

# Das Kalama-Sutra

Kommentare von

**Roland Rech**

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 3.-5. Dezember 1999 während des Sesshins in Schlagstein auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

Die deutsche Übersetzung wurde anhand der französischen Tonbandaufzeichnungen stellenweise korrigiert.

3.12.1999, 7 Uhr

Vergeßt nicht, am Anfang von Zazen die Hände auf die Knie zu legen, die Daumen darin eingeschlossen mit den Handflächen nach oben und euch energisch sieben-, achtmal von der Taille aus einzupendeln. Dabei beginnt man mit weit ausholenden Bewegungen, die zum Schluß immer kleiner werden. Wenn man seine Senkrechte gefunden hat, macht man *Gassho* - die Hände auf Höhe des Gesichts -, beugt man sich gut nach vorn. Anschließend legt man die linke Hand in die rechte, die Handflächen in Kontakt mit dem Unterbauch.

Seid zu Beginn des Zazen aufmerksam auf alle Details eurer Haltung. Das ist die beste Weise, die Einheit zwischen Körper und Geist zu verwirklichen, den Geist nicht woanders hin entweichen zu lassen. Kippt gut das Becken nach vorne, drückt fest mit den Knien auf den Boden, entspannt gut den Bauch. Das Körpergewicht drückt auf das *Zafu* an einem Punkt, der das Zentrum des Damms bildet zwischen den Genitalien und dem After. Meister *Deshimaru* sagte immer, man muß so in Zazen sitzen, als wenn der After zur Sonne schauen würde. Das erlaubt eine gute Verwurzelung der Haltung im Boden. Von dieser stabilen Grundlage aus streckt man gut die Wirbelsäule vom fünften Lendenwirbel an, indem man alle Muskelspannungen des Rückens losläßt. Man entspannt gut die Schultern. Man streckt gut den Nacken, so als wenn man mit dem Scheitelpunkt des Kopfes in den Himmel stoßen wollte, und man zieht das Kinn zurück. So kann man eine starke Energie im Nacken spüren, die die Wachsamkeit anregt.

Das Gesicht ist gut entspannt, vor allem die Stirn und die Kiefer, die Zunge drückt gegen den Gaumen. Man konzentriert sich auf die Spitze der Zunge, das hilft, die innere Rede anzuhalten. Der Blick ist entspannt, man fixiert keinen bestimmten Punkt. Der Blick ist vor einem auf den Boden gerichtet, ungefähr im Winkel von 45 Grad, so daß die Augen halb geschlossen sind. Man schaut nichts Besonderes an, man weist aber auch nichts zurück. So wird der Blick weit.

Der Geist ist vollständig auf die Haltung des Körpers konzentriert. Nachdem man die Haltung eingenommen hat, kann man sich auf einen bestimmten Punkt konzentrieren, z.B. auf den Kontakt der Daumen, darauf, daß sie waagerecht sind. Gleichzeitig bleibt man aufmerksam auf das Ganze, auf die Gesamtheit seines Körpers und die Gesamtheit seiner Umgebung. Wenn man auf die Haltung konzentriert ist, hört man auf, seinen Gedanken zu folgen. Man ist weder von ihnen angefüllt noch durch sie gestört. Der Geist wird vollständig gegenwärtig. Hier und jetzt. Ganz und gar klar.

Man atmet tief ein und aus. Das Sonnengeflecht ist gut entspannt, ebenso der Bauch. Man läßt die Ausatmung bis zum Ende gehen. Man kann sie unterstützen, indem man sie mit einem Druck auf die Eingeweide nach unten begleitet. Dies schafft eine Ausdehnung unterhalb des Nabels. Diese Zone des *Hara* wird voller Energie. Das hilft, den Geist und die Gefühle zu beruhigen. Wenn der Geist beruhigt ist, befriedet, kann man seine Aufmerksamkeit nach innen richten, sich selber beobachten. In diesem Moment wird "Wer beobachtet was?" das *Koan* von Zazen.

3.12.1999, 11 Uhr

Man legt die Hände in Höhe des Gesichts zusammen und macht *Gassho*. Man neigt sich tief nach vorne, richtet sich auf und legt die linke Hand in die rechte. Man legt die Handkanten gut an den Unterbauch in Kontakt mit dem Punkt, wo man die Energie der Ausatmung konzentriert, wo sich unterhalb des Nabels am Ende der Ausatmung eine Ausdehnung bildet.

Die Praxis des Zen ist wie die Praxis des *Buddha-Dharma* etwas, das man selbst erfahren muß, praktisch, konkret. Sie ist keine Theorie, keine abstrakte Metaphysik. Es ist eine Praxis, die voraussetzt, daß Körper und Geist eine Einheit bilden, ein Ganzheit. Viele Leute fragen sich, warum die Haltung so wichtig ist. Man kann darauf sagen: "Es ist so, weil Meister *Deshimaru* es so unterwiesen hat, weil alle Meister es so unterwiesen haben", aber den wahren Grund kann man nur durch seine eigene Erfahrung herausfinden.

Es ist wichtig zu spüren, daß die Atmung freier und flüssiger wird, wenn man vollständig auf die Haltung konzentriert ist, wenn sie stabil ist, im Gleichgewicht, die Energie gut im Boden verwurzelt ist. Auch der Geist wird dann frei. Durch die Konzentration auf die Haltung kann man einen Geist verwirklichen, der auf nichts stehenbleibt, der sich keinem Begriff verhaftet, keinem geistigen Konstrukt, der also frei wird, das, was ist, so zu beobachten, wie es ist, ohne Vorurteile, ohne durch die eigenen Gefühle beeinflusst zu sein.

Wir haben immer die Tendenz, das für wahr zu halten, was wir mögen, und das für falsch zu halten, was wir nicht mögen. So erscheinen alle Arten von Vorurteilen, die die Ursache von Konflikten werden. Nicht nur bezüglich der eigenen Person und dem, was einen umgibt, sondern auch in der ganzen Welt.

Die geistige Unruhe wird befriedet und es wird leichter, die Wirklichkeit zu beobachten und so zu akzeptieren, wie sie ist. Sonst hat man immer die Tendenz, seine Wünsche, seine Träume als Wirklichkeit anzusehen, und anschließend ist man enttäuscht.

Während dieses Sesshins habe ich die Absicht, einige alte Sutras von Buddha als Grundlage der Unterweisung zu nutzen. Insbesondere eine Predigt, die er an eine Gruppe von Dorfbewohnern gerichtet hat, die man die *Kalamer* nennt - die Einwohner einer kleinen Stadt, die sich *Kesaputta* nannte. Durch diesem Ort kamen viele Religionslehrer, viele Meister, von denen jeder seine Lehre unterwies. So wußten die guten *Kalamer* nicht mehr, welcher Richtung sie folgen sollten. Sie hatten zu viele Zweifel, weil jeder der Religionslehrer seine Lehre predigte und zugleich die der anderen kritisierte.

Als der Buddha dorthin kam, haben sie ihn gebeten, ihnen zu helfen, ihre Zweifel zu lösen. Buddha sagte ihnen zunächst : *"Ihr habt allen Grund zu zweifeln."* Dann hat er sie, statt ihnen seine eigene Lehre zu predigen, ermutigt, selbst zu verstehen, durch ihre eigene Erfahrung zu verstehen. Das ist genau die Unterweisung des Zen. Im Zen sagt man: "Wenn du den Buddha triffst, töte ihn!" Oder aber: "Folge keinem äußeren Buddha." D.h. liefer Dich nicht einer äußeren Autorität aus. Erfahre die Unterweisung des *Dharma* durch dich selbst, durch deine eigene Praxis. So wie man im Zen sagt: Durch seine eigenen Nasenlöcher atmen, nicht durch die eines anderen.

Buddha hat den Kalamern folgendes geraten: *"Laßt Euch weder von den religiösen Traditionen leiten, noch von dem, was Ihr sagen gehört habt."* Zu der Zeit war die indische Religion die Veda. Es war die Wiederholung von Worten, Texten, die man gehört hatte; die die Leute aufforderten, sich der Autorität von Brahmanen unterzuordnen, die ihnen die Texte brachten, und ihren Zeremonien zu folgen. Buddha hat eine vollständige Revolution herbeigeführt, indem er sagte: *"Folgt nicht der Tradition. Folgt nicht dem, was Ihr habt sagen gehört. Laßt Euch nicht von der Autorität religiöser Texte leiten."* So sagte man folglich im Zen: "Folgt nicht den Sutras, haftet nicht den Sutras an." Das soll nicht heißen, dass die Sutras falsch sind, aber daß man zur Praxis zurückkehren soll, die am Ursprung der Sutras steht, an der Quelle der Weisheit. Laßt euch nicht durch die Autorität leiten.

Oft sind Religionen Maschinen der Unterwerfung unter eine Institution, der Unterwerfung unter die Autorität einer Einrichtung. Buddha hat die Menschen zur Freiheit ermutigt, zu der Freiheit, die Wahrheit selbst zu überprüfen. Er sagte: *"Laßt Euch nicht einmal von der Logik leiten, von Überlegungen, Spekulationen, nicht von Beobachtungen. Auch nicht durch den Gedanken, daß dieser Religionslehrer ein spiritueller Meister ist."*

Das ist ein sehr wichtiger Punkt bezüglich der Rolle des Meisters: Das ist keine Rolle einer Autorität, die Wahrheiten aufdrängt, die eine bestimmte Art von Verhalten anordnet. Buddha wollte nie eine Autorität darstellen. Er teilte nur seine Erfahrung mit, er lud die anderen ein, ihre eigenen Erfahrungen zu machen.

Im Zen ist jeder eingeladen, die Praxis von Zazen durch sich selbst zu erfahren, sich von Zazen leiten zu lassen, sich von Zazen erhellen zu lassen. Genauso hört man die Unterweisung: Man studiert, aber man akzeptiert nur das, folgt nur dem, was man selbst als die Wahrheit erfahren hat. Das ist auch der Grund, warum im Zen die *Mondo* wichtig sind. Denn die Meister haben nur durch die *Mondo* unterwiesen und natürlich auch durch die Praxis. D.h., daß es auf jeden Fall legitim ist, zu zweifeln. Wenn man einen Zweifel hat, soll man ihn ausdrücken. Um nicht im Zweifel zu bleiben, sollte man nicht vermeiden, sich mit ihm zu konfrontieren.

Das war genau das, was der Buddha den Kalamern empfohlen hat - die Wirkungen zu beobachten. Zum Beispiel gebt bestimmte Dinge auf, wenn sie unerwünschte Wirkungen haben, zum Leiden führen, zum Unglück.

Mit diesem Thema werde ich heute nachmittag fortfahren.

3.12.1999, 16.30 Uhr

Schlaft nicht! Laßt euren Kopf nicht nach vorne fallen. Haltet die Augen gut geöffnet und atmet tief. Verschwendet nicht die kostbare Zeit von Zazen, indem Ihr schlaft, träumt oder euren Gedanken folgt.

Gebt acht darauf, daß Ihr euer *Kesa* auf das *Zafu* rollt. Laßt es nicht auf der einen oder anderen Seite herunterhängen.

Gebt während Zazen Eure ganze Energie in die Haltung. Praktiziert nicht halb. Es ist wichtig, wenn man sich in Zazen setzt, sich vollständig in die Haltung zu begeben, ohne etwas für sich aufzusparen.

Während der Praxis von Zazen wie auch im Laufe eures Lebens ist es wichtig, sich selbst vollständig zu beobachten, zu sehen, wer man ist. Man muß keine Angst haben, seine eigenen Illusionen zu erhellen. Das ist die einzige Art, auf die die Praxis lebendig bleibt, auf der man nicht auf dem Weg stehenbleibt. Um auf dem Weg voranzukommen, ist es notwendig, eine tiefe Überzeugung zu haben, einen tiefen Glauben, der nicht nur von dem herrührt, was man sagen gehört hat, sondern von der eigenen Erfahrung, der eigenen Beobachtung.

Buddha Shakyamuni hat nicht so sehr versucht, die Leute zu überzeugen, er hat ihnen erlaubt, ihre eigenen Erfahrungen zu machen, ihren eigenen Glauben zu entwickeln. Er ist ein wenig wie Sokrates vorgegangen, indem er Fragen stellte. Die Kalamer hat er gefragt: "*Wenn bei jemandem Gier auftaucht, taucht die Gier dann zum Nutzen oder zum Schaden dieses Individuums auf?*" Die Kalamer antworteten: "*Die Gier taucht zum Schaden dieses Individuums auf.*"

In der heutigen Zeit sind nur sehr wenige Leute davon überzeugt. Unsere Gesellschaft, unser Wirtschaftssystem entwickeln die Gier: immer mehr haben, Geld, gute Dinge, Macht, Erfahrungen, sexuelle Erfahrung, andere Erfahrungen, Reisen, Liebe, Bekanntschaften etc. Man kann sich alle Gegenstände von Gier vorstellen, sogar das *Satori* kann Gegenstand der Begierde werden kann.

Schlaft nicht! Habt auch keine Gier auf Schläfrigkeit.

Normalerweise denkt man, daß Glück vom Erlangen der Gegenstände unserer Begierde, unserer Wünsche abhängt. Der Buddha hat jedoch gezeigt, daß die Gier manchmal die Konflikte nährt, die Kriege. Aufgrund der Gier eines Individuums wird ein anderes lebendiges Wesen getötet. Stehlen, die anderen ausbeuten, z.B. sie viel arbeiten zu lassen und ihnen nur wenig Geld dafür zu geben, ist auch Ausdruck von Gier. Es gibt auch Ausbeutung bei Paaren, wenn man den anderen für sein Vergnügen benutzt. Manchmal führt Gier dazu, daß man lügt, um das zu erhalten, was man wünscht, und um zu verhindern, etwas zu verlieren. Durch sein eigenes Verhalten treibt man die anderen dazu, genauso zu handeln, schafft eine Verkettung. So entstehen alle Arten von Unglück und Leiden.

Solange man nicht ganz davon überzeugt ist, ist man auch nicht wirklich entschieden, dem ein Ende zu setzen. Wenn man sich zum Beispiel in Bezug auf die Gier ändern möchte, braucht

man eine sehr große Energie, die zu einer starken Überzeugung führen kann, um all die alten Konditionierungen aufzugeben.

Das gilt genauso für den Haß, die Feindseligkeit. Zur Zeit sieht man viel Haß sich in der Welt ausbreiten. Die Leute finden das normal. Wir glauben, wenn uns jemand unrecht getan hat, sind wir legitimiert, ihn zu hassen. Man kann nicht verzeihen, nicht über den Haß hinausgehen. So gehen die Kriege weiter, einer nach dem anderen. Zwischen den Individuen werden die Konflikte am laufen gehalten, ohne Ende. Bei manchen Paaren gibt es jede Woche einen Streit, jeder ist davon überzeugt, Recht zu haben. So entsteht viel Leid.

Zazen zu praktizieren bedeutet, das zu erhellen, was die Wurzel dieser Gifte ist, unsere eigenen Täuschungen zu erhellen; nicht zu glauben, daß man bereits darüber hinaus gegangen sei; den Geist erwecken, der wünscht, dem ein Ende zu setzen. Nicht, um selbst jemand Perfektes zu werden, sondern um damit aufzuhören, Leiden zu schaffen, andere leiden zu machen, und auch sich selbst, das ist das gleiche.

Zum Thema 'Gifte' hat Buddha die Kalamer gefragt: "*Sind diese Dinge gut oder schlecht? Führen sie zum Leiden, zum Unglück?*" - Dafür braucht man keine Tradition, keinen religiösen Glauben. Man muß nur sein eigenes Leben beobachten, sehen, wie man seine eigenen Überzeugungen macht. Dann kann man das Gelübde ablegen, alle Ursachen von Leiden aufzugeben. Das wird die größte Energie und die größte Motivation, um nicht auf dem Weg anzuhalten, um weiter zu gehen.

## MONDO

F: Ich habe viel über das Thema Leid nachgedacht und habe vor vielen Jahren im Yoga-Sutra einen Satz entdeckt, der sagt: "Das Leiden, welches noch kommen wird, kann vermieden werden." Und dann heißt es: "Die Ursache des Leidens besteht darin, daß man sich mit den Erscheinungen identifiziert oder zumindest mit dem Spiegel, der sie reflektiert." Durch die Praxis von Zazen habe ich diesen Spiegel entdeckt.

Meine Frage: Kann man am Ende dahin gelangen, kein schlechtes *Karma* mehr zu schaffen, und ist es letztendlich das gute *Karma*, welches sich erschafft?

RR: Man muß verstehen, was uns dazu treibt, schlechtes *Karma* zu schaffen. Man kann nur aufhören, schlechtes *Karma* zu schaffen, indem man den Grund des schlechten *Karmas* versteht. Die Wurzel ist unsere Illusion, d.h. die Tatsache, uns mit dem zu identifizieren, was dieser Spiegel reflektiert, d.h. das, was man als das eigene "Ich" ansieht, als sein Ego. Das bedeutet, sich mit den Erscheinungen zu identifizieren und zu glauben, daß sie das eigene "Ich" sind: mein Körper, meine Empfindungen, meine Wahrnehmungen, meine Wünsche, mein Geist, ich, ich, ich... mein, mein, mein... Man identifiziert sich mit all dem, indem man glaubt, daß es das Ego bildet. Aber das ist offensichtlich eine Illusion. Wenn man aber nicht von dieser Illusion überzeugt ist, wird man alles versuchen, um den Glauben daran zu stärken, daß diese Erscheinungen das "Ich" sind. Dann wird man plötzlich gierig, man wünscht sich genau das, was unsere Illusion verstärkt, will alles bekämpfen, was uns fürchten läßt, etwas von dem zu verlieren, von dem wir glauben, es gehöre uns.

Wir hassen alles, was unser Ego stört; oder besser all das, was die Dinge stört, mit denen wir uns identifizieren. Wenn wir uns mit unserer eigenen Familie identifizieren, wird alles, was die Familie stört, unser Feind. Wenn man sich mit einer gesellschaftlichen Gruppe identifiziert, einer Rasse, einem Land, wird alles, was außerhalb steht, was die Gruppe stört oder bedroht, feindlich.

Alles schlechte *Karma* der Welt kommt also von der Identifikation mit diesen Illusionen. Um diesem schlechten Karma ein Ende zu setzen, muß man diese Illusionen beenden. Da sie sehr tief verwurzelt sind, ist dies nicht einfach. Aber das ändert nichts daran, daß genau das der Sinn der Unterweisung Buddhas und der Praxis von Zazen ist.

Wenn es nicht möglich wäre, hätte Buddha es auch nicht unterwiesen. Er selbst hat es verwirklicht. Und in der Geschichte gibt es Leute, die es mehr oder weniger verwirklicht haben. Doch vor allem bedeutet für uns die Tatsache, hier zu sein, daß es ein *Karma* gibt, aufgrund dessen wir hier sind.

F: Ja, aber kann es sein, daß das kein gutes *Karma* ist?

RR: Wir können auch hier sein aufgrund eines schlechten *Karmas*. Das bedeutet, um für schlechte Handlungen der Vergangenheit zu bezahlen. - Es kann aber auch aufgrund unserer Gelübde sein. Unsere Gelübde sind *Karma*. Wenn man nach dem Zazen rezitiert, daß man alle Wesen retten möchte, ist das sehr starkes *Karma*. Absicht ist *Karma*.

F: Aber man muß damit anfangen, sich selbst zu retten.

RR: Ja, aber ohne Unterschiede zu machen zwischen sich und den anderen. Wenn man nicht in der Lage ist, sich zu erwecken, auf dem Weg voran zu gehen, dann wird man nur das Leben der anderen verkomplizieren, wenn man ihnen helfen will. Man kann nur wirklich helfen mit dem, was man selber tief verwirklicht hat. Also sich selbst helfen, d.h. auf dem Weg des Erwachens gehen, bedeutet automatisch, den anderen zu helfen, das gleiche zu verwirklichen.

Man muß also nicht glauben, um dem schlechten *Karma* ein Ende zu setzen, sei es notwendig, sich in die Berge zurückzuziehen und der Welt zu entfliehen. Das wird sonst wieder zur Gier; Gier bezüglich der Reinheit, Gier, nicht gestört zu werden, und auch Angst, Haß auf alles, was die Reinheit stören kann.

Das einzige, was wirklich schlechtes *Karma* beenden kann, ist *Mushotoku*. *Mushotoku* bedeutet nicht, nicht mehr zu handeln. Es bedeutet, nicht mehr vom Gesichtspunkt des Profits aus zu handeln. *Mushotoku* heißt, daß es nicht mehr ich bin, der handelt, sondern der Weg, der durch mich hindurch handelt.

F: Und das ist gutes *Karma*?

RR: Ja, aber das ist heikel. Wenn es keine persönliche Absicht mehr gibt, ist das jenseits des *Karmas*. Aber davon sind wir weit entfernt, das ist nicht das Problem. Das entsteht aus



Spitzfindigkeit. Das wichtigste ist, daß man sich dessen bewußt wird, wovon ich vorher gesprochen habe, aller Aspekte der drei Gifte, wirklich von der Notwendigkeit überzeugt zu sein, dem ein Ende zu setzen. Danach ist es spitzfindig, sich zu fragen, ob es noch ein *Karma* gibt, wenn man *mushotoku* ist, oder ob es dann noch gutes *Karma* gibt. Ich würde sagen, das ist sehr, sehr theoretisch. Es gibt Dringlicheres für uns zu tun. Das ist so, als würde man sich fragen, ob ein vollständig erwecktes Wesen nach seinem Tod in der Welt wiedergeboren wird oder nicht. Wohin geht Buddha nach seinem Tod? Das führt zu nichts, das geht wirklich zu weit und hat nichts mehr mit der Unterweisung Buddhas zu tun. Buddha war sehr praktisch. Das bedeutet, sich wirklich auf das Dringliche, das Wichtige zu konzentrieren: Was ist jetzt wichtig, was ist jetzt dringend? Keine Zeit verschwenden!

Es gibt eine Menge unnütze Fragen. Es ist nicht nötig, sie zu stellen. Es ist wichtig, die Welt in Flammen zu sehen und keine Zeit zu verlieren, das Feuer zu löschen.

F: Wo wir gerade beim Feuerlöschen sind ...

RR: Bist du bei der Feuerwehr?

F: Ich sehe mich häufig vollkommen überfordert von den Dingen, die ich sehe, um sie löschen zu können, und weiß manchmal gar nicht, wie ich mit dieser Überforderung, dieses Leid zu sehen, umgehen soll.

RR: Ist deine Frage: "Es gibt so viel Leiden und ich weiß nicht, damit umzugehen?"

F: Es ist natürlich okay zu betrachten, daß es Leid gibt, und es ist auch okay zu helfen. Aber manchmal ist der Wunsch in mir, mehr zu tun. Aber ich sehe manchmal die Ansätze nicht. Ich weiß nicht, wie ich es in letzter Konsequenz tun kann.

RR: Man muss sich auf die Wurzel konzentrieren. Im *Shodoka* heißt es, man solle sich nicht damit zufrieden geben, die Äste und Blätter abzuschneiden, man müsse zur Wurzel zurückkehren. Das ist die Bedeutung von "sich auf Zazen konzentrieren". Denn wenn man die Wurzel des Geistes nicht löst, die alle Illusionen und Leiden hervorruft, kann man sehr viel Energie verschwenden für den Versuch, die Leiden zu lösen. Das bedeutet nicht, daß man es nicht tun soll, aber es ist nicht das Wichtigste. Zumindest nicht für jemanden, der auf dem Weg engagiert ist.

F: Wie soll man beispielsweise mit Menschen umgehen, die eindeutig leiden, es auch selbst sagen, aber die Wurzel ihres Leids nicht erkennen wollen?

RR: Ihnen helfen, es zu sehen. Du hast gesagt, sie wollen es nicht sehen. - Es nicht sehen können oder es ist nicht sehen wollen, ist ein großer Unterschied .

Man muß verstehen, warum sie es nicht sehen wollen, und ihnen mit viel Feingefühl helfen zu sehen. Es ist einfach, weise für die anderen zu sein. Wenn man mit jemandem diskutiert, der ein Problem hat, hat man oft das Gefühl, weise zu sein, die Illusionen des anderen zu verstehen. Für diese Person gilt, daß es bereits vergangenes *Karma* gibt und

daß es schwierig ist, umzukehren.

Da gibt es keine eindeutige Methode - manchmal muß man heftig sein, manchmal sehr feinfühlig. Wichtig ist in jedem Fall Mitgefühl. Wenn man jemandem helfen möchte, muß man aufmerksam sein. Manchmal möchte man helfen, aber letztlich erzeugt man beim anderen noch mehr Widerstand. Man muß verstehen, warum diese Person es nicht sehen will, welche Angst da ist, und helfen, diese Angst zu verringern, zu nehmen.

Wirklich zu sehen setzt voraus, etwas zu verändern, etwas aufzugeben. Oft wollen die Leute die Wahrheit nicht sehen, weil sie Angst vor den Folgen haben. Sie würde eine vollständige Revolution ihrer Weise zu sein und zu leben bedeuten. Oft ist man noch nicht bereit, das Risiko auf sich zu nehmen. Man hat Angst loszulassen, weil man nur das kennt, was man schon erlebt hat. Loslassen von unseren Gewohnheiten, unseren Anhaftungen, ist ein Abenteuer, ist das Unbekannte. Wie eine neue Welt, die wir nicht kennen. Man braucht Mut.

Morgen gibt es noch ein Mondo.

3.12.1999, 20.30

Wenn man Zazen praktiziert, reicht es nicht, wenn man sich nur auf die Haltung konzentriert. Man beobachtet sein Leben und alle Erscheinungen, die sich im Spiegel von Zazen widerspiegeln. Es ist wichtig, Vertrauen in diesen Spiegel von Zazen zu haben und sich von Zazen unterweisen zu lassen. Wenn man eine Unterweisung hört, z.B. ein *Kusen*, wenn man ein *Sutra* liest, darf man dieser Unterweisung nicht folgen, darf sich nicht einer Autorität unterwerfen. Man muß die Wahrheit erfahren durch den Spiegel von Zazen, d.h. zur Quelle aller Weisheit in sich selbst zurückkehren.

Das ist es, was Buddha den Kalamern empfohlen hat, als er sie fragte, ob nach ihrer Erfahrung Gier, Haß und Unwissenheit nicht Unglück und Leiden erzeugen. Sie haben das auf Grund dessen als wahr erkannt, was sie selbst an Erfahrung gesammelt hatten. Also hat er ihnen empfohlen, diese Gewohnheiten aufzugeben: "*Wenn Ihr versteht, daß etwas Leiden für Euch oder andere erzeugt, dann gebt es auf!*"

Wenn man das nicht aufgeben kann, was man verstanden hat, hat man es nicht sehr tief mit seinem Körper und seinem Geist verstanden. Wenn ihr versteht, daß die Abwesenheit von Gier, Haß und Unwissenheit Wohlbefinden und Glück erzeugen, dann praktiziert es. Wenn man so praktiziert, erscheint auf natürliche Weise Wohlwollen im Hinblick auf alle Wesen. Nicht nur, weil wir die Empfehlung erhalten haben, wohlwollend zu sein, weil wir die Unterweisung erhalten haben, Mitgefühl zu praktizieren: Wohlwollen und Mitgefühl werden der natürliche Ausdruck der Praxis von Zazen.

Wenn man sich sagt, daß man diese Tugenden praktizieren muß, dann ist es schwierig. Aber wenn man den illusorischen Geist, den gierigen Geist fallenläßt, den Geist des Hasses, der Feindseligkeit, dann erscheinen ganz natürlich Wohlwollen und Mitgefühl. Anstatt eifersüchtig auf das Glück der anderen zu sein, kann man sich über das Glück der anderen

freuen und die eigene Stimmung nicht davon abhängig machen, ob man Kritik oder Lob erhält. Das bedeutet, sein Ego nicht zu stärken durch das Lob und es nicht zu vermindern durch Kritik. Wenn dieses Verhalten natürlich wird, erzeugen die drei Gifte keine Wirkung mehr auf unser Leben.

Das hängt nicht von der Autorität von jemand anderem ab. Das hängt nicht von unserem Glauben ab. Das hängt nur von einer tiefen Verwirklichung durch die Praxis ab.

Samstag, 4.12.1999, 7 Uhr

Der Ausgangspunkt unserer Praxis des Weges ist der gleiche wie der von Buddha, die Tatsache, daß unser Leben uns nicht zufriedenstellt, daß wir oft leiden und wünschen, dem ein Ende zu setzen. So stellt sich die Frage, was der Ursprung unseres Leidens ist.

Über dieses Thema gibt es ein berühmtes Mondo zwischen Buddha und einem Asketen namens *Kassapa*, ein sehr interessantes Mondo. *Kassapa* fragte: "Ist das Leiden eines Individuums durch es selbst erzeugt?" Buddha antwortete: "Es ist nicht so, dass es erzeugt wird." Diese Antwort ist sehr interessant, denn im allgemeinen sagt man, man sei selbst für sein Leben verantwortlich, wir seien die Verursacher unseres *Karmas*. Aber Buddha antwortet "Nein". Also fragte *Kassapa*: "Wird dann das Leiden durch jemand anderes hervorgerufen?" Z.B. hat man in der christlichen Tradition die Erklärung der Erbsünde. Das bedeutet, daß man aufgrund der Fehler von jemand anderem leidet. Buddha antwortete: "Es ist nicht auf diese Weise, daß es hervorgerufen wird." Also fragte *Kassapa*: "Wird dann das Leiden eines Individuums durch den Zufall erzeugt?" - "Nein." - "Also, existiert Leiden oder existiert es nicht?" - "Ja, Leiden existiert." - "Wie wird dann Leiden erzeugt ? "

Wenn man sagt, daß ein Individuum Handlungen begeht und ein anderes deren Auswirkungen erhält, d.h. daß man aufgrund der Fehler von jemand anderem leidet, so ist das ein nihilistischer Gesichtspunkt. Buddha unterwies den Weg der Mitte:

Aufgrund von Verblendung werden geistige Gebilde erzeugt, z.B. Gier, Haß. Aufgrund dieser Gebilde erscheint das Bewußtsein, aufgrund dieses Bewußtseins erscheinen Körper und Geist, die physischen und psychischen Erscheinungen. Aufgrund dessen erscheinen die sechs Sinnesfähigkeiten - die Sinnesorgane Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper, Gedanken. Durch die sechs Sinnesfähigkeiten entsteht der Kontakt mit den Gegenständen der Sinne. Durch diese Kontakte erfährt man die Wahrnehmungen. Aufgrund der Wahrnehmungen spürt man die Wünsche. Aufgrund dieser Wünsche möchte man die Gegenstände ergreifen, erhalten. Dieser Wunsch, etwas zu ergreifen, ruft das Werden hervor. Der Prozeß des Werdens ruft neues Leben hervor, Geburt. Die neue Geburt ruft Alter hervor, Tod und Leiden. Das ist die Art und Weise, wie Leiden erzeugt wird. Es handelt sich um einen fortwährenden Vorgang.

Wenn man Zazen praktiziert, den Weg praktiziert, bedeutet das, sich selbst zu beobachten, genau zu beobachten, die Verkettung von Ursachen und Wirkungen in unserem Leben zu beobachten. In diesem ganzen Prozeß gibt es keine Substanz, nichts Festes. Es gibt keinen fortdauernden Verursacher. Wenn man das versteht, kann man die Anhaftungen an sein Ego aufgeben, d.h. sich nicht mehr mit den geistigen Gebilden identifizieren. Das ist es, was

Meister *Dogen shin jin datsu raku* nannte - in der Praxis von Zazen die Anhaftung an Körper und Geist aufgeben, nicht an seinen geistigen Erzeugnissen zu haften. So kann Befreiung entstehen. Wenn man sich dessen bewußt wird, ist das die Beendigung der Verblendung. Das ist es, was man "sich selbst kennenlernen" nennt. Es bedeutet nicht, sein eigenes Ego zu verstehen. Es heißt, den Vorgang zu verstehen, in dem wir uns befinden. Das ermöglicht es uns, diese Verkettung zu unterbrechen. Es ermöglicht die vollständige Beendigung des Leidens.

Samstag, 4.12.1999. 11 Uhr

Während Zazen kann man, wenn man seine Aufmerksamkeit nach innen richtet, um sich selbst zu beobachten, seinen eigenen Körper wahrnehmen, seine Empfindungen. Manchmal fühlt man sich gut, manchmal ist es angenehm, manchmal schmerzt der Körper. Wie auch immer, der Körper wandelt sich ohne Unterlaß und ebenso die Empfindungen.

Wenn man sich auf seinen Körper konzentriert, gibt es keinen Teil des Körpers, den man als das Selbst ansehen kann. Es ist ein Gedanke, daß das Herz das Selbst ist. Man glaubt auch, daß das Selbst im Gehirn vorherrscht.

Mit diesem Thema hat sich Buddha an seine ersten Schüler gewandt, als er ihnen sagte: "Der Körper ist nicht das Selbst. Denn wenn er das Selbst wäre, wäre er nicht Gegenstand von Krankheiten. Man könnte ihn vollständig beherrschen." Sogar mit den Fortschritten der Medizin ist es unmöglich, den Körper vollständig zu beherrschen. Unser Körper ist jenseits unserer Kontrolle und gehört uns nicht wirklich. Er steht in Beziehung zum ganzen Universum, dem vergangenem und dem gegenwärtigen. Man kann ihn nicht getrennt vom ganzen Kosmos sehen. Er ist nur ein Element unter anderen, unbeständig und schafft kein Selbst.

Auch die Empfindungen ändern sich ständig. Man liebt dieses oder jenes oder man liebt es nicht. Auch die Empfindungen sind jenseits unserer Kontrolle, z.B. wenn der Schmerz da ist, ist es sehr schwierig, ihn verschwinden zu lassen. Man kann ihn akzeptieren, ihn entdramatisieren, man kann ihn aber nicht vollständig kontrollieren. Die Empfindungen sind auch nicht unser Selbst. Empfindungen, die man möglichst lange wahren lassen möchte, wie z.B. das Vergnügen, dauern nicht an.

Durch unsere Sinnesorgane haben wir alle mögliche Wahrnehmungen. Diese Wahrnehmungen stehen in wechselseitiger Abhängigkeit mit den Gegenständen, die wir antreffen. Es gibt keine feste Substanz in den Wahrnehmungen, kein Selbst.

Manchmal denkt man, das Selbst herrsche im Willen vor. Aber der Wille verändert sich ebenso wie auch die Wünsche.

Am Ende ist man sich all dessen bewußt, aber das Bewußtsein ist nicht getrennt vom Körper, den Empfindungen, den Wahrnehmungen. Bewußtsein ist immer Bewußtsein von etwas. Bewußtsein an sich schafft kein Selbst. Da alle Elemente, die unsere Persönlichkeit ausmachen, vollkommen unbeständig sind, in wechselseitiger Abhängigkeit mit dem ganzen

Kosmos, jenseits unserer Kontrolle, sind sie Gegenstand von Krankheit, Altern, Sterben. Wenn es nichts Selbständiges gibt, kann das Selbst auch an nichts anhaften. Das soll nicht heißen, daß man nicht existiert. Aber wir existieren in einem Vorgang wechselseitiger Abhängigkeit. Dies vertraut zu verwirklichen, ist das Herz der Zazen-Praxis, die Essenz der Erweckung Buddhas. Das ist es, was man "sich mit der kosmischen Ordnung harmonisieren" nennt. Dies bedeutet, die Wirklichkeit so zu akzeptieren, wie sie ist, sich mit ihr zu harmonisieren, unseren Egoismus fallen zu lassen, die Gier, den Haß, indem wir vollständig in wechselseitiger Abhängigkeit mit den anderen leben, indem wir keine Unterschiede, keine Trennungen zwischen uns selbst und den anderen schaffen.

Das ermöglicht es, wohlwollend im Hinblick auf die anderen wie auch auf sich selbst zu sein. Das hilft, ihre Leiden zu lindern genauso wie unsere eigenen, sich über ihr Glück zu freuen wie über unser eigenes. So zu leben ist die Art und Weise als *Bodhisattva* zu leben. Das ist das Geheimnis eines glücklichen Lebens, für sich selbst und für die anderen - befreit von den Giften.

Samstag, 4.12.1999, 16.30 Uhr

MONDO

F: Wir hatten gestern ein Gespräch, in dem du Buddhas Verwirklichung als völlig frei von den drei Giften gekennzeichnet hast. Am Ende des Gesprächs waren wir uns darin einig, daß wir, wie *Dogen* es nannte, immer nur auf halbem Wege sind. Also fragte ich mich hinterher, ob das, was wir verwirklichen können, getrennt ist von der Verwirklichung Buddhas.

RR: Nein, das ist nicht getrennt. Unser Zazen ist es das gleiche Zazen wie das von Buddha. Wenn man richtig praktiziert, mit dem Bewußtsein von *Hishiryō*, *Mushotoku*, *Shikantaza*, den drei Pfeilern des Zen von *Dogen*, dann ist es für mich die vollkommene Verwirklichung der Erweckung Buddhas. In dem Moment, in dem man in Einheit mit seiner Praxis ist. Der Unterschied zu Buddha ist, daß es für uns besondere Momente in der Praxis von Zazen sind. Unglücklicherweise sind wir im allgemeinen während des Alltagslebens nicht ständig in diesem Geisteszustand. Ich glaube, daß im Unterschied zu uns, Buddhas Erwachen sein ganzes Leben durchdrungen hat, daß es da keinen Unterschied gegeben hat. Das ist mein Glaube, ich habe Buddha nicht gekannt. Das ist mein Eindruck, ausgehend von seinem Leben, seiner Unterweisung.

Wir haben eine Praxis, die uns zwar in Kontakt mit diesem Buddha-Geist bringt, aber wir haben große Schwierigkeiten, diesen Buddha-Geist im täglichen Leben zu praktizieren. Deshalb sind wir allenfalls auf halbem Wege, diesen Geist Buddhas im Alltag zu verwirklichen. Wir haben Schwierigkeiten, weil wir Gegenstand unseres vergangenen *Karmas* sind, unserer Leidenschaften. Selbst wenn es für uns während Zazen manchmal vollkommen klar ist, vergessen wir es oft im Leben. Man wird zornig, aggressiv, besitzergreifend, eifersüchtig, man schafft Leiden - ganz viele Verhaltensweisen, die nicht in Harmonie mit dem Geist Buddhas sind. Selbst wenn wir realisieren, daß unser Ego keine Substanz hat, wenn wir die fünf *Skandha*, den Prozeß der zwölf Glieder der wechselseitigen Abhängigkeit verstehen, werden wir es doch nicht tief genug verstehen,

leitet uns sehr oft die Illusion unseres Egos. Also haben wir noch viel Arbeit, viel Praxis vor uns. Man sollte nicht glauben, daß man angekommen ist.

F: Aber ich finde es sehr schwierig, wenn das nur so wenige Menschen schaffen. Buddha ging es ja um diese Befreiung, und dann ist es nur er gewesen oder *Bodhidharma* oder *Dogen*....

RR: Selbst *Dogen* ist sich dessen bewußt gewesen und hat sich nur auf halbem Wege geglaubt.

F: Das kann ich nicht glauben.

RR: Ich finde, daß auf halbem Weg zu sein, schon sehr gut ist. Du schaust die Flasche an und sagst, daß sie halb leer ist, und willst nicht sehen, daß sie halb voll ist. Das sind schon 50 Prozent der Verwirklichung, das sind nicht nur 50 Prozent Illusion. Wenn man aber glaubt, daß man 100 Prozent verwirklicht hat, hört man auf, sich weiter anzuschauen, seine eigenen Illusionen zu erhellen, und dann wird unsere Praxis Täuschung. Es ist wichtig, daß man bescheiden bleibt, nicht glaubt, daß man alles verstanden, alles verwirklicht hat. Mich stört es nicht, auf halbem Weg zu sein. Ich finde, daß es ein interessantes Abenteuer ist, auf halbem Weg zu sein, den anderen halben Weg noch zu durchlaufen.

F: Mich stört es auch nicht, aber ich frage mich, ob wir uns nicht in der Bewertung Buddhas täuschen. Vielleicht hat Buddha sich selbst auch so gesehen.

RR: Vielleicht, aber es ist sehr schwierig zu sagen, wer Buddha wirklich war, weil es sehr lange her ist und seine Schüler schnell eine Legende um ihn herum geschaffen haben. Vielleicht ist es ein Ideal, was nie jemand wirklich verwirklicht hat, aber für mich ist das gleichgültig. In einem bestimmten Sinne ist es gut, daß dieses Ideal unfaßbar bleibt. Für mich ist wichtig, daß man praktiziert, nicht daß man ankommt. In dem Sinne, daß der Weg, den wir praktizieren, unendlich, unbegrenzt ist. Ich glaube, daß es nicht möglich ist, sich vorzustellen, wie es ist, die eigenen Illusionen angehalten zu haben. Das ist eine vollkommen andere Art des Seins.

F: Das ist doch im Grunde wie das erste *Bodhisattva*-Gelübde, man kommt nie an. Und wenn man das völlig versteht oder fühlt, kann man völlig ruhig sein, weil sich nichts an diesem Zustand ändert.

RR: Man kann geduldig werden, nicht ruhig im Sinne von Einschlafen. - Wenn ich glauben würde, daß ich an der endgültigen Verwirklichung des Weges angekommen wäre, wäre ich sehr traurig. Dann würde ich sagen: ist das alles? Es ist nichts Besonderes.

F: Alle lebenden Wesen, auch die unbelebte Welt, sind in ständiger Veränderung, in ständigem Wandel begriffen. Wie soll es dann überhaupt jemanden geben, der von sich behaupten könnte: "Ich habe verstanden, ich habe die Buddhaschaft verwirklicht"?

RR: Buddha hat das gesagt, und ich glaube, er hat das gesagt, um die anderen zu ermutigen, um Vertrauen zu geben, um zu sagen, daß es möglich ist. Er hat gesagt: "Zumindest ich

habe es geschafft - also ist es möglich. Und im Grunde seid ihr nicht verschieden von mir." Buddha hat sich nie als ein besonderes Wesen dargestellt, sondern als ein menschliches Wesen. Sein Geist des Mitgefühls sollte den anderen Vertrauen geben, daß sie dies ebenfalls realisieren können. - Warum stellst du diese Frage bezüglich der Unbeständigkeit? Stellst Du sie, weil du glaubst, daß die Verwirklichung selbst unbeständig ist?

F: Die Verwirklichung nicht, aber der, der sie zu haben glaubt, ist im nächsten Moment wieder ein anderer. Und deswegen glaube ich, mußte ja selbst Buddha bis zu seinem Tode weiter üben, er war ja immer auf dem Weg.

RR: Damit bin ich einverstanden. Ich glaube, erweckt zu sein bedeutet, daß man ständig das Erwachen weiter praktizieren muß. Es gibt keine ewiges Erwachen getrennt von der Praxis. Das heißt, Praxis und Erwachen sind nicht getrennt, man muß ständig fortfahren, den Weg des Erwachens zu praktizieren. Wenn man aufhört zu praktizieren, wird das Erwachen zur Erinnerung. Etwas, das vergangen ist, nichts Lebendiges mehr.

F: Ich frage auch deswegen, weil ich oft den Eindruck habe, Verwirklichung, sei etwas da oben.

RR: Nein, so ist es nicht. Verwirklichung ist kein Gegenstand irgendwo da oben, den man fangen muß, zu dem man hochklettern muß. Verwirklichung heißt, vollständig in Harmonie mit unserer Wirklichkeit, unserer wahren Natur zu sein. Das heißt auch in Harmonie mit der Unbeständigkeit zu sein, nicht besitzergreifend zu sein. In Harmonie mit der wechselseitigen Abhängigkeit zu sein, im Mitgefühl und der Solidarität mit den anderen. Manchmal ist man es, manchmal ist man es nicht. Es geht darum, ständig aufmerksam, wachsam zu sein, um dem treu zu bleiben, was wir in Wirklichkeit sind, um uns nicht zu verraten.

Es ist eine der grundlegenden Unterweisungen Buddhas, daß alle Wesen die Buddhanatur haben. Aber wir sind untreu, wir harmonisieren uns nicht damit, wir vergessen es. Das ist nichts, das weit weg ist, hoch oben plaziert. Das ist in unserem Herzen. Als ich vorhin gesagt habe „auf dem halben Weg zu sein“, dann nicht, weil das ein Objekt ist, das sehr weit weg ist, zu dem man hochklettern muß, sondern weil wir Schwierigkeiten haben, uns mit uns selbst zu harmonisieren, wahrhaft zu sein, keine Illusionen zu haben, sich nichts vorzumachen. Man hat Schwierigkeiten damit. Aber es ist etwas, das sehr nahe ist, sehr, sehr nahe.

F: Eine Fortsetzung der Frage: Sich selbst gegenüber ehrlich zu sein, heißt das nicht auch, die menschliche Seite zu sehen und zu sehen, daß die drei Gifte Teil des Menschen sind und daß das Leiden Teil des Menschen ist und gar nicht bis in den letzten Punkt hinein überwunden werden kann?

RR: Ich glaube, daß es Bestimmung des Menschen ist, darüber hinauszugehen. Man sollte diesen Punkt nicht ignorieren. Aber man muß aufpassen, nicht selbstzufrieden zu werden. Das ist die Gefahr. Mit deiner Sichtweise kann man schnell selbstzufrieden werden.

F: Das ist die eine Gefahr. Auf der anderen Seite kann man sich täuschen: Ich habe die Buddhanatur, und ...

RR: Ja,ja, beide Seiten sind extrem. *Kodo Sawaki* hat oft über diesen Punkt gesprochen. Er hat gesagt: "Zazen praktizieren ist, über die eigene Dimension hinaus und in Richtung Buddhas zu gehen."

F: Aber in dem Augenblick, in dem ich durch die Tür wieder rausgehe, muß ich wieder in die menschliche Dimension hineingehen.

RR: Ich glaube, daß alle Religionen den Sinn haben, den Menschen zu erziehen, über die menschliche Dimension hinauszugehen. Das ist die göttliche Dimension, für jemanden, der an einen Gott glaubt ist. Für jemanden, der an Buddha glaubt, ist das die Dimension Buddhas. Die gewöhnliche menschliche Dimension ist vor allen Dingen, viele Wünsche zu haben, gierig zu sein, viele Illusionen zu haben. Aber das ist so, weil wir den anderen Aspekt in unserer Bestimmung nicht sehen wollen. Meister *Deshimaru* sagte: „ Das sind die beiden Gesichter - die menschliche Seite und die Seite Buddhas.“

F: Das genau ist die Frage. Müssen es nicht genau diese zwei Seiten sein? Weil die eine nur mit der anderen zusammen existieren kann?

RR: Das hängt davon ab, wie du das verwendest. Ich kann dir zustimmen. Aber ich kann auch sagen „Vorsicht“. Auf jeden Fall glaube ich, daß wir alle weit davon entfernt sind, jenseits der menschlichen Natur zu sein. Aber für mich ist das zur Zeit keine Sorge. Von dem Tag, an dem ich mir sage: "Ich bin kurz davor, vollkommen Buddha zu werden und es bleibt nur noch ein bißchen menschliche Seite", bin ich noch weit entfernt. Ich fühle mich immer noch sehr menschlich.

F: Es geht weiter. Du sagst, daß diese Verwirklichung Buddhas für alle zugänglich ist ...

RR: Buddha war kein besonderer Mensch, er war kein Halbgott.

F: Aber man erzählt, daß Buddha, als er das *Satori* erlangt hat, daran gezweifelt hat, ob er es weitergeben kann. Man sagt, Buddha habe das *Satori* zusammen mit allen lebenden Wesen gleichzeitig erlangt.

RR: Ich glaube, das ist virtuell. Sonst würde man es sehen. Wenn es so wäre, wären wir alle zusammen mit Buddha erweckt und hätten alle nicht mehr dieses Problem.

F: Aber wenn er sich die Frage gestellt hat, ob er in der Lage ist, dies weiterzugeben, mußte das nicht offensichtlich sein?

RR: Ich glaube, dass er recht hatte damit. Das ist wahr. Das ist nicht offensichtlich, denn es ist sehr schwer, seine Illusionen aufzugeben, aufzuhören, andauernd mit dieser Gier zu funktionieren, die uns glauben macht, daß unser Glück immer davon abhängt, etwas zu



erhalten. Ich glaube, wir sind durch unser Menschenlos konditioniert, und der Weg Buddhas ist sehr schwierig. Buddha war ohne Selbstzufriedenheit. Das setzt eine vollständige Revolution voraus. In vielen Religionen gibt es keine vollständige Revolution. Weil diese Religionen mit einem System von Belohnungen funktionieren. Das heißt nur, die gewöhnlichen Instinkte etwas zu verfeinern.

F: Gibt es denn noch etwas zu erhalten?

RR: Es gibt immer irgendetwas zu erhalten. Statt unsere gewöhnlichen Wünsche zu haben, gehen wir hin und läutern sie, um einen anderen Wunsch zu haben, der am Ende belohnt wird. So ist es in vielen anderen Religionen. Aber die Unterweisung Buddhas, die Unterweisung des Zen ist *Mushotoku*. *Mushotoku* ist die vollständige Revolution. Für mich ist das die einzige realistische Haltung. Weil es die einzige ist, die wirklich mit der Realität übereinstimmt. Buddha hat den Menschen keine Hoffnungen gemacht, indem er ihnen das Paradies in schillernden Farben geschildert hat. Er hat ihnen kein Spielzeug gezeigt, um sie zu anziehen. Er hat ihnen direkt die Revolution gezeigt, um die Richtung zu ändern.

Das ist schwierig. Buddha wußte das gut. Deshalb gab er die Unterweisung auf zwei Ebenen weiter. Deswegen hat er Unterschiede zwischen Mönchen und Laien gemacht. Mönche und Nonnen hat er als wahre Schüler angesehen. Für ihn war klar, daß dies Leute sind, die völlige Befreiung erreichen wollen. Er hat sich darauf konzentriert, sie *Mushotoku*, das Loslassen zu unterweisen. Die Laien hat er einen sehr weichen Weg unterwiesen. Einfach den fünf Geboten zu folgen, seinem Ehegatten, seiner Ehegattin treu zu sein, seinen Lebensunterhalt auf rechte Art zu erwerben, keine Leiden zu schaffen.

Es ist gut, Geld zu verdienen, und wenn man viel Geld hat, es mit den anderen zu teilen. Buddha hat auch die Dimension der Verdienste gelehrt: „Wenn ihr euch so verhaltet, könnt ihr in den Himmel kommen, ihr könnt Verdienste erwerben, eine gute Reinkarnation erhalten.“ Es gibt einen Aspekt in der Unterweisung Buddhas, der in Richtung des menschlichen Egos geht, für die Leute, die sich auf diesem Niveau befinden, die immer etwas erhalten wollen und die sich sagen, dass es aufgrund des Gesetzes der Kausalität funktioniert. "Wenn ihr euch sehr gut verhaltet, werdet ihr eine gute Reinkarnation erhalten. Ihr könnt in den Himmel kommen, in einem friedlichen Land wiedergeboren werden, eine glückliche Familie haben. Ihr werdet all das haben." Er hat die menschlichen Wünsche gut verstanden und einen entsprechend vernünftigen Weg unterwiesen.

Aber das war nicht die Essenz seiner Mission. Das war nur für Leute, von denen er spürte, daß sie noch nicht bereit waren, seiner Unterweisung zu folgen. Er zeigte ihnen einen menschlichen Weg, der einfach, der gut war, der nicht schlecht war. Aber für Buddha waren die wahren Schüler die Mönche und Nonnen. Und Nonnen und Mönche sind diejenigen, die wahrhaft die Emanzipation suchen. Sie hat er nicht Verdienste und dergleichen gelehrt, sondern nur *Mushotoku*.

F: Du sagst, die Schüler Buddhas suchen die vollständige Befreiung. Aber vorhin hast du gesagt, es gibt keine vollständige Befreiung.

RR: Vollständig *mushotoku* zu sein, ist sehr schwierig. Deshalb ist man oft nur auf halbem Wege. Aber in dem Moment, wo du *mushotoku* bist, bist du in diesem Moment befreit. Der Moment, in dem du *Zazen* mit dem *Mushotoku*-Geist praktizierst, ist ein Moment der Befreiung. Ich glaube völlig an diese augenblickliche Erweckung. Aber ich stelle fest, daß man ganz viele Schwierigkeiten hat, sich während des ganzen Lebens damit zu harmonisieren. Während eines *Sesshin* kann es z.B. sein, daß man nur eine Minute eines ganzen Tages völlig *hishiryō*, völlig *mushotoku* ist. In diesem Moment gibt es keinen Unterschied. Aber die restliche Zeit sind unsere üblichen geistigen Gewohnheiten da, die Dinge, die zurückkehren. Ich unterweise nicht die schrittweise Erweckung. Ich glaube, daß die Erweckung plötzlich ist. Aber sie geschieht in der Praxis, ist nie von der Praxis getrennt. Was fortschreitend ist, ist die Fähigkeit, sein Leben damit zu harmonisieren.

F: Vielleicht war es bei Buddha so, daß seine Erweckung so tief war, daß er sich sofort inkarniert hat.

RR: Ja, das hat er erzählt. Er hat Millionen von Inkarnationen durchlebt, bevor er an diesem Punkt des *Bodhisattva* angekommen ist. Diese Erzählungen nennt man *Jataka*, die traditionelle buddhistische Literatur, die von den vorherigen Leben Buddhas spricht. Das sind die vorherigen Leben Buddhas, bevor er *Bodhisattva* wurde. Davon ausgehend hat Buddha gut diese Schwierigkeit verstanden.

F: Das ist sehr optimistisch, denn am Ende hat er sich entschieden, an den Menschen zu glauben.

RR: Ja, auf jeden Fall.

F: Ansonsten hätte er sich in die Berge zurückziehen müssen.

RR: Ja, das mag ich an ihm, daß er völliges Vertrauen gehabt hat. Und er hat gesehen, daß er nichts besonderes ist, einfach ein Wesen wie wir.

F: Aber er hat gezweifelt, ob er diese Unterweisung weitergeben könne.

RR: Ja man sagt, dass es *Mara* war, der ihn zum Zweifeln brachte. *Mara* hatte Angst, die Kontrolle über die Welt zu verlieren, wenn Buddha seine Lehre unterweist.

F: Wir sind in der kosmischen Einheit, die menschlichen Wesen sind in Einheit, aber man kann sich damit nicht identifizieren. Warum nicht? Ich frage mich, ob man, wenn man in Einheit ist, nicht auch identisch ist?

RR: In Einheit zu sein bedeutet, daß man nicht getrennt ist, daß man der wechselseitigen Abhängigkeit unterliegt. Das heißt auch, daß wir im Grunde nicht verschieden sind. Aus der Perspektive von *Ku*, vom Standpunkt der Unbeständigkeit, der Nicht-Substanz, bist du genauso unbeständig und ohne Substanz wie ich. Das charakterisiert uns im Grunde als gleich. Die Essenz deiner und meiner Existenz ist die gleiche. Aber dein *Karma*, deine

Täuschungen sind ein bißchen verschieden von meinen. Jeder hat seine Geschichte. Das heißt, man ist auf der Ebene der Erscheinungen unterschiedlich, aber gleichzeitig grundsätzlich ohne Unterschied.

F: Also kann man sich täuschen, indem man glaubt, sich in Einheit zu befinden, und sich indentifiziert.

RR: In Einheit sein, heißt, sich nicht entgegenstellen, sich nicht hinter die Grenzen seines illusiorischen Egos zurückzuziehen. Das heißt, sich dem öffnen, was wir gemeinsam haben, was wir teilen. Sowohl auf der Ebene unserer Essenz, als auch auf der Ebene unserer Täuschungen. Unsere Täuschungen sind zwar unterschiedlich, aber letztlich leiden wir doch mehr oder weniger auf die gleiche Art und Weise. Je mehr ich meine Täuschungen verstehe und verstehe, warum ich leide, um so mehr kann ich mich in andere hineinversetzen.

Ein Teil des Mitgefühls ist das, was man in der Psychoanalyse Projektion nennt. Man stellt sich vor, sich in eine andere Person hineinzusetzen, um zu versuchen, das zu fühlen, was sie fühlt. Man kann so dem anderen nah werden, aber niemals identisch. Man kann identisch sein auf der Ebene der Buddha-Natur, auf der Ebene der Essenz, wenn man das Ego, das *Karma*, die Leidenschaften vergißt. Auf der Ebene der Essenz gibt es keinen Unterschied. Aber in unserer Welt ist jeder unterschiedlich, selbst eineiige Zwillinge. Vom Moment ihrer Geburt an haben sie eine unterschiedliche Geschichte, sind begierig nach unterschiedlichen Erscheinungen. Es ist sehr wichtig, diese Einheit mit den anderen zu spüren, ohne dabei die Unterschiede zu übersehen.

F: Ich würde sagen, daß ich mich gerne nicht identifizieren würde. Das ist nicht Ziel meines Mitgefühls. Aber ich spüre, daß es Momente gibt, in denen ich zu nahe bin. Das ist nicht gut, das nützt dem anderen nichts. Zugleich sind es die beiden Ausdrücke, die mich stören "Einheit" und "nicht identifizieren".

RR: Man braucht beides. Wenn man sich nicht ein bißchen mit dem anderen identifiziert, versteht man ihn nicht und hat den Eindruck, daß er völlig fremd ist. Jeder bleibt auf seinem Standpunkt, wenn man sich nicht dafür öffnet, der andere zu sein. Aber wenn man vollständig der andere und in einem Zustand der Verschmelzung ist, kann man nicht mehr helfen. Denn wenn man der andere ist, befindet man sich in derselben Täuschung wie er, man kann nichts mehr machen.

Wenn jemand in Wasser taucht, um einen Ertrinkenden zu retten, wird er ebenfalls ertrinken, wenn er völlig der andere wird. Es gibt keinen Unterschied mehr, beide werden ertrinken. Damit einer den anderen retten kann, ist es notwendig, daß es jemanden gibt, der spürt, daß sich der andere in der Gefahr befindet zu ertrinken. Aber er selbst darf nicht ertrinken. Er muß in der Position des guten Schwimmers bleiben, der aber versteht, dass der anderewirklich dabei ist zu ertrinken.

F: Das bringt mich zurück zu dem, worüber ich bereits mit dir gesprochen habe, zur rechten Handlung. Es gibt immer eine Gefahr.

RR: Es gibt immer ein Risiko, wenn man handelt. Aber das Risiko existiert auch, wenn man nichts tut. Also muß man das kleinere Übel sehen. Man kann nie völlig sicher sein, daß man richtig handelt. Damit man wirklich sicher sein kann, damit man weiß, wie sich eine Handlung auswirkt, müßte man alle möglichen Abläufe des Kosmos bis ans Ende der Zeit kennen. Man muß also bescheiden akzeptieren, daß man nur sein Bestes geben kann.

F: Wenn man den Weg Buddhas verwirklicht hat, die Erweckung Buddhas, wenn man sein Ego aufgegeben hat, wenn man *mushotoku* wird, hat das nicht eine große Verantwortung zur Folge?

RR: An welche Verantwortung denkst du?

F: Ich glaube, daß, wenn man ein kosmisches Bewußtsein erreicht, jede Handlung kontrolliert sein muß.

RR: Nein. Dann gibt es nichts mehr zu kontrollieren. Im Gegenteil: Man muß aufpassen, wenn man sich in der Täuschung befindet: Weil alle unsere Handlungen von unseren Täuschungen geleitet werden, laufen wir ständig Gefahr, Leiden zu schaffen. Angenommen, es gäbe jemanden, der vollkommen die Buddha-Natur verwirklicht hätte, dann ist alles, was er tut, Buddha-Natur.

Wenn z.B. jemand völlig ohne Egoismus ist, ist alles, was er tut, Praxis der Gabe. Jemand, der egoistisch ist, kalkuliert, wenn er etwas gibt, daß er etwas dafür erhalten wird. Also muß eine egoistische Person sich anstrengen, um ohne Kalkül zu geben. Der Umfang der Anstrengung für eine rechte Handlung ist proportional zur Täuschung. Je tiefer man sich in der Täuschung befindet, um so größer ist die Anstrengung, die man machen muß, um zur rechten Handlung zu gelangen, um sich zu überwinden, weil man sich in einem inneren Konflikt befindet. Im umgekehrten Fall ist es viel einfacher.

F: Kann man die Buddha-Natur fühlen?

RR: Nein, das ist nichts, was man ergreifen, fühlen kann.

5.12.1999, 7 Uhr

Wenn man das *Dojo* betritt, wenn man mit dem linken Fuß über die Schwelle tritt, macht man *Gassho*. In diesem Moment gibt man alle Sorgen des gesellschaftlichen Lebens auf, um sich nur noch auf die Praxis mit dem Körper hier und jetzt zu konzentrieren. Nur noch die Praxis in diesem *Dojo*. Der ganze Rest wird aufgegeben, wie während *Kinhin*, wenn man mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne macht, der vorherige Schritt aufgegeben ist. Wenn man sich auf die Haltung von *Zazen* konzentriert, auf die Atmung, gibt es nur noch den Gedanken an die Konzentration auf die Haltung und die Atmung. Alle anderen Gedanken sind aufgegeben. Das ist es, was man *Shikantaza* nennt - nur zu sitzen. Alles andere aufgeben heißt, daß man hier und jetzt leer ist im Verhältnis zu allem anderen. Man selbst ist geleert von allem anderen, hat es abgelegt. *Datsu raku* - gelöst von allen Sorgen, von allem außer der Haltung.

Nur das Kinn zurückgezogen, nur die Nieren gut gestreckt, nur mit dem Scheitelpunkt des Kopfes in den Himmel stoßen, nur die Schultern entspannen, sich nur auf die Ausatmung konzentrieren, auf eine Ausatmung nach der anderen. Nur diese Ausatmung hier. Weder an diejenige davor noch an diejenige danach denken. Nicht an das Ende von Zazen denken. Nicht an die Dauer bis zum Ende von Zazen denken. Nur hier und jetzt. In dem Moment hat man alles andere abgestreift.

Wenn man wirklich auf die Haltung konzentriert ist, ist es nicht mehr nötig, an die Haltung zu denken. In der Haltung ist man auch vom Körper losgelöst, man denkt nicht mehr an ihn. Es ist nicht einmal mehr notwendig, an die Atmung zu denken, man läßt sie ganz natürlich geschehen. Man ist auch von der Atmung losgelöst. In diesem Moment bleibt nichts mehr übrig. Auch wenn es nichts mehr gibt, sind wir davon losgelöst, man klammert sich nicht an das Nichts.

Auch Leerheit ist bedingt. Leerheit wird immer in Bezug zu etwas gesetzt: Leerheit der Gedanken, Leerheit der Sorgen. Diese Leerheit ist unbeständig. Wenn schnell neue Gedanken erscheinen, kann man nicht in der Leerheit verweilen.

Wenn man realisiert, daß sogar die Leerheit leer und unbeständig ist, kann man die wahrhafte Loslösung verwirklichen, die wahre Befreiung. Das bedeutet, frei zu sein von dem Wunsch etwas ergreifen zu wollen, irgendwo verweilen zu wollen. Einschließlich des Wunsches, in der Leerheit verweilen zu wollen.

Das wird mit anderen Worten in der Unterweisung Buddhas für *Ananda* über das Thema der Leerheit ausgedrückt. Sie ist das Herz der Unterweisung Buddha Shakyamunis über die Leerheit, die es uns erlaubt, uns von der Anhaftung an die Sinnesobjekte zu befreien, sich von dem Wunsch zu existieren und von der Unwissenheit zu befreien.

Ungefähr tausend Jahre später sagte Meister *Sosan*: "Den Weg zu durchdringen, ist nicht schwierig. Man muss nur frei sein von Zuneigung und Abneigung, von Ergreifen und Zurückweisen." Das ist das Herz der Praxis von Zazen. Das schließt auch ein, ohne Gier bezüglich des *Satori* und ohne Haß bezüglich der Täuschungen zu sein. Vollkommen frei.

Buddha fügte hinzu: "Hier, in dieser Praxis, in diesem Geisteszustand, existieren keine Sorgen mehr aufgrund von Wünschen, sei es im Hinblick auf die Sinnesobjekte oder die Existenz." - Es ist schwierig, das loszulassen. Selbst, es zu sagen. - Es gibt auch keine Sorgen mehr aufgrund von Unwissenheit. Buddha fügte hinzu: "Es gibt nur noch die Sorgen, die aufgrund der sechs Sinnesbereiche entstehen, welche durch diesen Körper bedingt sind." Zum Beispiel weiterhin hungrig zu sein, durstig zu sein, wenn man hinfällt, tut man sich weh, manchmal hat man Schmerzen in den Knien, manchmal wird man krank. Diese Sorgen, diese Schmerzen, hängen mit der körperlichen Existenz zusammen und dauern an. Die Sorgen, die aufgegeben wurden, hängen mit den drei Giften zusammen.

Das hat Buddha "lebendiges *Nirvana*" genannt. *Nirvana* inmitten der Erscheinungsformen, in denen Alter, Krankheit, Tod existieren. Wenn wir die drei Gifte aufgeben, ist es möglich, frei zu sein und in Frieden zu leben.

5.12.1999, 11 Uhr

In unserer Zen-Praxis ist die Praxis der Aufmerksamkeit sehr wichtig. Das bedeutet, immer vollkommen gegenwärtig zu sein. Sich nicht in seinen Gedanken zu verlieren, in seinem Körper, in seiner Atmung gegenwärtig zu sein und gleichzeitig zu beobachten, was passiert. Es gibt zwei Sutren, in denen Buddha besonders auf der Aufmerksamkeit besteht: Zum einen das *Satipatthana-Sutra*, ich habe es bereits vor einigen Jahren während des Sommerlagers in Belgien kommentiert, zum anderen das *Ambalatikarahulovada-Sutra*, ein etwas komplizierter Titel, um ihn zu behalten, muß man bereits sehr aufmerksam sein. Aber nur der Titel ist kompliziert, das Sutra selbst ist sehr einfach.

Es ist eine Predigt Buddhas an seinen Sohn, *Rahula*, der Mönch und sein Schüler geworden war. Es ist ein auch für uns sehr wichtiges Sutra, für alle Söhne Buddhas, ebenso für seine Töchter. Ich kann es euch nicht vollständig vorlesen, aber doch die wichtigsten Punkte.

Buddha sagt zu *Rahula*: "Was ist der Nutzen des Spiegels?" - Oft vergleicht man das Zazen mit einem Spiegel, dem wertvollen Spiegel des *Hokyo Zanmai*. Der junge *Rahula* antwortet: "Der Spiegel dient dem Reflektieren." - Im Französischen hat das Wort "reflektieren" eine doppelte Bedeutung: Es bedeutet einerseits widerspiegeln, wie ein Spiegel, der ein Bild wiedergibt, gleichzeitig heißt es nachdenken, überlegen. - Buddha sagt zu *Rahula*: "Nachdem man reflektiert hat, können die körperlichen Handlungen verwirklicht werden."

Das gilt genauso für die verbalen Handlungen, die Rede, wie auch für die geistigen Handlungen. Es ist beispielsweise auch schon eine Handlung, Projekte, Pläne zu machen, etwas machen zu wollen. Auf der Ebene der karmischen Wirkungen sind geistige Handlungen sehr stark. Wenn z.B. jemand vorhat, sich zu rächen, indem er tötet, dann ist die geistige Handlung bereits ein sehr starkes *Karma*, selbst wenn er sein Vorhaben nicht durchführt. Wenn man seine Frau mit jemand anderem betrügen will, ist es schon ein starkes *Karma*, selbst wenn man es nicht verwirklicht.

Buddha sagt weiter zu *Rahula*: "Du sollst darüber reflektieren: Wird die körperliche Handlung, die ich begehen werde, zu meinem eigenen Schaden sein, zum Schaden von anderen, oder schlecht für beide Seiten? Wird diese Handlung Leiden hervorrufen? Wenn Du siehst, daß diese Handlung Schlechtes oder Leiden für Dich oder für andere bringt, dann darf diese Handlung nicht begangen werden."

Das ist sehr einfach! - Selbst wenn ihr dabei seid, eine Handlung zu begehen und währenddessen seht, daß diese Handlung Leiden schaffen wird, dann hört sofort damit auf. Es ist nicht nötig, sich zu sagen, daß es Zen sei, bis zum Ende zu gehen. Bis zum Ende der guten Dinge gehen, aber die schlechten sofort beenden! Es ist nicht nötig, auf seinen Fehlern zu bestehen. Ist man aber im Gegenteil dabei, eine Handlung zu begehen, von der man glaubt, daß sie für die anderen wie auch für einen selbst Glück bringen wird, dann muß man diese Handlung zuende führen. - Letztlich kann man sich des Ergebnisses nie sicher sein, aber man muß es so gut wie möglich bedenken.

Aus der Sicht der Unterweisung Buddhas sind Handlungen in sich weder gut noch schlecht,

das Kriterium sind die Wirkungen: Wird die Handlung Leiden hervorrufen oder wird sie Leiden verringern? Wird sie Glück bringen, Frieden? Das ist die Grundlage buddhistischer Ethik. Das hat weder mit übernatürlichen Sch Fähigkeiten zu tun, noch mit göttlichen Geboten. Es hat lediglich mit der Beobachtung dessen zu tun, was entweder Leiden herbeiführt oder was es lindert, was Frieden bringt, Freiheit. Dafür reicht es nicht aus, den Geboten zu folgen, sondern man muß darüber nachdenken. - Nicht einfach so, wie oft gesagt wird: "Unbewußt, natürlich, automatisch." Natürlich und unbewußt wiederholt man oft die gleichen Fehler. Unsere Gewohnheiten sind sehr stark.

Buddha bestand *Rahula* gegenüber darauf: "Wenn Du eine falsche Handlung begangen hast, mußst Du Dich dazu bekennen, es den anderen sagen."

In Buddhas *Sangha* gab es jeden Monat eine Zeremonie. Alle Mönche versammelten sich und lasen gemeinsam die Gebote. Und jeder sagte: "Ach da, da habe ich mich geirrt!" Ein offizielles Bekenntnis. Das hilft, den Geist vollständig zu reinigen, zu erleichtern und Ernsthaftigkeit, Aufrichtigkeit zu entwickeln, nicht vorzugeben, besser zu sein, als man ist. Auch wenn wir das in unserer *Sangha* nicht so praktizieren, ist Zazen selbst ein Bekenntnis sich selbst gegenüber, der Spiegel von Zazen.

Buddha beendet die Belehrung *Rahulas*, indem er sagt: "In der Vergangenheit haben alle Mönche, die ihre Handlungen des Körpers, der Sprache und der Gedanken gereinigt haben, es auf die gleiche Art und Weise getan." Das bedeutet, durch ständiges Reflektieren.

In *Dogens Shobogenzo* gibt es ein Kapitel, das sich *Kokyo* - der ewige Spiegel - nennt. In ihm geht es darum, daß man sein Leben lang fortwährend mit dem Blick in diesen ewigen Spiegel verbringt. Das ist die Art und Weise, Zazen im Alltag fortzuführen. Nicht nur, sich zu konzentrieren, sondern auch, sich selbst zu beobachten. Und seinen Egoismus aufzugeben, die *Bonnos* fallen zu lassen, sobald man sich ihrer bewußt wird, sobald man sie in diesem Spiegel reflektiert bekommt. Vorbeiziehen lassen, soviel wie möglich.