Das erste *Bukkyo* ist "Die Unterweisung Buddhas", das zweite *Bukkyo* sind "Die Sutren Buddhas". Offenkundig sind beide nicht getrennt.

Zu Beginn des ersten Kapitels des *Bukkyo*, das ich während dieser Session kommentieren werde, sagt *Dogen*: „*Die Lehren Buddhas* - *bukkyo* - bedeutet die Worte, die er gesprochen hat. Also gibt es keine Trennung zwischen Buddha und dem, was er gesagt hat,“ was dann später die *Sutren* wurde. Alle Unterweisungen Buddhas entsprangen seiner Praxis, seiner Praxis von Zazen. Er lehrte sie, um uns über den Weg aufzuklären.

Nach jedem Morgenzazen singen wir das *Kesa*-Sutra, in dem wir singen: „*hibu nyorai kyo* – jetzt empfangen wir die Unterweisung Buddhas“. Manchmal wird das auch übersetzt: „Jetzt verwirklichen wir das Erwachen Buddhas“. Die Lehre ist nicht beschränkt auf Worte, die Weitergabe des *Kesa* ist ebenfalls die Weitergabe des *Dharma*, der Unterweisung Buddhas. Im *Dojo* mit dem *Kesa* Zazen zu praktizieren, ist die Unterweisung Buddhas aktualisieren.

Dogen fährt fort: „Die Unterweisungen sind das von Shakyamuni Buddha dargelegte Dharma. Im Herzen seines Dharma erscheinen Buddhas und Dharmavorfahren und verschwinden wieder.“ Das bedeutet, dass sie eins sind mit seiner Lehre. "Buddhas und Dharmavorfahren" seid auch ihr, sind wir. Im Geiste *Dogens* gibt es keine Unterscheidung zwischen dem, was man traditionellerweise Buddhas und Dharmavorfahren nennt, und denen, die das wahre Zazen praktizieren. Sie erscheinen wie ein Atom oder wie die ganze Welt, wie das ganze Universum, wenn man Zazen mit diesem kleinen Körper, der fünf oder sechs Fuß hoch ist, praktiziert. Völlig konzentriert in der Haltung, gibt man alle Unterscheidungen auf. Unser Geist schafft keine Trennungen mehr, keine Vorstellungen von klein oder groß. Man konzentriert sich auf den Daumenkontakt. Man kann sich völlig selbst vergessen und Einheit mit dem ganzen Universum werden.

17.8.00, 15.30 Uhr

Kommt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf die Haltung zurück. Streckt die Lenden, die Wirbelsäule und den Nacken. Zieht das Kinn zurück.

Laßt euch nicht von euren Gedanken vorwärtstreiben. Wenn trotz der Konzentration auf die Haltung Gedanken erscheinen, wenn ihr dazu neigt, euch an sie zu klammern, dann beobachtet einfach den Punkt vor dem Auftreten der Gedanken, den nicht-faßbaren Punkt, von dem aus alle Phänomene erscheinen. Eine sehr praktische Art, direkt zu *ku* zurückzukehren.

17.8.00, 20.30 Uhr

In diesem *Dojo* praktizieren einige Leute seit drei Tagen, andere seit sechs Monaten, einem Jahr, zehn Jahren, andere seit 20 oder 30 Jahren. Diejenigen, die erst seit kurzem praktizieren, die Anfänger und Anfängerinnen, haben oft den Eindruck, dass ihnen Schwierigkeiten begegnen. Sie haben Knieschmerzen, Schwierigkeiten, eine Stunde lang die richtige Haltung einzunehmen, Schwierigkeiten tief auszuatmen. Diese Schwierigkeiten scheinen Hindernisse für die Realisation zu sein: Wie lange wird es dauern, bis sie zuende sind?

Wenn ihr so denkt, wenn ihr eure gegenwärtige Praxis als eine Art von Lernen, von Vorbereitung auffaßt und denkt, dass es später, in fünf Jahren, besser geht und dass ihr dann endlich das „wirkliche Zazen“ praktizieren könnt, entwertet ihr sie völlig.

Im Gegensatz dazu praktizieren andere schon sehr lange und glauben, etwas erreicht zu haben. Oft führt das dazu, dass sie die Praxis beenden wollen.

Die Anfänger glauben, ihnen fehle etwas. Sie entwerten diesen gegenwärtigen Augenblick von Zazen. Andere neigen zur Übertreibung. Sie fügen der Praxis dieses Augenblicks das hinzu, was sie erfasst zu haben glauben. Sie verfehlen die Neuheit dieses Augenblicks, die Realisation dieses Augenblicks.

Wenn man sich mit der Praxis des Augenblicks konfrontiert – so wie sie ist –, hat die Dauer der Praxis keinerlei Bedeutung mehr. Nicht von unseren Erwartungen und auch nicht von dem abhängen, was wir zu besitzen glauben, ist die wirkliche Befreiung durch Zazen.

Meister *Dogen* sagt im *Shobogenzo Bukkyo*: „Selbst wenn Buddhas und Patriarchen wie einfache Augenblicke oder wie ein Kalpa erscheinen, versäumen sie es nie, ihre Funktion zu realisieren“. Man

unterscheidet nicht einen Buddha von einem Tag von einem Buddha von achtzig Jahren. Wenn man denkt, dass ein Tag der Praxis nicht genügt, wenn man denkt, dass *dieses* Zazen nicht genügt, dann sind selbst 80 Jahre nicht genug. Also vergeuden wir nicht diesen kostbaren gegenwärtigen Augenblick. Wenn man denkt, dass 5, 10 oder 20 Jahre bereits genug seien, schließt man sich in seiner Genügsamkeit ein und kann nichts mehr von der Praxis des Weges erlangen.

Wir müssen verstehen, dass das, von dem wir glauben, dass es Hindernisse auf dem Weg sind, z.B. Schmerzen, Schwierigkeiten in der Haltung, in Wirklichkeit Gelegenheiten zu praktizieren sind. Das, von dem wir glauben, dass es eine Realisation ist, ist einfach eine Erfahrung, die losgelassen werden muss, in einer Praxis, die immer wieder neu ist. So kann die Unterweisung ihre wirkliche Tugend, ihre wirkliche Kraft entfalten, die Kraft, uns von uns selbst zu befreien.

18.8.00 6.30 Uhr

Laßt während Zazen eure Gedanken vorüberziehen. Nährt sie nicht. Konzentriert euch einzig auf die Ausatmung. Eine gute Konzentration auf die Ausatmung ist wie ein frischer Wind, der alle Wolken wegfegt, alle Meinungen, alle empfangenen Ideen, alle Vorurteile, der uns die Fähigkeit wiedergibt, die Dinge mit neuen Augen zu sehen. Die Unterweisung hat ebenfalls die Funktion, die empfangenen Ideen zu stören, die oft dazu führen, dass die Praxis und die Realisation eingeschränkt werden.

In der Zen-Tradition gibt es zum Beispiel die berühmte Geschichte von Buddha und *Mahakashyapa*: Nachdem Buddha vor einer großen Versammlung von Schülern eine Predigt gehalten hatte, hörte er auf zu sprechen, nahm eine Blume und drehte sie schweigend zwischen den Fingern. Alle waren überrascht, verstanden diese Handlung nicht, außer *Mahakashyapa*, der lächelte. Buddha sagte: „Ich besitze das Auge der Schatzkammer des wahren *Dharma*. Jetzt gebe ich es an *Mahakashyapa* weiter.“ Bezüglich dieser Geschichte sagt *Dogen* im *Shobogenzo Bukkyo*: „*Einige sagen, dass Buddha seinen Geist, seinen höchsten Geist, jenseits von vielen Sutren an Mahakashyapa korrekt weitergegeben hat. Dieser Geist wurde in seiner Linie von Nachfolger zu Nachfolger weitergegeben, und so sind diese Sutren nichts als an die Verständnisfähigkeit der einzelnen angepasste oberflächliche Annäherungsversuche, während sein Geist der wahre ist. Die Weitergabe dieses Geistes nennt man die esoterische, die geheime Unterweisung. Also kann er nicht identisch sein mit den Sutren, mit den Schriften der drei Fahrzeuge sein. Dieser Geist ist so hervorragend, dass man ihn nur verwirklichen kann, wenn man ihn in der wahren Buddha-Natur des eigenen Geistes sieht.*“

Das ist die klassische Sichtweise im Zen geworden. Deshalb ignorieren viele Leute auch nach 10, 15, 20 Jahren Zazen die Lehre Buddhas, weil sie meinen, dass sie seinen wahren Geist jenseits der Unterweisung erhalten. *Dogen* ist der Auffassung, dass diese Vorstellung sehr weit vom *Dharma* entfernt ist: "*Diese Menschen sind weit davon entfernt, die Freiheit jenseits aller unterscheidenden Gedanken zu haben, denn sie machen einen großen Unterschied zwischen dem Geist und der Lehre Buddhas.*" Und er fügt hinzu: „*Diejenigen, die so denken, kennen Buddha nicht, weder seine Lehre noch seinen Geist, weder das Innere noch das Äußere seiner Unterweisung. Sie haben nie gehört und nie verstanden, dass die Lehren Buddhas nichts anderes sind als sein Geist.*“

In dieser berühmten Geschichte, die Blume zu nehmen und sie zu drehen, ist diese Geste nichts anderes als völlige Aufmerksamkeit für die Wirklichkeit, so wie sie ist, *Immo*: die Blume, so wie sie ist, Buddha und *Mahakashyapa* teilten in diesem Augenblick die gleiche Aufmerksamkeit, den gleichen Geist, die gleiche Praxis völliger Achtsamkeit; jenseits aller Meinungen oder vorgefassten Urteile, jenseits aller Konzepte.

Buddha hat während 45 Jahren nicht gezögert, dies zu unterweisen, im Schweigen oder mit Worten. Im *Satipatana-Sutra* zum Beispiel, dem *Sutra* der Praxis der völligen Achtsamkeit, belehrt er seine Schülerinnen und Schüler, dass er durch diese Achtsamkeit das Erwachen verwirklicht hat; durch seine völlige Achtsamkeit auf die Haltung des Körpers, auf die Atmung, *Anapanasati*, völlig eins mit der Atmung in jedem Augenblick. Sehen, dass es schließlich nur ein Körper ist, der atmet, dass es kein Ego gibt, keine Substanz, nur völlige Achtsamkeit. Achtsamkeit auf alle Phänomene, Gefühle, Gegenstände des Denkens. Die fortgesetzte Praxis dieser Achtsamkeit wird der Spiegel, in dem sich die Wirklichkeit so, wie sie ist, manifestiert. Abschließend sagt Buddha: „Wenn ihr dies vollständig praktiziert, 10 Jahre, 5 Jahre, ein Jahr, selbst nur einen Monat, selbst nur eine Woche lang, dann versäumt ihr es nicht, das Erwachen zu realisieren“. Es gibt keinen Unterschied zwischen dieser Unterweisung im Sutra und der Handlung, eine Blume zu nehmen und sie zu drehen. - Unter der Voraussetzung natürlich, dass man diese Unterweisung mit dem Körper praktiziert und nicht nur einfach registriert.

Richtet den Kopf auf, lasst ihn nicht nach vorne fallen.

18.8.00, 15.30 Uhr

Mondo

F: Ich habe den Eindruck, dass es sowohl in Paris als auch hier viele Verantwortliche gibt, die Hilfe für Anfänger und Anfängerinnen mit persönlicher Macht verwechseln. Es gibt im Zen die Seite „Hast du mich in meinem schönen *Kesa* gesehen?“, und hier auf der *Gendronnière* gibt es das „Hast du nicht gesehen, das ist mein *Zafu*, mein Platz? Hast Du nicht gesehen, wieviel Sterne ich trage?“. Ich habe den Eindruck, dass sich diese Suche nach Macht in der *Sangha* recht stark eingenistet hat. Was meinst du dazu?

RR: Ja, das existiert. Deshalb kalligraphierte Meister *Deshimaru* auf die *Kyosaku* „*maku muso*“. Das bedeutet: Gebt euch keinen Täuschungen bezüglich eurer persönlichen Fähigkeiten, bezüglich eurer persönlichen Realisation hin. Zieht keinen Stolz daraus, wie lange ihr praktiziert.

Aber dennoch existiert das. Aber ist es so weit entwickelt? Ist es so wichtig? Ich glaube, dass es an jedem und jeder selbst liegt das Motiv zu sehen, warum man einem Anfänger, einer Anfängerin helfen will. Das ist in allen Hilfe-Beziehungen ein Problem: In dem Augenblick, wo man jemand anderem hilft, besteht immer das Risiko, Machtverhältnisse zu schaffen, Abhängigkeiten. Wenn ich helfe, bin ich stärker. Es gibt auch immer die Versuchung, wegen der Dauer der Praxis respektiert werden zu wollen. Das sind Täuschungen. Aber ich glaube, dass es an jedem selbst liegt, sich dessen bewußt zu werden, es zu beobachten.

In Wirklichkeit ist es so, dass man anderen nicht helfen kann, wenn man nicht einen *Mushotoku*-Geist hat. Man kann den anderen nur durch das wirklich helfen, was man ist. Die Hilfe Buddhas, die Hilfe des Zen, ist keine gewöhnliche Hilfe. Natürlich kann man den Menschen auf verschiedene Weise helfen, aber die wirkliche Hilfe, die Buddha den Menschen bringen wollte, war es, ihnen zu helfen, selbständig zu werden, keine Hilfe mehr zu benötigen. Die wirkliche Freiheit besteht darin, sich selbst zu befreien. Dazu muß man sich auch der Grenzen der eigenen Möglichkeit zu helfen bewußt werden. Letztlich kann man überhaupt niemandem helfen. Man hat nicht die Macht andere zu retten. Man kann nur den Weg zeigen, der es jedem, jeder, erlaubt sich

selbst zu befreien, durch die Praxis, durch die Beobachtung, durch das rechte Verständnis, durch die rechte Konzentration. Das ist die wirkliche Hilfe.

Überall geben sich Menschen persönlichen Täuschungen über ihre Macht hin. Ich glaube, es ist wichtig, dass du dir überlegst, wo du in diesem Kontext stehst, statt der Beobachter zu sein, der kritisiert, was da abläuft.

F: Es ist mir völlig klar, dass ich mich in derselben Kategorie befinde.

RR: Es ist gut, dass du das erkennst.

F: In den Texten ist oft von der Harmonie mit dem Kosmos die Rede. Ich habe nicht viel gelesen, habe aber nicht den Eindruck, dass viel über die Natur geredet wird, über Blätter und Blumen. Gibt es nicht Völker wie die Inuit oder die amerikanischen Ureinwohner, denen diese Kommunion ohne die körperlichen Anstrengungen gelungen ist, die man in Zazen unternimmt?

RR: Wir sprechen häufig davon, sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren, aber man muß tief verstehen, was das heißt. Natürlich impliziert das einen Respekt vor der Natur, eine ökologische Vorstellung, aber in der Unterweisung Buddhas ist es nicht nur dies. Das ist ein bißchen die taoistische Färbung, die das Zen in China angenommen hat.

Buddha sprach nicht davon, sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren. Ihm ging es darum, den Menschen zu helfen, sich aus ihren Leiden zu befreien. Er hatte selbst beobachtet, dass jeder aufgrund seiner eigenen Täuschungen leidet, weil man sich nicht selbst kennt, weil man die wirkliche Natur seiner Existenz nicht richtig erkennt. Buddha sprach vom *Dharma*, der kosmischen Ordnung. Aber er meinte damit das, was der Existenz aller Menschen zugrunde liegt, den Sachverhalt, dass die Menschen nur aufgrund der Wechselbeziehungen zueinander bestehen. Kein Wesen hat ein eigenes Ego, eine Eigensubstanz. Wenn man von dieser Wirklichkeit durchdrungen wird, wenn man die Dinge so sieht, wie sie sind, dann bietet diese Sichtweise die Möglichkeit, uns von den Wurzeln unseres Leidens zu befreien, von der Anhaftung an unser kleines Ego, und hilft uns, uns mit der grundlegenden Wirklichkeit zu harmonisieren, mit dem, was wir gemeinsam mit der ganzen Natur haben: die völlige Unbeständigkeit unserer Existenz, die Tatsache, dass man nichts ergreifen kann, die Tatsache, dass man keine Substanz hat. Positiv daran ist, dass man völlig solidarisch mit allen lebenden Wesen ist. Das nannte Buddha die kosmische Ordnung verstehen: aus unserer Täuschung heraustreten, die Wirklichkeit so sehen, wie sie ist, und durch dieses Verständnis befreit zu sein. Das geht weit darüber hinaus, die Blumen zu lieben. Natürlich impliziert es dies, aber was Buddha interessierte, was uns alle interessiert, ist die Frage, wie man zum Normalzustand zurückkehrt, wie man das Leiden löst. Wenn man das realisiert, hat man auf natürliche Art und Weise eine weniger aggressive Haltung gegenüber der Natur und respektiert das Leben. - Zumindest ist das unsere Hoffnung.

F: Meister *Deshimaru* hat den Tempel hier „Tempel der Nicht-Angst“ genannt. Wie hat er das begründet?

RR: Zunächst einmal möchte ich etwas vorausschicken: Als ich Meister *Deshimaru* das erste Mal gehört habe, zehn Jahre vor der Gründung der *Gendronnière*, sagte er: „Ihr müsst Angst haben, Angst vor der kosmischen Ordnung.“ Das heißt, ihr müsst Angst davor haben, gegen die

kosmische Ordnung zu verstoßen. Das ist ein wichtiger Punkt, den man nicht vergessen sollte. Er sprach von der Nicht-Angst, aber Nicht-Angst bedeutet nicht, dass man keine Angst vor den wirklichen Gefahren im Leben hat, mit denen man aufgrund seiner Täuschungen konfrontiert ist.

Was das "Schloß der Nicht-Angst" angeht: für ihn war Zazen das Schloß der Nicht-Angst. Das heißt, die Nicht-Angst, die daraus entsteht, dass man von seinen persönlichen, egoistischen Anhaftungen befreit ist. Meistens hat man Angst, das nicht zu erlangen, was man gerne haben möchte, oder das zu verlieren, was man besitzt. Man hat Angst aufgrund seines Egos. Diese Art von Angst ist gefährlich. Man wird gewalttätig, Wettbewerb entsteht: Man hat den Eindruck, es fehlt etwas und man möchte mehr haben. Zazen ist eine Praxis, die uns helfen kann diese Angst aufzulösen, indem wir unser Leben in einer tieferen Dimension verwurzeln als der des Egos, das Angst hat, etwas zu verlieren, oder das etwas besitzen möchte, in *Mushotoku*. Wenn man wirklich *mushotoku* ist, hat man nicht vor vielen Dingen Angst. Selbst wenn man seine Stellung verliert, wenn Leute Kritik üben, ist das nicht so wichtig, wenn man nicht an seinem Selbstbild haftet. Wenn man jedoch dem Selbstbild - dem, was man Ego nennt - sehr verhaftet ist, fühlt man sich bereits durch die geringste Kritik verletzt und hat Angst. Das Schloß der Nicht-Angst ist also Zazen, aber das Zazen, das im *Mushotoku*-Geist praktiziert wird. 1981 hatte Meister *Deshimaru* diese Idee und verwandte diesen Ausdruck „Schloß der Nicht-Angst“. Er dachte, dass gegenüber den Gefahren, mit denen sich die moderne Gesellschaft konfrontiert sieht, die Menschen diese grundlegende Nicht-Angst brauchen, dieses Vertrauen in den Weg, den wir praktizieren und der uns helfen kann, die Widersprüche unserer Welt zu lösen.

Aber das heißt nicht, dass man nicht berechnete Angst vor Irrtümern und Fehlern haben soll. Beides ist wichtig. Angst ist etwas, das uns vor Gefahren warnt. Das ist wichtig. Leute, die keine Angst haben, sind gefährlich, für sich selbst und für andere.

F: Sollte man im Alltag die Zen-Atmung benutzen?

RR: Ja, so oft wie möglich. Vor allen Dingen dann, wenn man Stress auftauchen sieht, starke Gefühle, Wut, Angst. Wenn man sich dann auf die Ausatmung konzentriert, sinkt nach fünf tiefen Ausatmungen der Umfang der Gefühle, und man kann die Situation viel ruhiger betrachten. Das gleiche gilt für den Schmerz. Meister *Deshimaru* sprach immer vom Nutzen der Atmung für Frauen, die schwanger sind. Die Zen-Atmung ermöglicht es den Schmerz zu verringern.

Ich habe den Eindruck, man benützt diese Zen-Atmung zuwenig. Auf der anderen Seite ist es so, dass es schwierig ist, sie in gefühlsstarken Situationen zu benützen, wenn man nicht gewohnt ist, sie auf natürliche Weise zu benutzen. Während des Sesshin hier z.B. ist es gut, von Zeit zu Zeit zu dieser tiefen Ausatmung zurückzukehren, ohne auf besonders große Stresssituation zu warten, wenn man *Samu* macht z.B. oder wenn man geht.

F: Das verstehe ich. Aber wenn man z.B. Yoga macht, wird immer das Gegenteil empfohlen.

RR: Nicht unbedingt. Es hängt von den Yoga-Schulen ab. Es gibt im Yoga ganz verschiedene Methoden der Atmung.

F: Oft wird z.B. gesagt: Wenn man ausatmet, soll der Bauch nach innen gehen. Normalerweise mache ich die Zen-Atmung. Ist es richtig, das so zu machen?

RR: Selbstverständlich. - Ich glaube, dass oft die Yoga-Lehrer und -Lehrerinnen die Zen-Atmung nicht kennen. Man muss sie ihnen zeigen. Wenn man sie ihnen zeigt, werden sie sich bewußt sein, dass sie sehr wertvoll für die Yoga-Übung sein kann. Viele Jahre lang war ich Anfang September in Zinal auf einer Versammlung von Yoga-Lehrern. Ich wurde dorthin eingeladen, um Zazen zu unterweisen. Selbstverständlich habe ich jedesmal die Atmung gezeigt und sie war Gesprächsthema. Wenn man es theoretisch diskutiert, erscheint das sehr bizarr. Aber wenn die Leute es versucht haben, wenn sie es praktizierten, wurden sie sich bewußt, dass es sehr wirksam ist.

Der gesunde Menschenverstand scheint zu sagen, dass es gut ist, den Bauch nach innen zurückzuziehen, denn es ermöglicht dem Diaphragma zu steigen, und man atmet besser. Wenn man während Zazen ausatmet, geht es nicht darum, einen dicken Bauch zu machen, sondern einfach einen vertikalen Druck nach unten auszuüben. Das zieht an den Muskeln, die die beweglichen Seiten halten. Es hilft ihnen, sich wie ein Regenschirm zu schließen. Das begünstigt die Ausatmung. Wenn man weiterhin die Eingeweide nach unten drückt, dann verhindert das ein bißchen den Anstieg des Diaphragmas. Die Tatsache, dass das Diaphragma nach unten gedrückt wird, ist eine Bewegung, die dem entgegengesetzt ist, was das Diaphragma normalerweise macht. Dies löst die Konzentration der Energie an diesem Punkt aus, sodass man sagen kann, dass die Energie unterhalb des Nabels konzentriert wird.

F: Im Zen spricht man von Mitgefühl. Wie kann man das Mitgefühl im Alltag den Personen der *Sangha* gegenüber verwirklichen? Manchmal kann es gefährlich sein, wenn man den anderen helfen will, wenn man sich zu sehr einbringt.

RR: Jeder muß seine Grenzen erkennen lernen. Man sollte nicht zu sehr helfen *wollen*, sondern es dann machen, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet, in natürlicher Weise, als Ausdruck der eignen Seinsweise. Um jeden Preis helfen zu wollen, kann eine Besessenheit werden. Das ist nichts Gutes.

F: Ich frage mich, ob die Tatsache, dass einige seit 10 oder 20 Jahren praktizieren, bei diesen Personen zu einer Annäherung des Geistes führt, die die Entwicklung von Personen beschleunigt, die neu hierher kommen?

RR: Mit Sicherheit. Mehrere Ältere haben festgestellt, dass, als wir anfangs der 70er Jahre begannen Zazen unterwiesen, es dreiviertel der Leute nicht gelang, die Haltung richtig einzunehmen. Damals war es sehr schwierig, das Zazen zu unterweisen. Aber wenn wir jetzt eine Einführung mit 20 Leuten machen, ist man überrascht, dass die meisten recht leicht die Haltung einnehmen können, so als ob die Zazen-Haltung sie unbewußt durchdringen würde.

18.8.00, 20.30 Uhr

Im *Shobogenzo Bukkyo* fährt Dogen fort: „Die Buddhas und Dharmavorfahren haben persönlich das Shobogenzo weitergegeben.“ *Shobogenzo* bedeutet das „Auge der Schatzkammer des wahren Dharma“, das von *Buddha Shakyamuni* in diesem außergewöhnlichen Augenblick der Begegnung mit *Mahakashyapa* dargelegt wurde.

Jeder von denen, die Zazen mit völliger Konzentration praktizieren, die sich selbst in der Zazen-Praxis völlig vergessen, verwirklicht dieselbe Begegnung, die Begegnung mit dem höchsten Geist Buddhas.

„Aber“, fragt Dogen, „wie ist es möglich, dass diese Dharmavorfahren nicht auch persönlich die Unterweisung Buddhas weitergegeben haben? Wie ist es möglich, dass Buddha sich die Mühe gemacht hat, seine Unterweisung darzulegen, wenn sie es nicht verdient, praktiziert zu werden? Wie kann man sich vorstellen, dass er während 45 Jahren seine Zeit damit vergeudet hat, von Dingen zu sprechen, die ohne Wert sind, die unsere Aufmerksamkeit nicht verdienen? Wenn er unterwiesen hat, um den Wesen zu helfen, ihr Leiden zu lösen, wie hätten die Dharmavorfahren versuchen können, diese Unterweisung auf ein Nichts zu reduzieren? Letztlich ist dieser höchste Geist Buddhas nicht von allen Sutren, von den 12 Arten der Schriften, von den drei Fahrzeugen, vom Mahayana als auch dem Hinayana unterschieden.“

Im vorigen Sesshin hat Rafael darauf bestanden, dass es dumm ist, das Plötzliche und das Abgestufte einander gegenüber zu stellen, *Jinshu* und *Eno*, das kleine und das große Fahrzeug. Es ist trifft zu: Diese Unterscheidung ist wahren Nachfolgern Buddhas nicht würdig. Das bedeutet lediglich, dass man bestimmte Unterweisungen, die einen stören, vermeiden möchte. Die ursprüngliche Unterweisung ist weit und unbegrenzt, berührt alle Aspekte des menschlichen Lebens, alle Bereiche menschlicher Täuschung,

Oft möchte man das auswählen, was uns verführt, und das beiseite lassen, was uns stört. So ist es auch mit Meister *Deshimaru*: Es ist schwierig, die Ganzheit einer Unterweisung zu akzeptieren. Das bedeutet, dass man Gefangener des Geistes ist, der auswählen möchte, der dies mag und jenes nicht mag. Dieser Geist des Auswählens steht im Gegensatz zum wirklichen Geist des Weges. Er ist sehr weit entfernt vom wirklichen Zazen.

Dogen fügt hinzu: „Wir müssen verstehen, dass der Geist Buddhas seine Weisheit bedeutet, Leerheit, alle Dinge und die drei Welten, einschließlich der Berge und der Meere, der weiten Erden und Himmel mit allen ihren Bewohnern. Letztlich sind alle Dinge die Unterweisung Buddhas. Alle Dinge sind Schriften, die uns die Wahrheit zeigen.“

Das kann nicht tief verstanden und verwirklicht werden, wenn wir nicht an die Quelle aller Unterweisungen zurückkehren, das heißt zur wirklichen Praxis von Zazen . Alle Phänomene, denen wir begegnen, die Knieschmerzen hier jetzt im *Dojo*, werden Gelegenheit zu erwachen.

19.8.00, 6.30 Uhr

Gestern hat während des *Mondos* jemand gesagt, dass es in bestimmten Kulturen primitiver Völker - in bestimmten schamanischen Praktiken, zum Beispiel bei den Inuit, bei den Indianern – einen Sinn für die Natur gibt, eine Beziehung zur Natur. Wenn dem so ist, warum dann Knieschmerzen haben? Warum ein Sesshin machen? Wenn es nur darum ginge, Kontakt mit der Natur zu haben, könnte man einfach spazierengehen .

Die Frage ist weit davon entfernt, dumm zu sein. Es ist eine grundlegende Frage. Es ist die grundlegende Frage von Meister *Dogen*, als er jung war: „Alle Wesen haben Buddhanatur, warum also praktizieren?“

Im *Shobogenzo Bukkyo* heißt es, dass wir verstehen müssen, dass "der Geist Buddhas seine Weisheit bedeutet, Leerheit, aber auch alle Dinge - die drei Welten, die Berge, die Meere, die Flüsse -, dass alle Wesen, die Natur, den Geist Buddhas haben und sie alle Bukkyo, Unterweisung Buddhas, werden

können". Es gibt keinen Geist jenseits der Unterweisung. Das, was man jenseits nennt, ist das, was überall vorhanden ist. Und genau deshalb, weil es überall vorhanden ist, verwirklicht es sich hier und jetzt in der Praxis von Zazen. Ohne diese Praxis läuft diese Gegenwart Gefahr, virtuell zu werden, und man riskiert, nicht wirklich die Natur der Natur zu sehen und einfach abergläubig zu werden, Gottheiten in den Bäumen zu sehen und Kulte zu entwickeln, um sich vor diesen Naturgottheiten zu schützen, um ihren Schutz zu erlangen. Das hat dann nichts mehr mit der Unterweisung Buddhas zu tun. Aber natürlich ist es wichtig zu sehen, dass die Unterweisung Buddhas nicht begrenzt ist, dass Buddhismus und Zen nicht exklusiv die Wahrheit haben._

Zugleich ist aber die Unterweisung Buddhas nicht irgendetwas, nicht gleich mit allem und jedem. Deshalb besteht *Dogen* auf der Tatsache, dass das wahre *Dharma* direkt von Buddha zu *Mahakashyapa* weitergegeben wurde und nicht an jemand anderes. Und er sagt: „Wenn wir entscheiden wollen, ob unsere eigene Unterweisung richtig oder falsch ist, müssen wir uns der Entscheidung der Buddhas und der Dharmavorfahren anvertrauen.“ Er fügt hinzu: „Sein und Nichtsein, Form und Leerheit, all dies ist nur von Buddhas und Dharmavorfahren, alten und neuen, realisiert und korrekt weitergegeben.“

Um selbst diese Essenz der Unterweisung Buddhas zu realisieren, konzentrieren wir uns auf die Praxis von Zazen. Nicht nur darauf, den Nacken zu strecken und das Kinn zurückzuziehen, sondern auch darauf, uns selbst tief zu beobachten, zu realisieren, dass dieser Körper, mit dem wir praktizieren, ein Naturgegenstand ist, Teil der Natur, genauso wie Bäume, Tiere und Berge; dass er uns nicht gehört. Er ändert sich von Augenblick zu Augenblick. Er besteht aus den vier Elementen. Er hat nirgends eine feste Substanz, irgendetwas, das man ergreifen kann, und von dem man sagen kann: "Das bin ich, das gehört mir." Das gleiche gilt für unsere Empfindungen, Wahrnehmungen, unsere Wünsche, unseren Willen und für unser Bewußtsein. Das zu sehen, indem man auf die Zazen -Haltung konzentriert ist, ist das Herz der Erfahrung Buddhas. Sehen, dass unsere wirkliche Natur keine Natur hat und wir deshalb mit den Bergen und Flüssen in Kommunion treten können. Denn nichts trennt uns grundlegend von ihnen.

Im *Hinayana* versteht man unter der Weisheit Buddhas die Tatsache, zu sehen, dass nichts, was uns ausmacht, eine eigene Substanz hat. Im *Mahayana* besteht man darauf, dass, wenn nichts eine eigene Substanz hat und nichts getrennt existiert, Leerheit nur in Bezug auf die Formen, die Erscheinungen existiert. So wird man dazu geleitet, sich solidarisch mit allen Wesen zu verhalten. Leerheit bedeutet ausschließlich Beziehungen. Sich mit dieser Sichtweise in Einklang bringen ist die Praxis der *Bodhisattvas*.

19.8.00, 15.30 Uhr

Nach dem Ende dieses Zazen machen wir eine Zeremonie, um die Asche von R.B., Myo Gyo, der am Ende des letztjährigen Sommerlagers die *Bodhisattva*-Ordination empfangen hat, zu beerdigen. Er selbst und seine Familie haben gewünscht, dass seine Asche hier beerdigt wird, an diesem Ort, an dem für ihn ein neues Leben begonnen hatte, ein Leben als *Bodhisattva*.

Ich hoffe, dass wir ihn zahlreich auf dem Weg begleiten werden, der kein letzter Weg ist.

Das Leben des *Bodhisattva* beginnt an dem Tag, an dem wir verstehen, dass alles, was eine Geburt hat, eines Tages sterben muß, dass nichts, was wir besitzen, wirklich uns gehört und dass wir deswegen leiden, wenn wir uns an unser eigenes Ego klammern. Als Heilmittel für diese Leid hat *Buddha*

Shakyamuni den Weg wiederentdeckt, der uns jenseits von Geburt und Tod führt, den Weg, der es uns erlaubt zu entdecken, dass zum Zeitpunkt unserer Geburt kein Ego geboren wird, sondern lediglich die Zusammenführung von Elementen des Kosmos stattfindet. Die Elemente sind verknüpft durch das *Karma*, durch die Anhaftung, durch die Täuschung. Wenn wir *Zazen* mit der Entschlossenheit einer Person praktizieren, die sich – wie es Meister *Deshimaru* häufig empfohlen hat – in ihren Sarg legt, dann hat dieses *Zazen* die Kraft, uns von unseren Täuschungen zu erwecken. Man kann aufhören, sich mit diesem kleinen Ego zu identifizieren, und das unbegrenzte, grenzenlose Leben realisieren, das Leben jenseits der Trennung zwischen einem selbst und den anderen. In diesem Leben gibt es weder Geburt noch Tod, sondern einfach nur die Energie der Wünsche des *Bodhisattva*, die weiterleben. Die Kraft des *Karmas* ist durch die Energie der Gelübde ersetzt und ein anderes Leben kann erscheinen. Im gewöhnlichen Leben geht man von Leben zu Tod. In der Welt des Zen, in der Welt, die von der *Zazenpraxis* angetrieben wird, geht man auch vom Tod zum Leben.

Nach der Glocke, zum Ende des *Zazen*, bleiben diejenigen, die an der Zeremonie teilnehmen wollen, im *Dojo*. Die Zeremonie beginnt mit in einer Prozession, die zu dem Grab – links von dem Grab Meister *Deshimarus* – führen wird. Wir werden in Vierer-Reihen schweigend dorthin gehen. Das Beerigungsritual dauert etwa 25 Minuten. Wenn möglich, nehmt daran teil.

Diejenigen die nicht teilnehmen, gehen bitte schnell zuerst hinaus. Bleibt dann nicht als Neugierige in der Nähe der Beerigungszeremonie. Entweder ihr nehmt teil, oder ihr nehmt nicht teil.

21.8.00, 6.30 Uhr

Rensaku! - Das ist keine Bestrafung. Der *Kyosaku* ist die Hand Buddhas, die Körper und Geist schlägt, um uns über unsere Irrtümer nachdenken zu lassen, um uns zu helfen, tief unser *Karma* zu ändern.

Konzentriert euch während *Zazen* gut auf eure Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne. Drückt gut mit den Knien in den Boden. Streckt die Wirbelsäule und den Nacken. Stoßt mit der Schädeldecke in den Himmel. Konzentriert euch, statt euren Gedanken zu folgen, völlig auf eure Atmung. Ihr müßt völlig ein Körper und Geist werden, der ausatmet, während der Ausatmung, und ein Körper und Geist, der einatmet, während der Einatmung. Ein Körper und Geist in Einheit mit *Zazen*. Ohne Ego. Ohne sich zu sagen: „Ich bin es, der ...“, obwohl jeder von uns *Zazen* praktiziert, mit seinem Körper und seinen eigenen Merkmalen, manchmal mit seinen Schwierigkeiten, seinem *Karma*. Wenn man *Zazen* praktiziert, sind alle persönlichen Charakteristika aufgegeben. Das heißt nicht, dass sie nicht mehr existieren, aber sie lenken uns nicht mehr und wir klammern uns nicht an sie. So wird *Zazen* das *Zazen* Buddhas, nicht ein persönliches *Zazen*.

Zazen ist die Praxis, die es ermöglicht, dass die menschliche Natur - die oft zu begrenzt ist - Raum gibt für die Buddha-Natur. Natürlich sind beide nicht getrennt. Aber wie diese Nicht-Getrenntheit lebendig machen? Das ist der Sinn des *Sesshin*. Alles kann Gelegenheit werden zu erwachen, seine Fehler zu erkennen und sie aufzugeben.

Seit Beginn der Session kommentiere ich das *Shobogenzo Bukkyo* von Meister *Dogen*. In ihm besteht er auf der tiefen Identität des Geistes Buddhas und der Unterweisung. Natürlich handelt es sich nicht um eine Unterweisung, in der man sich damit begnügt, zu studieren und über einen Geist zu spekulieren, sondern um eine Unterweisung, die man tief zu praktizieren sich bemüht, indem man in der Praxis von *Zazen* zu ihrer Quelle zurückkehrt, in einem *Zazen*, das mit dem Geist Buddhas praktiziert wird. Es ist dieser Geist, der seit mehr als 85 Generationen vertraut von Ost nach West weitergegeben wurde.

Im *Bukkyo* zitiert *Dogen* ein *Mondo*. Ein Mönch hatte Meister *Haryo* befragt: „Gibt es einen Unterschied zwischen dem Geist der Dharmavorfahren und dem der Unterweisung?“ *Haryo* hatte geantwortet: „Wenn es kalt ist, steigt die Henne in den Baum und die Ente geht ins Wasser.“ Jeder handelt anders, entsprechend seinen Eigenschaften. Jeder Dharmavorfahre, jeder Meister, jeder *Godo* gibt das *Dharma* mit seinen eigenen Charakteristika weiter. Wenn man nur die Charakteristika sieht, spricht man von der Schule des Nordens und der Schule des Südens, von der graduellen Methode und der unmittelbaren. Wenn man über die Unterschiede zu spekulieren beginnt, wird das Zen kompliziert. Wenn man immer wieder zur Quelle zurückkehrt, zur eigenen Praxis, bleibt man nicht bei den Unterschieden stehen, wird von ihnen nicht gestört. Der Geist, der die Unterschiede annimmt, der von ihnen nicht gestört wird, ist der grundlegende Geist Buddhas. Es ist nicht nötig zu wollen, dass Enten in Bäume steigen und Hennen im Wasser schwimmen.

21.8.00, 10.30 Uhr

Vergesst nicht, euch sieben- oder achtmal von links nach rechts und rechts nach links zu pendeln, bevor ihr die Haltung einnehmt.

Es ist im *Dojo* wichtig, alle Gesten zu wiederholen. Es sind immer die gleichen, aber zur gleichen Zeit sind sie immer neu. Es ist wichtig, in unserer Praxis nicht in Gewohnheiten zu fallen, sondern in jedem Augenblick einen frischen Geist wiederfinden. Manche denken: „Wenn ich das schon gemacht habe, ist es nicht nötig, es noch einmal zu machen.“ Das bedeutet, der Vergangenheit anzuhaften: „Das, was früher praktiziert wurde, muß ich jetzt nicht mehr praktizieren.“

Die Praxis von *Gyoji* besteht im 'Noch-Einmal': noch einmal das machen, was richtig ist; und die Irrtümer fallenzulassen, sie nicht fortzusetzen. - Schon seit Jahren weisen wir darauf hin, dass die Lkws das Zazen während des Sesshin nicht stören dürfen, aber es geht immer noch so weiter. Schon seit Jahren sagen wir, dass es erlaubt ist, auf der Fete ein zu trinken,. Aber man darf über den Alkohol nicht den Kopf verlieren. Man muß wissen, was man tut. Es gibt immer noch Leute, die sich betrinken. Das bedeutet, dass die Unterweisung noch nötig ist. Man muß noch den *Rensaku* geben, muß noch diejenigen, die schwere Fehler begehen, bitten, die *Gendronnière* zu verlassen. Das ist die Gelegenheit, sich die Unterweisung von Meister *Deshimaru* ins Bewußtsein zu rufen, sie nicht zu vergessen.

(Sehr lange Pause)

Eines Tages hat ein Mönch Meister *Gensha* gefragt: „Man sagt, dass die 12 Arten von Schriften in den drei Fahrzeugen nicht nötig seien. Was ist also die ursprüngliche Bedeutung des *Dharma*, der Unterweisung?“ *Gensha* antwortete: „Alle Unterweisungen sind nicht erforderlich.“ Es ist der Sinn der Unterweisung, das zu realisieren. Die Frage des Mönches rührt von der Meinung her, dass es alle Arten von Unterweisungen gäbe, dass es aber jenseits von ihnen den ursprünglichen Sinn, die ursprüngliche Bedeutung gäbe, das *Dharma*. *Dogen* sagt: "*Der Mönch fragt so, weil er nicht realisiert hat, dass die Unterweisungen die ursprüngliche Bedeutung des Dharmas sind.*" Es ist tatsächlich völlig dumm sich vorzustellen, dass man den ursprünglichen Sinn studieren muß, weil alle Unterweisungen überflüssig sind. "*In Wirklichkeit*", sagt *Dogen*, "*existiert die Unterweisungen dort, wo das Dharma sich selbst ausdrückt.*" Das bedeutet, wenn es realisiert wird, wenn es aktualisiert wird. In diesem Augenblick ist es nicht erforderlich. Wir müssen alle diesen Augenblick realisieren, in dem die Unterweisung nicht mehr erforderlich ist. Nicht, weil sie überflüssig wäre, sondern weil sie realisiert, aktualisiert wird.

Eines Tages hat Buddha seine Schüler das Gesetz von Ursache und Wirkung gelehrt. Seine Schüler sagten ihm, dass sie es gut verstanden hätten. Buddha fügte hinzu: „Wenn ihr diese Lehre, die so rein und klar ist, hochhaltet und euch an sie klammert, versteht ihr nicht, dass die Lehre einem Boot gleicht, das gemacht ist, um zu überqueren und nicht, um sich daran zu klammern: Wenn ihr euch an einem gefährlichen Ufer befindet und seht, dass am anderen Ufer, all diese Gefahren nicht mehr existieren, dann ist es natürlich, dass ihr euch ein Boot baut, um zum anderen Ufer zu gelangen. Wenn ihr auf dem anderen Ufer angelangt seid, wenn ihr in Frieden und Sicherheit seid, ist es dann weise, das Boot weiterhin auf dem Kopf zu tragen?“ Und Buddha schließt: „Ich habe eine Lehre unterwiesen, die einem Boot gleicht. Sie ist gemacht, um zu überqueren, nicht um sich an sie zu klammern. Wenn ihr versteht, dass die Unterweisung einem Boot gleicht, müsst ihr sogar die guten Dinge aufgeben, sogar das *Dharma*. Was sollten dann überhaupt die schlechten nützen? "

Diese Metapher ist sehr berühmt. Manchmal wurde sie jedoch mißverstanden. Man hat sich ihrer bedient, um zu sagen „Ich habe die Lehren gut studiert, ich habe den Buddhismus verstanden, ich praktiziere ja schon so lange Zazen, ich habe das *Satori* erlangt, also ist es nicht mehr erforderlich, der Unterweisung zu folgen und Zazen zu praktizieren.“

Wir müssen verstehen, dass es eine Zeit gibt, in der wir die Unterweisung studieren, weil es nötig ist, und die Praxis praktizieren, weil es nötig ist, weil wir sie benötigen. Diese Zeit darf nicht vernachlässigt werden. Dieser Bedarf, diese Notwendigkeit darf nicht verneint werden. Das ist der Augenblick von *katto*, der Anhaftung an die Praxis, der Anhaftung an den Meister, der Anhaftung an das *Dharma*. Das ist kostbar und hilft uns, auf dem Weg voran zu schreiten. Das ist die Zeit, in der man Zazen praktiziert, weil man den Eindruck hat, dass Zazen einem gut tut, in der man für seine Verdienste empfänglich ist.

Aber der tiefere Sinn der Unterweisung Buddhas, des Weges, ist es, die Praxis jenseits ihrer Nützlichkeit fortzusetzen, das Zazen zu praktizieren, das zu nichts nützt; der Unterweisung unbewußt und natürlich zu folgen, nicht um Verdienste zu erlangen, sondern einfach deshalb, weil man tief verstanden hat, dass dies die richtige Weise zu leben ist. In diesem Augenblick kann man damit fortfahren zu praktizieren, weil es nicht mehr nötig ist. Frei, jenseits der Notwendigkeit. Das ist der Augenblick, in dem die Praxis selbst Realisation ist.

Ne dormez pas! Don't sleep! Schlaft nicht!

21.8.00, 16.30 Uhr

(Von draußen ist Baulärm zu hören)

Es geht nicht, dass während Zazen so ein Lärm gemacht wird. Jemand muß nachschauen, was da passiert.

Viele Leute sind krank, erkältet. Aber konzentriert euch so gut wie möglich darauf, nicht zu husten und euch nicht zu räuspern. Schützt die Atmosphäre des *Dojos*, indem ihr euch bemüht, nicht zu husten. Das ist auch eine Weise, die Konzentration zu praktizieren, um sich selbst zu vergessen. Die Atmosphäre im *Dojo* ist wichtiger als unser Wunsch zu husten.

Bis jetzt ging es im *Shobogenzo Bukkyo* um die Beziehung zwischen der Unterweisung und dem Geist Buddhas. Dann spricht *Dogen* von dem, was unterwiesen wird, was praktiziert wird.

Was ist die Unterweisung Buddhas? *Dogen* unterscheidet – der Tradition folgend – drei Fahrzeuge: das der Zuhörenden, der *Shravakas*, das der *Pratyeka-Buddhas* und schließlich das der *Bodhisattvas*. Im allgemeinen erkennen wir uns im *Bodhisattva*-Fahrzeug wieder, das man als das Große Fahrzeug, *Mahayana*, bezeichnet, oft mit etwas Herablassung gegenüber den anderen Unterweisungen.

Diesen Irrtum korrigierte *Dogen* im *Shobogenzo Bukkyo*. Bezüglich des Fahrzeuges der *Shravaka*, der Zuhörenden, das man normalerweise als das kleine Fahrzeug bezeichnet, sagt *Dogen*: „Die *Shravaka* verwirklichen das Erwachen mittels der Vier Edlen Wahrheiten: der Wahrheit vom Leiden, der Wahrheit der Leidensursachen, der Wahrheit vom möglichen Ende des Leidens und schließlich der Wahrheit von dem Weg, der zum Ende dieses Leidens führt.“ *Dogen* sagt: "Indem sie sie hören und praktizieren, erlösen sie sich von den vier Arten von Leiden, von der Geburt, dem Alter, der Krankheit, dem Tod, und sie werden Erwachte."

Manche Kommentatoren sagen, dass die ersten beiden Wahrheiten Teil der alltäglichen Wirklichkeit seien, während die beiden letzten Wahrheiten der Welt der Ideale angehören, d.h. dem Bereich des Weges. Aber in der Praxis des Buddha-Weges bedeuten die *Vier Edlen Wahrheiten* die Buddhas selbst, die Welt des Erwachens, die Manifestation der Wahrheit, die Buddha-Natur. Und *Dogen* fügt hinzu: „Deshalb sollen wir nicht darüber diskutieren, ob sie ohne Natur sind.“

Vielleicht gibt es Leute, die mithilfe von Argumenten die *Vier Edlen Wahrheiten* zurückweisen. Aber für *Dogen* sind die *Vier Edlen Wahrheiten* das Erwachen Buddhas selbst. Er sagt, das sei so, weil jede von ihnen völlig nicht-nötig ist. Das heißt, dass sie die Aktualisierung des Erwachens selbst sind, kein Mittel zum Erwachen. Zum Beispiel bedeutet, tief das Leid zu betrachten, alle seine Aspekte zu sehen - bei sich selbst und bei den anderen - völlig zu der Wirklichkeit selbst zu erwachen. Dieses Erwachen ist das der ersten edlen Wahrheit. Es ist völlig *Bodaishin*, Geist des Erwachens, sich selbst nicht zu täuschen.

Viele Leute neigen dazu zu glauben, Buddha habe übertrieben, indem er zum Beispiel sagte, Geburt sei Leiden. Im Allgemeinen hält man die Geburt für ein glückliches Ereignis und man feiert die Geburtstage. Geboren werden bedeutet, getrennt zu sein, sein ganzes Leben diese Trennung tragen zu müssen, die grundlegende Einsamkeit, ein Individuum geworden zu sein. Man kann sagen, dass alle Religionen, alle spirituellen Wege sich bemühen, ein Heilmittel für dieses grundlegende Leiden bereitzustellen.

Aber wenn wir daran leiden, dann deshalb, weil wir darauf hoffen, die Einheit wiederzuerlangen. Es ist die Buddha-Natur, die uns treibt, die Existenz ohne Trennung, unser Gesicht vor unserer Geburt wiederzufinden. In der Zazenpraxis begegnen wir diesem Gesicht. Deshalb wenden wir den Blick nach innen, lassen Zazen unsere wahre Natur erhellen. Wenn man in Zazen völlig auf Körperhaltung und Atmung konzentriert ist, die geistige Aktivität fallen lässt, die Trennungen schafft, manifestiert sich der nicht-getrennte Geist. Die Welt ohne Trennungen aktualisiert sich. So kann man anhand dieses Beispiels sehen, dass ein einziger Teil der ersten Edlen Wahrheit die Ganzheit des Erwachens Buddhas enthält.

Das ist nicht nur ein Ausgangspunkt. Der Ausgangspunkt ist auch der Punkt der Ankunft. Denn wenn wir aufbrechen, sind wir bereits angekommen.

Es folgen Alter, Krankheit und Tod. Dies sind Aspekte des Leidens, die alle anerkennen. Erklärungen sind nicht nötig, um zu verstehen, dass Alter, Krankheit und Tod schmerzhaft sind. Aber die wirklich grundlegende Frage ist: "Warum ist es so schmerzhaft?"

(Lange Pause)

Ist es nicht deshalb, weil wir uns mit diesem Körper identifizieren, ihn *unseren* Körper nennen, weil wir all das ablehnen, was ihn gefährdet?

Zazen praktizieren ist vertraut werden mit dem Körper, der uns nicht gehört, das heißt: mit dem wirklichen Körper Buddhas. Dieser Körper ist weder jung noch alt, weder krank noch gesund; er wird weder geboren noch stirbt er.

Dennoch kommt es vor, dass er Knieschmerzen hat.

21.8.00, 20.30 Uhr

Eines Tages sagte Meister *Tozan* zu seinem Meister *Ungan*: „Ich habe schlechte Angewohnheiten, die noch nicht abgetrennt worden sind.“ *Ungan* fragte: „Was hast du gemacht?“ *Tozan* antwortete: „Ich beschäftige mich nicht mit den *Vier Edlen Wahrheiten*.“ *Ungan* fragte ihn: „Bist du trotzdem freudvoll?“ „Es wäre falsch zu sagen, dass ich nicht glücklich bin; so als hätte ich eine leuchtende Perle in einem Misthaufen gefunden.“

Hier und jetzt in diesem *Dojo* ist es nicht erforderlich, sich mit den *Vier Edlen Wahrheiten* und der Unterweisung Buddhas zu befassen. Es ist nicht nötig. Jeder kann das spüren. Weil sie völlig realisiert ist, unbewußt und natürlich.

22.8.00, 6.30 Uhr

Setzt euch gut in Reihen. Die Personen rechts im *Dojo* richten sich nach der Person rechts von ihnen aus, die im *Dojo* links richten sich nach links aus.

Im *Shobogenzo Bukkyo* sagt *Dogen*, dass die *Vier Edlen Wahrheiten* die Buddhas selbst bedeuten, den Bereich des Erwachens, die reine Manifestation der Wahrheit, die Buddha-Natur. Er fügt hinzu: "*Es ist nicht erforderlich, über die Vier Edlen Wahrheiten zu spekulieren, denn sie sind nicht notwendig.*" Das scheint paradox.

Viele haben das Ergebnis des gestern zitierten *Mondos* zwischen *Tozan* und *Ungan* nicht verstanden. *Tozan* hatte gesagt: „Ich habe schlechte Angewohnheiten. Sie sind noch nicht abgeschnitten.“ - „Was habt ihr gemacht?“ - „Ich habe mich nicht mit den *Vier Edlen Wahrheiten* befasst.“ - „Seid ihr dennoch freudvoll?“ *Tozan*: „Es wäre falsch zu sagen, dass ich nicht glücklich bin. Es ist so, als hätte ich eine leuchtende Perle in einem Misthaufen gefunden.“

Tozan befasste sich nicht mit den *Vier Edlen Wahrheiten*. Das heißt nicht, dass er sie nicht praktizierte.

Den Weg voller Freude zu praktizieren, heißt ihn ohne vorgefasste Meinung zu praktizieren, ohne die Unterweisung zu benutzen, um das *Satori* zu erlangen .

In einem ähnlichen *Mondo* zwischen *Eno* und seinem Schüler *Seigen* fragt *Seigen*: „Was muß man machen, um zu verhindern, einer graduellen Praxis zu verfallen?“ *Eno*: „Was habt ihr gemacht?“ - „Ich habe mir keine Sorgen über die *Vier Edlen Wahrheiten* gemacht.“ - „In welche Stufe könntest du jetzt fallen?“ *Seigen* antwortete: „Welche Stufe existiert, wenn man sich keine Sorgen um die *Vier Edlen Wahrheiten* macht?“

Weder *Tozan* noch *Seigen* kritisierten die *Vier Edlen Wahrheiten*. Das ist nicht möglich: Sie sind die Essenz der Unterweisung Buddhas, das In-Bewegung-Setzen des Rades des *Dharma*. Sie befassten sich nicht mit ihnen, sie machten sich keine Sorgen um sie.

Wenn man sich Gedanken und Sorgen macht, gibt es keine Befreiung. Dann setzt sich der gierige Geist fort, der das *Nirvana* mittels der Unterweisung, mittels der Praxis zu erlangen sucht. Offenkundig gibt es in diesem Geisteszustand keine wirkliche Befreiung. Da ist eine Hoffnung, eine Spannung auf eine zukünftige Realisation hin, aber hier und jetzt existiert nur ein dualistischer Geist, der oft

Schuldgefühle nährt, Intoleranz, sowohl einem selbst als auch anderen gegenüber. Es ist nicht die wirkliche Freude in der Praxis. Das findet sich in allen spirituellen Wegen.

Die Antwort auf dieses tiefe spirituelle Leiden ist die Antwort von *Kannon* im *Hannya Shingyo*. Man muss verstehen, dass in *Ku*, der Leerheit, in der Wirklichkeit, so wie sie ist, nichts nötig ist. Im weiten Geist von *Zazen* ist nichts notwendig. Es ist nicht nötig, sich an irgend etwas zu klammern. Natürlich folgt man nicht seinen Täuschungen. Aber man klammert sich auch nicht an das *Dharma*, die Wahrheit. Die letzte Antwort ist *Mushotoku*. Das ist nichts Neues. Aber es braucht eine ganze Existenz, um es tief zu realisieren.

Einzig die Unterweisung von *Mushotoku* drückt die wirkliche Absicht von *Buddha Shakyamuni* aus, die Menschen von der Wurzel all ihrer Leiden zu befreien. Diese Unterweisung findet sich nicht nur im *Hannya Shingyo*, man findet sie sogar in den Sutren des ursprünglichen Buddhismus, z.B. in einem Sutra, das 'die ursprüngliche Ursache' heißt. Buddha sagt in ihm, dass der ursprüngliche Grund von allem darin besteht, dass man etwas bedenkt, z.B. das *Nirvana*, man sich davon einen Begriff macht und sich ihm verhaftet. Die, die bereits auf dem Weg sind, strengen sich an, sich nicht an das *Nirvana* zu klammern. Aber der *Arhat*, d.h. das erwachte Wesen, denkt nicht einmal ans *Nirvana*. Darüber hinaus denkt er auch nicht an die vier Edlen Wahrheiten. Er aktualisiert sie unablässig.

22.8.00, 10.30 Uhr

In Fortsetzung des *Shobogenzo Bukkyo* sagt Meister *Dogen*: "*Das Fahrzeug der Pratyeka-Buddhas ist das derjenigen, die das Erwachen erlangen, indem sie den Kreis der zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen betrachten.*" Diese bedingen das Rad des Lebens, sie drehen das Rad des *Samsara*. Aber in Wirklichkeit ist es völlig das Erwachen *Shakyamuni Buddhas*.

In der Nacht, in der er das Erwachen verwirklichte, verstand Buddha die *Vier Edlen Wahrheiten* bezüglich des Leidens, der Ursache des Leidens, dem Ende des Leidens und bezüglich des Weges, der es ermöglicht, dem Leiden ein Ende zu bereiten. Anschließend hatte er die Vision der Kette der zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen.

Die Kette der zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen zu verstehen ist nicht auf die beschränkt, die ein vereinzelt Erwachen haben, die Philosophen, die Intellektuellen, sondern es bedeutet, tief das Leben zu verstehen, so wie es Buddha verstanden hat, tiefer die zweite Edle Wahrheit zu verstehen, die Leidensursachen. Hinsichtlich der Leidensursachen bezieht man sich häufig nur auf Gier und Unwissenheit. Aber in Wirklichkeit sind Gier und Unwissenheit nur zwei der Aspekte, die uns konditionieren.

In der Nacht, in der er erwachte, fragte sich Buddha: „Aufgrund welcher Ursache geschehen Tod und Alter?“ Und er verstand, dass Tod durch Geburt bedingt ist. Alles was eine Geburt hat, hat notwendigerweise auch einen Tod. Um den Nicht-Tod zu verwirklichen, müssen wir daher die Nicht-Geburt verwirklichen. Die Geburt selbst ist bedingt durch das Werden, das eine Energie ist. Diese wiederum ist bedingt durch alle Anhaftungen. Anhaftungen sind von Wünschen bedingt, diese wiederum von den Empfindungen. Empfindungen sind bedingt von dem Kontakt der Sinnesorgane mit den Sinnesobjekten. Die Sinnesorgane sind dadurch bedingt, dass es Körper und Geist gibt. Unser gegenwärtiger Körper und Geist ist bedingt durch unsere geistigen Erzeugnisse, durch die Absichten, die Tatsache, dass man etwas ergreifen möchte. Und diese geistigen Erzeugnisse sind bedingt durch die Unwissenheit, durch die Tatsache, dass man nicht genau versteht, wie das Rad des Lebens funktioniert.

Manchmal sagt man, dass diese Verblendung der Ausgangspunkt ist, aber die Verblendung ist ebenfalls bedingt, insbesondere durch unsere geistigen Erzeugnisse, die uns daran hindern, klar zu sehen. Für diesen Kreis gibt es keinen Ursprung, kein Anfang.

Diese Sichtweise ermöglicht es, die Transmigration zu verstehen, zu verstehen, wie wir durch das *Karma* gezogen werden, das sich auf der Ebene der gedanklichen Erzeugnisse befindet. Dies zu verstehen bedeutet, sich die Mittel zu geben, die heilen. Eine Art zu heilen, besteht darin, dass die ganze Kette bricht, wenn es einem gelingt, ein Kettenglied zu brechen, denn sie hängen alle voneinander ab.

Diesbezüglich sagt *Dogen* im *Bukkyo*: "*Wenn man dieses Rad des Lebens, dieses Rad der Bedingtheit in der Praxis untersucht, kann man verstehen, dass es in Wirklichkeit die Ursache der völligen Nicht-Notwendigkeit ist.*" Manchmal verstehen einige irrtümlicherweise die zwölf *Innen*, die zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen, als einen Determinismus, so als gebe es keine Freiheit, als sei keine Freiheit möglich, und manche werden Fatalisten. Sie sagen: „Das ist mein *Karma*, ich kann nichts daran machen.“ *Dogen* sagt: "*Die Drehung des Rades der zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen ist in Wirklichkeit die Drehung des Rades der Nicht-Notwendigkeit.*"

In Wirklichkeit hat keines dieser Kettenglieder eine feste Substanz, sondern existiert nur in Wechselbeziehung zu den anderen. Also ist jedes Kettenglied und die Kette als Ganze Leerheit, komplette Abwesenheit fester Substanz aller Phänomene. Wenn man das Rad auf diese Weise betrachtet, wird das Rad der Bedingtheiten zum Rad des *Dharma*, dem Rad der Nicht-Notwendigkeit, zum Rad der Befreiung.

Dogen fügt hinzu: „*Wir müssen verstehen, dass Mumyo, - die Verblendung - selbst der Geist Buddhas ist, genauso wie das Handeln und das Bewußtsein. Mumyo ist die Auslöschung sowohl der Handlung als auch des Bewußtseins. Mumyo ist das Erwachen sowohl der Handlung und als auch des Bewußtseins.*"

Dass ein Ding das Gegenteil und das Gleiche sein kann, mag schockierend erscheinen. Es ist genauso mit der wechselseitigen Abhängigkeit und der Leerheit. Wenn man die Verblendung sieht, ist es das Erwachen. Wenn man von der Verblendung spricht, macht dies keinen Sinn, wenn man nicht zugleich auch das Bewußtsein des Erwachens hat. So existiert Verblendung nicht ohne Erwachen und umgekehrt, d.h. dass beide *Ku* sind.

Wenn man dies sieht, klammert man sich an nichts mehr, weder an das eine noch an das andere. Man kann frei praktizieren, im leeren Mittelpunkt des Rades der wechselseitigen Abhängigkeit. Man muß nicht von dem Wunsch besessen sein, die Kette brechen zu wollen, sondern kann sie sich drehen lassen, ohne sich an die Drehung zu klammern. Es ist nicht nötig das *Samsara* zu verachten, es ist nicht nötig, gierig das *Nirvana* herbeizusehnen. Das führt nur dazu, dass wir uns stärker an das Rad ketten.

Wir dürfen nie vergessen, dass, wenn wir *Bodhisattvas*, Mönche, Nonnen geworden sind, wenn wir das Gelübde abgelegt haben, allen Wesen zu helfen sich zu befreien, dieses Gelübde, dieser kraftvolle Wunsch, neue Ursache unserer Transmigration wird. Wir sind nicht mehr in dem Fluß, weil wir hineingefallen sind, sondern weil wir gelobt haben, immer wieder hineinzuspringen. Und selbst wenn wir auf die gleiche Weise naß werden wie die anderen, selbst wenn wir genauso wie die anderen Wasser schlucken, so ist es doch sehr anders. Das Wasser hat immer den gleichen Geschmack. Aber der Geisteszustand von jemandem, der kämpft, um nicht zu ertrinken, und der von derjenigen, die schwimmt, um jemand anders zu retten, ist völlig verschieden. Der eine unterliegt der Notwendigkeit, die andere praktiziert die Nicht-Notwendigkeit - *Mushotoko*.

22. 8. 00, 16.30 Uhr

Mondo

F: Ein Satz von *Dogen*, und ich möchte, dass du ihn erklärst: „Seit Jahren habe ich den Berg betrachtet, der mit Schnee bedeckt ist. In diesem Jahr habe ich begriffen, dass es der Schnee ist, der zum Berg wird.“

RR: Das kann man so verstehen: Seit Jahren habe ich den Aspekt des Schnees als *Ku* gesehen, *ku soku ze shiki*. Wenn Schnee sich über eine Landschaft legt, gibt es keinen Unterschied mehr, alles wird gleich. Das ist *shiki soku ze ku*. Ich glaube, das hat etwas damit zu tun.

Wenn Schnee die Landschaft bedeckt, wird alles identisch, die Unterschiede verschwinden. Das ist das Gleiche, wie wenn man sich in *Zazen* konzentriert, unser dualistischer Geist, der Trennungen schafft, aufgegeben wird. Keine Dualität mehr, keine Trennungen mehr, alles wird *Ku*. Aber das ist nur ein Aspekt, der andere Aspekt ist, dass ausgehend von *Ku* die Phänomene erscheinen, *ku soku ze shiki*. Man bleibt nicht auf *Ku* stehen.

Im allgemeinen ist das der 2. Aspekt der Praxis. Man begreift gut das *shiki soku ze ku*, die Rückkehr zur Leerheit. Aber wie dann ausgehend von der Erfahrung der Leerheit die Phänomene im Alltag erschaffen, wie nicht nur auf dem Aspekt der Leerheit verweilen? Dem *Hinayana-Buddhismus* wird z.B. vorgeworfen, das *Nirvana* derart herbeizusehen, dass eine Anhaftung an die Leerheit vorhanden ist. Wie nicht in der Leerheit bleiben? Wie ausgehend von dieser Erfahrung von neuem der Vielfalt, den Dualismen begegnen und handeln? - Indem man beides nicht mehr trennt, indem man die Dimension der Leerheit und die Dimension der Erscheinungsformen nicht mehr trennt.

Ich glaube, das ist der Weg, den das Gedicht von *Dogen* beschreibt. Es ist der Weg des *Bodhisattvas*: Zu Beginn engagiert man sich in der Praxis und hofft, sich von den Anhaftungen zu befreien und die Leerheit zu erfahren. Aber wenn man in dieser Leerheit bleibt, riskiert man, entweder nihilistisch oder steril zu werden. Dies ist nicht die wirkliche Weisheit. Denn letztlich sind beide nicht getrennt. Es ist wie Vorder- und Rückseite einer Hand. Es ist nicht nur so, dass die Phänomene zu Leerheit werden, sondern dass die tiefe Natur der Phänomene Leerheit ist und umgekehrt. Die Leerheit, *Ku*, bedeutet nichts, wenn es keine Phänomene gibt. Man spricht von der Leerheit nur in Bezug auf die Phänomene. Es ist die Natur der Phänomene, dass sie keine eigene Substanz haben. Wenn man diese beiden Aspekte realisiert, kann man sein Leben ausbalancieren.

F: Ich verbinde das ein bißchen mit der *Uji*, Sein-Zeit, von *Dogen*. Dort sagt er: "Holz ist Holz und Asche ist Asche. Holz wird nicht zu Asche." Warum sagt er „wird“ in diesem Gedicht?

RR: Aber es gibt doch auch diese Dimension des Werdens, beide Aspekte sind möglich. "Werden" befindet sich in unserem eigenen Verständnis. In der Wirklichkeit gibt es kein Werden. Es gibt nur eine Wirklichkeit, einen Augenblick. Die Wirklichkeit des folgenden Augenblicks ist eine andere Wirklichkeit. Es gibt keine Wirklichkeit, die eine andere Wirklichkeit wird. Aber aufgrund unseres Gedächtnisses, unserer Anhaftung gibt es ein Werden. Es gibt Jugend, die zu Alter wird, es gibt Sommer, der zum Herbst wird, die Blätter verwelken und fallen ab. Aber aus der Sichtweise des

Kosmos gibt es den Sommer, der eine Realität ist, und dann gibt es den Herbst, der eine andere Realität ist. Es gibt nicht, was von einem Ding zum anderen wird.

F: Er sagt auch, der Schnee wird Berg.

RR: Kannst Du das Gedicht nochmal wiederholen?

F: Seit Jahren habe ich gesehen, wie der Berg sich mit Schnee bedeckt. Seit diesem Winter habe ich gesehen und verstanden, dass der Schnee zum Berg wird.

RR: Ich glaube, man kann die Gedanken von *Dogen* endlos interpretieren. Man müsste ihn selber fragen. Der Schnee, der sich aufhäuft, wird letztlich ein Berg, ein Schneeberg. Man kann sagen, der Schnee wird völlig vertraut mit dem Berg.

Der Vorteil von Gedichten ist, dass sie eine Vielfalt von Verständnismöglichkeiten bieten. Mal kann man es so sehen und zu einem anderen Augenblick können sie uns etwas anderes sagen. Das Gedicht hat alle möglichen Bedeutungen. Ich hab es unter dem Blickwinkel von *shiki soku ze ku* gesehen, andere können das anders sehen.

F: Im Sesshin von Michel Bovay hat er im *Mondo* gesagt, dass Zen letztendlich das Überwinden der Angst vor dem Tod ist. Aber manchmal wäre ich sehr gerne tot und habe mehr Angst vor dem Leben. Wie kann man mit dieser Angst vor dem Leben umgehen?

RR: Wenn Michel gesagt hat, dass Zen bedeutet, die Angst vor dem Tod zu überwinden, möchte ich dir sagen, dass Zen auch bedeutet, die Angst vor dem Leben zu überwinden, unsere Anhaftungen zu überschreiten, unsere Anhaftungen, die uns an das Leben ketten, wenn wir sterben müssen, die aber auch dazu führen, dass wir Angst vor dem Leben haben.

Was macht Dir Angst?

F: Meinen Platz im Leben nicht zu finden, oder zurückgewiesen zu werden.

RR: Von anderen zurückgewiesen zu werden?

F: Ja.

RR: Das ist kein Grund, das Leben zurückzuweisen.

F: Mit dem Kopf verstehe ich das ja, aber der Rest nicht.

RR: Es ist wahr, jeder sucht einen Platz im Leben, einen Platz in der Nähe von anderen, anerkannt von anderen. Aber ich glaube, wenn man das erreichen möchte, wenn man geliebt werden möchte, wenn man anerkannt werden möchte, dann wird es schwierig. Nur du selbst kannst dich anerkennen. Wenn du von den anderen abhängst, ist es schwierig.

Mönch zu werden, bedeutet z.B. völlig allein zu werden, nicht mehr von der Sicht der anderen abzuhängen, von keiner Position mehr abzuhängen, keine Stellung mehr zu haben. Das, was dir am meisten Angst macht, ist die Freiheit des Mönches, die Freiheit, nicht mehr von einer Stellung,

nicht mehr von den anderen abzuhängen. In diesem Augenblick kann man überall zu Hause sein. Aber wenn du einen besonderen Platz haben möchtest, wird das eine Ursache von Konflikten, von Anhaftungen, und dein Leben wird begrenzt. Aber wenn du das fallen läßt, wenn du erkennst, dass dein wirklicher Platz auf dem *Zafu* ist, und dass du, wenn du in *Zazen* sitzt, im Zentrum des Universums bist, dann bist du überall zuhause. Und du kannst ein tiefes Vertrauen in dein Leben haben. Du hast nichts mehr nötig, du brauchst die Anerkennung der anderen nicht mehr. Wenn Du aufhörst, nach der Anerkennung der anderen zu gieren, erkennen dich die anderen ganz natürlich an.

F: Michel Bovay hat in seinem *Mondo* von einem Meister gesprochen, der alleine in der Nähe eines Teiches voller Frösche *Zazen* praktiziert hat, mit einer *Stupa* auf dem Kopf, um aufmerksam zu bleiben, um nicht die Frösche zu töten. Worauf müssen wir achten, wenn wir alleine praktizieren? Wie kann man einen richtigen Geist bewahren und eine rechte Haltung?

RR: Das ist schwierig, weil dir dann niemand helfen kann, deine Haltung zu korrigieren. Du kannst nicht selbst feststellen, ob deine Haltung richtig ist. Das heißt, dass man nicht alleine praktizieren soll. Man sollte vermeiden, lange alleine zu praktizieren. Wenn man wirklich lange in einem *Dojo*, in einer *Sangha* praktiziert und viele Korrekturen empfangen hat, ist das Bild der richtigen Haltung in den Körper eingepreßt, dann ist es nicht mehr so nötig, dass jemand die Haltung betrachtet. - Ich spüre es, wenn meine Haltung nicht gut ist.

F: Ist das eine Frage des Vertrauens?

RR: Nein. Es geht darum, daß man lange genug gemeinsam mit anderen praktiziert hat, dass man oft genug korrigiert worden ist, um wirklich dieses Bild der richtigen Haltung in sich zu haben. Das ist dann ins Hirn eingraviert. Das Gehirn hat dann dieses Körperbild. Durch die Gewohnheit der Praxis, der Korrekturen, der Unterweisung, kann man spüren, was die eigene richtige Haltung ist. Deswegen sagt man zu den AnfängerInnen: Macht nicht alleine *Zazen*.

Das einzige Problem, vor dem der alte Meister, der sicher schon 20-30 Jahre praktiziert hatte, stand, war, dass er einschlafen konnte. Deswegen hat er sich den Turm auf den Kopf gestellt. Er wurde sehr ruhig und wäre eingeschlafen. Darauf muß man natürlich achten. Auch in einem *Dojo*. Auch hier im *Dojo* gibt es Leute, die setzen sich hin und nach fünf Minuten schlafen sie ein. Das sind seit Jahren dieselben Personen. Das ist wirklich sehr überraschend.

Wenn man alleine ist, kann man sich z.B. eine Tasse voll Tee auf den Kopf stellen: Wenn es dann auf die Nase tropft, wacht man wieder auf. Meister *Deshimaru* hat bezüglich der Konzentration und Beobachtung unterwiesen, dass man weder in *Sanran* noch in *Kontin* verweilen soll. Warum machst du dir deswegen Sorgen? Du praktizierst doch hier auf der *Gendronnière*.

F: Ich werde in Zukunft eine ganze Weile alleine praktizieren, wo es kein *Dojo* gibt. Ich weiß nicht wie lange.

RR: Dann mußt du schnell wieder in ein *Dojo* kommen. Bleib nicht lange alleine, gehe jeden Monat zu einem *Sesshin*.

F: Ich bin gut ein Jahr zur Nonne ordiniert und war immer glücklich damit, bis vor zwei Wochen. Seitdem bin ich irritiert. Irritiert vom *Kesa* und zwar so weit, dass ich kurz davor war, es ausziehen und mich bis zum Ende meines Lebens mit dem *Rakusu* vor die Wand zu setzen.

RR: Ich glaube, die Irritation liegt in dir. Das spüre ich. Das *Kesa* ist ein guter Spiegel, der deine Irritationen auftauchen läßt, du mußt also *Gassho* vor deinem *Kesa* machen, das dir zeigt, wie du bist. Das *Kesa* ist da, um unsere Vorliebe für das Leichte zu stören. Wenn man ein *Kesa* trägt, muß man sehr konzentriert, sehr aufmerksam sein. Das *Kesa* stört - wie *Zazen* - das Ego. Dazu ist es da. Du mußt also den Geist in dir verstehen, der durch das *Kesa* gestört wird. Das ist besser, als das *Kesa* zurückzuweisen. Du mußt den egoistischen Geist zurückweisen, nicht das *Kesa*.

F: Meine Frage hat einen konkreten Grund, der in gewissen Verhaltensweisen begründet ist, die ich in diesem *Dojo* beobachtet habe. Ich bin selbst mal bei einer Zeremonie abgedrängt worden von dem Platz, auf dem ich stand. Ich habe jetzt Angst, dass das *Kesa* Verhaltensweisen impliziert, dass man runter schaut auf jüngere Mitpraktizierende. Ich verstehe nicht, wie sich das mit meinem Verständnis, warum ich das *Kesa* trage, vereint.

RR: Die Person, die dich weggedrängt hat, trug ein *Kesa*?

F: Ja.

RR: Das ist eine falsche Verhaltensweise. Es gibt manchmal brutale Handlungen im *Dojo*, ein Mangel an Mitgefühl, an Feinheit. Jemanden von seinem Platz im *Dojo* zu schieben, ist vollkommen dumm. Das macht man nie, selbst wenn sich jemand dahin stellen will, wo ihr glaubt, dass es euer Platz ist. Dann macht ihr *Gassho* und läßt ihn dahin gehen. Im *Dojo* hat man keinen eigenen Platz, man sollte nicht an einem Platz haften. Man sieht es: Nach dem *Zazen* stehen die Leute möglichst schnell auf, um in die erste Reihe zu kommen oder um rauszukommen. Das ist völlig falsch. Wenn man eine Zen-Schülerin ist, darf man diese Einstellung nicht haben. Man muß den Wettbewerb aufgeben. Aber du, die das betrachtest, darfst nicht in dieses Spiel hineingehen. Das darf dich nicht irritieren. Du mußt Geduld haben und sanft darauf aufmerksam machen, dass die Leute, die dich da beiseite schieben, nicht im Recht sind. Nach und nach ändert sich die Einstellung in unserer *Sangha*.

F: Ich bin mir nicht so sicher, ob ich richtig verstanden habe, was du in dem Kusen vor der Beerdigung gesagt hast. Hast du gesagt, dass man, wenn man stirbt, vom Tod zum Leben geht?

RR: Ja, ich habe es so gesagt.

F: Ich dachte immer, dass man im Buddhismus nicht anstrebt, wiedergeboren zu werden, dass man aus dem Kreislauf der Wiedergeburten ausbrechen möchte. Wie hast du es dann gemeint, dass man vom Tod zum Leben geht?

RR: Ich habe nicht an die Transmigration, an die Wiedergeburt gedacht. Ich habe an R.B. gedacht, der in den letzten Monaten, als er krank war, wußte, dass er sterben würde. Die tiefe Perspektive zu sterben, hat ihn völlig verändert, vollkommen erleuchtet. Ich dachte an den Ausdruck von Meister *Deshimaru* 'praktizieren, als würde man sich in seinen Sarg legen'. Das meinte ich, als ich sagte, dass man vom Tod zum Leben geht.

Die Perspektive des Todes macht das Leben tiefer, wenn man in der Lage ist, das Sterben zu akzeptieren, wenn man seinen Egoismus loslassen kann. Das war für R.B. gesagt. Leute, die ihm nahe standen, die Leute aus seinem *Dojo* waren davon tief beeindruckt. Im Zen interessiert man sich für das Leben und man interessiert sich für den Tod in Bezug auf das Leben, nicht für den Nachtod. Es bedeutet zu lernen, jeden Tag zu leben, indem man sich der Unbeständigkeit bewußt ist, und so aufzuhören, egoistische Ziele zu verfolgen und seine Zeit zu vertun, und auf eine tiefere, harmonischere Weise mit der Realität verbunden zu sein. Sodass man es in dem Augenblick, in dem man wirklich sterben muß, nicht bedauert, oder so wenig wie möglich bedauert. Dann wird der Tod, die Perspektive des Todes, eine Anregung für das Leben. Das wollte ich sagen.

Die Idee, dass es Ziel des Buddhismus sei, nicht wiedergeboren zu werden, ist die Sichtweise des *Theravada*, der *Arhats*, des kleinen Fahrzeugs. Was die *Bodhisattvas* angeht, die wir zu sein versuchen, so ist das nicht wirklich unser Ziel. Und wenn es ein Ziel ist, ist es ein Ziel, das in die Unendlichkeit hinaus geschoben wird. Für uns ist wichtig, unsere *Bodhisattva*-Gelübde vollständig zu leben, dieses Leben zu benutzen, um unsere Solidarität mit den anderen zu leben, ohne uns zu trennen und ganz im Gegenteil das Gelübde abzulegen, wieder geboren zu werden, um diese Hilfe fortzusetzen. Man versucht nicht, dem Leben zu entkommen. Die Ursache, warum wir im Leben sind, ändert sich: Man ist nicht mehr aufgrund seines *Karmas* im Leben, sondern aufgrund seiner Gelübde. Natürlich kann man sagen, dass die Gelübde auch *Karma* sind, aber sie sind gutes *Karma*.

F: Was ist die Bedeutung der Handhaltung im Zazen und in *Kinhin*?

RR: Ich gebe dir darauf eine Antwort, aber im Zen befaßt, man sich nicht mit den Bedeutungen. Wenn man die Hände, so hält, wie man es in Zazen und *Kinhin* tut, dann deshalb, weil es die Haltung ist, die von Generation zu Generation und von Meister *Deshimaru* weiter gegeben wurde. Es ist unsere Art zu praktizieren. Wenn Meister *Deshimaru* mir beigebracht hätte, sie anders zu halten, würde ich sie anders halten. Wichtig ist, sich ab dem Augenblick, zu dem man diese Form empfangen hat, völlig auf diese Handhaltung zu konzentrieren, als der Form, der man zu folgen hat. Es ist nicht wichtig zu überlegen, was das bedeutet. Symbolisch ist es der Ozean des *Dharma*, der ganze Kosmos, der sich in unseren Händen befindet, *Hokaijoin*. Das ist die Bedeutung.

Aber wenn man an diese Bedeutung denkt, läßt sie sich nicht verwirklichen: Wenn man an das Symbol denkt, bleibt der Geist im Dualismus. Wenn man sich aber genau auf den Daumenkontakt konzentriert, indem die Daumen weder Berg noch Tal bilden, können Körper und Geist ganz vertraut Einheit werden. Statt sich mit den Bedeutungen zu blockieren, kann man völlig eins werden mit der Haltung, den ganzen geistigen Prozeß fallen lassen, der Trennungen schafft. In diesem Augenblick verwirklicht sich die wahre Bedeutung, das heißt, es gibt keine Trennung mehr zwischen dem, der mit seinem kleinen Körper hier in diesem *Dojo* praktiziert, und dem ganzen Universum. Man schafft keine Unterscheidungen mehr. Es gab nie Unterschiede. Wir haben sie mit unserem Geist geschaffen, der Bedeutungen haben möchte. Wenn man im Zazen diesen Geist fallen läßt, kann man zur Wirklichkeit zurückkehren, zur Nichtgetrenntheit.

F: Im Zen spricht man oft vom Ego und vom *Karma*. Ich weiß noch nicht, was diese Begriffe beinhalten.

RR: Wenn man vom Ego spricht, spricht man im allgemeinen von der Täuschung, das heißt der Anhaftung an eine bestimmte Idee, die man sich macht, an ein Bild, das man sich macht, ein Ego, ein getrenntes Individuum zu sein, indem man glaubt, etwas Festes zu sein, das aus sich selbst heraus existiert. Diese Idee kommt daher, dass wir eine Sprache haben. Wir sind das einzige Tier, das spricht, das einzige, das "Ich", "Mein" sagen kann. Das endet damit, dass man diese sprachliche Wendungen, diese Wörter, für eine Wirklichkeit nimmt. Buddha hat das vor 2500 Jahren entdeckt. Der Mensch benennt etwas: Ich, Mein, *Nirvana* und dann formt er aus diesen Begriffen eine Wirklichkeit, verhaftet sich dieser Wirklichkeit und das wird der Ursprung aller Arten von Leiden.

Wenn man also vom Ego spricht, spricht man von dieser Täuschung, die später Quelle dessen ist, was man die Gifte, die *Bonnos*, nennt. Denn da man im Grunde nicht wirklich sicher ist, dass dieses Ego existiert, versucht man immer, es zu beschützen, es zu verteidigen, es zu vergrößern. Man verbringt also seine Zeit damit, eine Täuschung zu stärken. Wenn man den Eindruck hat, dass irgendetwas diese Täuschung bedroht, ist man bereit Gewalt anzuwenden und um einen herum viel Leid zu schaffen.

Ich glaube, dass es der grundlegende Ansatz aller spirituellen Wege ist, diese Anhaftung an das Ego aufzulösen, die Vorstellung, dass man ein Ego getrennt von den anderen ist.

Es gibt da zwei Ansätze, um diese Illusion loszulassen. Buddha hat gesagt, dass man betrachten kann, woraus dieses Ego besteht: Ist es dieser Körper? - Nicht wirklich, dieser Körper ist unbeständig. - Die Empfindungen? - Nein, die ändern sich ständig. - Die Wahrnehmungen? - Auch sie ändern sich ständig. - Die Gedanken? - Sie ändern sich ständig. - Das Bewußtsein? - Auch das ändert sich, abhängig von den Objekten, die es spiegelt. - Durch diese Analyse, durch diese Selbstbeobachtung, hat Buddha das Ego dekonstruiert. Im *Hannya Shinyo*: "Sehen, dass die fünf *Skandhas* Leerheit sind." Das ist die Quelle der Befreiung. Ausgehend davon kann sich die Nicht-Angst verwirklichen, denn es gibt nichts mehr zu ergreifen und nichts mehr zu verlieren.

Ein anderer Ansatz Buddhas war dynamischer: Er sagte, dass das Ego nur in Wechselbeziehungen besteht, den zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen, von denen ich heute morgen gesprochen habe. Auch sie führen zur Leerheit zurück: Nichts existiert aus sich heraus. Wenn das ist, ist jenes. Da wir nur in Wechselbeziehung leben, haben wir keine eigene Existenz. Das ist eine andere Art und Weise, die Sichtweise des Ego zu attackieren und die Täuschung durchschaubar zu machen.

F: Wie kann man lernen, man selbst zu sein?

RR: Es ist ein unmögliches Vorhaben, man selbst zu sein, denn es gibt kein Selbst. Es ändert sich ständig. Alle sagen: "Ich möchte ich selbst sein", aber dieses Ich kann man nicht fassen. Viele Leute machen Zen oder eine Therapie, um "Ich selbst" zu werden. Aber das ist unmöglich. Man kann nicht "Ich selbst" sein. Zur gleichen Zeit kann man nicht "nicht Ich selbst" sein, man ist immer "Ich selbst", selbst wenn man eine schlechte Komödie spielt, wenn man lügt. Dann lügt man, aber man ist man selbst.

Wenn man dieses Verlangen hat, erkennt man schließlich, dass man das Selbst nicht fassen kann. Wenn man erfaßt, dass man die Essenz seiner selbst nicht erfassen kann, hat man die Möglichkeit, wirklich die Natur unserer Existenz zu erfassen, die nicht faßbar ist und jedes Selbstbild aufzugeben. Dann stellt sich diese Frage nicht mehr. Sich selbst sein zu wollen ist eine Neurose,

man möchte sich Idole schaffen, eine Form, ein Bild. Ich glaube, man kann dem nie entkommen, man selbst zu sein, in der Täuschung und im *Satori*.

F: Das verstehe ich

RR: Ich bin mir da nicht sicher.

F: Ich habe manchmal den Eindruck der Einheit von Körper und Geist im Alltag bei ganz kleinen Dingen gehabt. Ich frage mich, ist das eine Suggestion oder ist das Zazen in der Bewegung?

RR: Ich glaube, dass es auf der einen Seite wichtig ist, dass du Vertrauen in deine Erfahrung hast, und auf der anderen Seite, dass du dich nicht daran klammerst. Anders gesagt, ich glaube nicht, dass es Suggestion ist. Wenn du z.B. sehr stark auf eine Tanzbewegung oder eine Handlung, z.B. *Samu*, konzentriert bist, kannst du die Einheit von Körper und Geist erfahren. Dann ist es nicht nötig, kompliziert zu werden: "Habe ich da eine Suggestion?" Habe Vertrauen in dich und deine Erfahrung, aber klammere dich nicht an diese Erfahrung. Die Tatsache, dass du jetzt hier darüber sprichst, zeigt, dass du dich an deine Erfahrung klammerst. Das ist etwas, was zuviel ist. Die Erfahrung ist mit Sicherheit wahr. Aber das du noch eine ganze Zeit danach, daran denkst, das stimmt nicht.

F: Sind es nicht Wünsche und Illusionen, die die Menschen vorwärts kommen lassen? Führt die Zazenhaltung nicht zu einer passiven Haltung gegenüber den Ereignissen, die geschehen?

RR: Es ist wahr, dass Wünsche und Täuschungen die Menschen vorwärts schreiten lassen. Aber dann schreiten sie vorwärts wie Esel, die die Möhre erreichen wollen. Gier bringt selbstverständlich voran. Aber ist man mit dieser Art von Bewegung, die durch Gier motiviert wird, wirklich voran gekommen? Es stimmt, alle handeln, alle bewegen sich, alle rennen, man hat den Eindruck vorwärts zu kommen. Aber ich bin nicht sicher, ob man wirklich vorwärtskommt, vielleicht laufen wir im Kreis. Wie Hamster im Rad.

Führt Zazen zu Passivität? - Nein. Man kann eine tiefere Motivation spüren, voranzuschreiten. So handeln, dass man einer tieferen Motivation folgt und nicht nur seinen egoistischen Bedürfnissen. Ich wiederhole es: Ausgehend von Zazen liegt das Ziel unserer Handlungen darin, die *Bodhisattva*-Gelübde zu verwirklichen. Das schafft eine sehr starke Aktivität, z. B. gibt es Leute, die *Dojos* bauen, die *Gendronnière* ist gebaut worden, man reist herum, um Zazen bekanntzumachen, man ändert seine Arbeitsweise, man lebt den Geist des Mitgefühls und der Solidarität. Man fährt fort zu handeln, aber die Motivation des Handelns ändert sich sehr: Sie wird großzügiger.

Ich habe den Eindruck, du siehst keine andere Ursache für Handeln, als Wünsche und Täuschungen. Das ist sehr bedauerlich, denn man kann anders handeln, als durch Wünsche und Täuschung getrieben.

F: Im Augenblick vertraue ich dem Kosmos, darauf, dass er mir die Antwort auf die Wahl gibt, vor der ich stehe. Aber es dauert, bis er mir antwortet.

RR: Ich glaube, er wird dir nicht antworten. *Du* muß die Antwort finden, nicht der Kosmos. Du, ausgehend von der Vertiefung der Zazenpraxis. Gib die kleinen Wnsche auf, die dich von hier nach dort laufen lassen, komm zu dem tiefen Wunsch, der dich handeln läßt. Es ist nicht der Kosmos, der dir eine Antwort geben wird. Es gibt kein Außen.

F: Also die Praxis fortsetzen?

RR: Ja.

23.8.00, 6.30 Uhr

Der letzte Morgen des Sesshin. Konzentriert euch gut! Bemüht euch insbesondere, nicht zu husten.

Heute morgen werden einige von euch *Bodhisattva* werden. *Bodhisattva* zu werden ist nicht nur eine Zeremonie. Es ist das dritte Fahrzeug der Unterweisung Buddhas. Im *Shobogenzo Bukkyo* sagt *Dogen*: „Die Bodhisattvas praktizieren das höchste Erwachen durch die Praxis der Paramita. Das, was sie verwirklichen, ist jenseits aller Kategorien wie graduell oder plötzlich.“

Meister *Deshimaru* sagte immer: "Zazen machen, *Shikantaza* praktizieren, ist selbst Buddha werden." Aber im Alltag sind die sechs *Paramita* erforderlich. Es reicht nicht, *Bodhisattva* nur für ein oder zwei Stunden am Tag zu werden. Wie wir das Erwachen in jedem Moment und in allen Aspekten unseres Lebens realisieren können, ist die Praxis der sechs *Paramita* der *Bodhisattvas*. Diese sechs Praktiken sind: Die Gabe, das Respektieren der Gebote, die Geduld, die Bemühung, die Meditation - Zazen - und die Weisheit.

Die sechs Praktiken der *Bodhisattvas* werden oft in dieser Reihenfolge aufgeführt. Aber das heißt nicht, dass die Gabe, das *Fuse*, zuerst kommt und die Weisheit am Schluss. In manchen *Sutren* kommt die Weisheit zuerst und die Gabe am Schluß. *Dogen* bemerkt, dass die Geduld und die Meditation ebenfalls an erster Stelle stehen könnten. In Wirklichkeit sind diese sechs Praktiken völlig voneinander abhängig.

Wir sind im allgemeinen - wie *Menzan* - der Auffassung, dass Zazen an erster Stelle steht, denn Zazen ist nicht eine Praxis neben anderen, sondern die Quelle aller Praktiken und die anderen Praktiken sind nichts anderes als der Ausdruck von Zazen im Alltag. Aber das bedeutet nicht, dass die anderen Praktiken keine Bedeutung haben. Denn jedes *Paramita* ist Praxis des höchsten Erwachens.

Kürzlich sprachen länger Praktizierende darüber, wie sie anderen helfen könnten zu praktizieren. Wenn sie Probleme aufgrund einer Krankheit haben, kann man zum Beispiel eine Zeremonie organisieren. Aber es ist mit Sicherheit wirkungsvoller, die Praxis der *Paramita* unterweisen. Denn die *Paramita* sind keine niedrigen Praktiken, sind nicht einfach nur Mittel, um das höchste Erwachen zu erlangen. Die Unterweisung *Dogens* im *Bukkyo* ist, dass jedes *Paramita* die Verwirklichung des Erwachens und so Teil des unmittelbaren Erwachens ist und keine der niederen Praktiken.

Diese Frage nach dem unmittelbaren oder dem stufenweisen Erwachen ist so alt wie das Zazen. Seit dem Ursprung hatte Buddha zwei Unterweisungen gegeben, eine graduelle und eine unmittelbare. Jede seiner Unterweisungen kann als graduelle oder unmittelbare Praxis verstanden werden. Die *Paramita* können zum Beispiel als graduelle Praktiken aufgefasst werden. Schrittweise ist der Weg, der darin besteht, Verdienste anzusammeln. Wenn man zum Beispiel im Tempel ein *Fuse* gibt, hilft das

Verdienste und eine gute Wiedergeburt zu haben. Wenn ihr die Gebote respektiert, könnt ihr euer schlechtes *Karma* verringern und gute Verdienste erlangen. Ihr könnt als *Deva* wiedergeboren werden und schlechte Wiedergeburten vermeiden. Das gleiche gilt, wenn ihr die Geduld praktiziert, wenn ihr euch bemüht, wenn ihr euch darauf konzentriert, die Meditation zu praktizieren, wenn ihr weise werdet, wenn ihr studiert.

Aber ohne auf das *Mahayana* zu warten, war *Shakyamuni Buddha* selbst der Auffassung, dass das nicht das Wesentliche seiner Unterweisung war, dass es nicht das Herz des großen Baumes ist, sondern nur Blätter und Zweige. Das heißt nicht, dass man das vernachlässigen kann, aber es ist nicht das, was am tiefsten ist. Verdienste anzuhäufen, glücklich werden, eine gute Wiedergeburt zu haben, sind natürlich gute Dinge, sind besser, als schlechtes *Karma* zu schaffen und in der Hölle zu leben. Aber das Herz der Unterweisung *Shakyamunis* war die Realisation des höchsten Erwachens, die völlige Befreiung von allen Leidensursachen, von allen Ursachen der Transmigration. Unter diesen Ursachen ist die Gier eine besonders wichtige. Gier bezieht sich nicht nur auf materielle Freuden, auch auf die spirituellen. Verdienste ansammeln zu wollen, ist die Gefahr des stufenweisen Weges.

Unmittelbar und graduell hängen nicht von den drei *Fahrzeugen* ab und auch nicht von der Unterscheidung zwischen *Mahayana* und *Hinayana*. Jede Praxis kann als graduelle oder unmittelbare Praxis gelebt werden. Wenn man auf der Suche nach Verdiensten ist, lebt man die graduelle Praxis und die Befreiung rückt in die Ferne. Wenn man praktiziert, ohne persönliche Verdienste oder eine Belohnung zu erwarten, nicht einmal das *Satori*, wenn man mit einem *Mushotoku*-Geist praktiziert, werden alle Praktiken unmittelbar Praxis des höchsten Erwachens. Z.B. die Gabe, das *Fuse*: Geben, ohne etwas zu erwarten, sogar ohne das Gefühl zu haben, etwas zu geben, bedeutet, das Ego völlig aufzugeben. Das ist völlig die Praxis der Verwirklichung des Erwachens.

Die Gebote praktizieren, nicht, indem man sich einer Autorität unterwirft, die etwas verbietet, sondern einfach deshalb, weil die Praktiken die richtige Handlung sind, *so* wird die Praxis der Gebote Ausdruck der Buddha-Natur. Das ist dann keine Einschränkung, sondern die Freiheit. Den Geboten zu folgen, bedeutet unmittelbar das Ego aufzugeben, unmittelbar seine *Bonnos* aufzugeben, unmittelbar seinen Egoismus fallenzulassen, unmittelbar das Erwachen zu verwirklichen. Das gleiche gilt für alle anderen Paramitas.

Dogen sagt im *Bukkyo*: "Man sollte nicht glauben, dass man den Bereich des Nirvana durch die Praxis der Paramita oder durch die Unterweisung Buddhas erlangen könnte." Wenn wir in diesem Bereich praktizieren, praktizieren wir bereits im *Nirvana*, praktizieren wir bereits auf dem anderen Ufer. So sind die *Paramita* keine Mittel, um ans andere Ufer zu gelangen.

Das ist die unmittelbare Praxis. Aber es braucht sehr viel Zeit, sie völlig zu verwirklichen. Es braucht eine unendliche Zahl von Menschenleben, um die *Paramitas* vollständig zu verwirklichen. So kommt das unmittelbare zuerst, und dann das graduelle. Man praktiziert *Zazen*, das in sich selbst *Satori* ist, und es bedarf noch vieler Zeit, damit sich unser ganzes Leben mit *Zazen* harmonisiert.

23.8.00, 10.30 Uhr

Dies ist das letzte *Zazen* des *Sesshin*. Konzentriert euch gut. Während dieser Session hat jeder die Unterweisung Buddhas erfahren können, indem er sich völlig auf die *Zazen*praxis konzentriert hat, auf das *Samu*, das *Gyoji* auf der *Gendronnière*. In der Praxis ist diese Unterweisung einfach.

Zur gleichen Zeit dürfen wir nie vergessen, dass die Unterweisung Buddhas weit ist. Wir dürfen sie nie auf das reduzieren, von dem wir glauben, es verstanden zu haben. Seit 2500 Jahren, seit dem Tod Buddhas, gab es in jeder Generation Mönche, die dazu neigten. Sie sagten: „Das ist die Essenz der Unterweisung.“ So haben sie Gegensätze und Unterschiede geschaffen.

Wenn man sagt: „Aufgrund meiner Erfahrung verstehe ich die Unterweisung so“, ist man in der Wahrheit. Sobald man aber sagt: „Dies ist die wirkliche Unterweisung, keine andere“, entfernt man sich mit einem Schlag weit von dem Geist der Unterweisung Buddhas. Man schafft eine geistige Kategorie, etwas Begrenztes. Der Geist, der Kriege und Konflikte schafft, wird nicht aufgelöst.

Im *Shobogenzo Bukkyo* weist Meister *Dogen* uns darauf hin, dass die verschiedenen Fahrzeuge, die man einander gegenüberzustellen geneigt ist, die unterschiedlichen Unterweisungen Buddhas, alle der Geist Buddhas sind. Aber nicht nur die Unterweisung, sondern das ganze Universum ist der Geist Buddhas – nach *Dogen*. Das ist seine Sichtweise.

Er schließt: „*Wir müssen verstehen, dass die Unterweisung Buddha, Bukkyo, so zahlreich wie die die Sandkörner des Ganges, diesen Punkt bedeuten, diese Hand, diesen Kotsu.*“

Jede ganz konkrete Sache, die wir im Alltag benutzen, wird zugleich die Unterweisung Buddhas, genauso wie die Sutren. Die Bäume, die Teiche, der Himmel, die Erde, der ganze Kosmos unterweisen uns die Wahrheit. Das kann von niemandem begrenzt werden, niemand kann es sich aneignen. Wenn wir dies vertraut verstehen, wenn wir davon überzeugt sind, kann unsere *Sangha* dazu beitragen, über die Gegensätze und Widersprüche hinauszugehen und Frieden in diese Welt zu bringen.