

Das Parinirvana-Sutra

Kommentare von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 27. Mai - 4. Juni 2000 während des Frühjahrsラーgers in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

Die deutsche Übersetzung wurde anhand der französischen Tonbandaufzeichnungen stellenweise korrigiert.

27.5.00, 7.30 Uhr

Konzentriert euch ab Beginn des Zazen gut auf eure Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne und drückt gut mit den Knien auf den Boden. Wenn man das Becken nach vorne neigt, ist es wichtig, das Gleichgewicht zu finden. Wenn man ein Hohlkreuz macht, wird die Atmung abgeschnitten. Wenn man nicht weit genug nach vorne geneigt ist, kann man nicht die Energie in den Unterleib hinabsteigen lassen. Es ist wichtig, dies zu beobachten und die richtige Beckenneigung zu finden. Man muß so auf dem *Zafu* sitzen als wolle man, dass der After das *Zafu* nicht berührt. So übt man auf das *Zafu* einen Druck aus mit einem Punkt, der sich im Zentrum des Dammes befindet und eine Energiequelle ist. Man entspannt gut den Bauch und läßt das Körpergewicht gut auf das *Zafu* drücken. Es ist wichtig, sich gut verwurzelt zu fühlen.

Ausgehend von dieser Grundlage streckt man gut die Wirbelsäule, von der Taille, vom fünften Lendenwirbel aus. Man entspannt gut alle Verspannungen des Rückens, des Nackens, man streckt die Wirbelsäule bis hinauf zur Schädeldecke, so als wolle man mit der Schädeldecke in den Himmel stoßen. Das Kinn ist zurückgezogen, die Schultern sind entspannt. Man muß eine starke Energie in der Nierengegend spüren und darf die Haltung nicht weich werden lassen. Man spürt eine starke Energie im Nacken. Aber die Haltung darf nie starr, rigide werden; sie bleibt sanft, geschmeidig. Das Gleichgewicht zu finden ist wie eine Gitarre stimmen: Man muß es immer wieder machen, aber nicht pausenlos.

Beim Zazen gibt es also eine Zeit, in der man seine Haltung korrigiert, und eine Zeit, in der man sich in die Haltung hineingibt, in der man sich von der Haltung leiten lässt. Man darf kein willensgesteuertes Zazen praktizieren. Zazen ist gleichzeitig Konzentration und Loslassen. Wenn man völlig konzentriert ist, kann man sich völlig vergessen und sogar die Konzentration aufgeben. Der willensgesteuerte Geist der Konzentration wird aufgegeben.

Das Gesicht ist entspannt, der Blick ruht einfach vor einem auf dem Boden, ohne einen besonderen Punkt zu fixieren. So wird der Blick weit und umfängt den ganzen Raum um einen herum - 360 Grad. Selbst wenn man nicht direkt hinter seinen Rücken sieht, hat man die Intuition des Raumes um einen herum.

Der Geist fixiert keinen Gedanken und so wird auch er weit, umfasst alle Phänomene in der Praxis von Zazen, ohne irgend etwas zu ergreifen, ohne irgend etwas zurückzuweisen. So kann das ganze Universum sich in diesem Zazen spiegeln. Das ist keine Frage von weit und eng, von fern und nah, von innen oder außen.

Der Kiefer ist entspannt, die Zunge liegt am Gaumen, der geschlossene Mund spricht nicht. Man betrachtet seinen inneren Dialog, aber nährt ihn nicht. Man kehrt zur geistigen Stille zurück.

Die linke Hand liegt in der rechten, die Daumen sind waagrecht, die Handkanten in Berührung mit dem Unterleib. In Zazen machen die Hände nichts, ergreifen nichts. Das beeinflusst den Geist, der selbst ebenfalls nichts macht und nichts ergreift. Man konzentriert sich einfach auf die Berührung der waagerechten Daumen, auf den sanften Daumenkontakt. Wenn man seine Aufmerksamkeit auf diesen Daumenkontakt richtet, kann man aufhören, mit seinem Vorderhirn zu denken, aufhören Gedanken zu produzieren. Man kann mit

seinem ganzen Körper völlig gegenwärtig sein, völlig hier und jetzt, in Einheit mit seiner Praxis. Mit dem ganzen Körper denken, nicht nur mit seinem Kopf.

Atmet tief ein und aus, ohne mit vollen oder leeren Lungen zu verweilen. Die Atmung wird fließend und beeinflusst das Bewußtsein, das auf nichts verweilt. So kann man am Ende jeder Ausatmung zum Nullpunkt des Nicht-Denkens zurückkehren, all seine Sorgen loslassen und einen freien, verfügbaren Geist wiederfinden. Augenblick für Augenblick. Und dies im Alltag fortsetzen. Das ist die wesentliche Praxis des Sesshin.

27.5.00, 16.30 Uhr

Während dieser Session werde ich damit fortfahren, das *Nirvana-Sutra* zu kommentieren. Ich habe damit auf dem Frühjahrslager auf der *Gendronnière* begonnen. Es handelt sich um die letzte Unterweisung Buddhas. Er gab sie während seiner letzten Reise, während der sechs letzten Monate seines Lebens. Er begann die Reise in *Rajagriha*, wo der *Geierberg* liegt. In kleinen Etappen reiste er zu Fuß bis nach *Kushinagara*. Das sind ungefähr 450 Kilometer. Er war 80 Jahre alt und bereits sehr krank gewesen. Er war genesen, um seinen Schülerinnen und Schülern eine letzte Unterweisung geben zu können.

In dem *Sutra* findet man sehr zusammengefaßt das Wesentliche der Lehre, die er während 45 Jahren verkündet hat. Er wendet sich an seine Schülerinnen und Schüler und sagt zu ihnen: „*Wie lange ihr auch dies oder das praktiziert, kennt ihr den Fortschritt und nicht den Verfall.*“ Ich bin an den Punkt gekommen, wo er sagt: „*Wie lange die Mönche auch den Erwachens-Faktor Aufmerksamkeit entwickeln, kennen die Mönche den Fortschritt und nicht den Verfall.*“ Er spricht vor Mönchen und spricht deshalb die Mönche an, aber in Wirklichkeit betrifft es alle Menschen, die seiner Unterweisung folgen. Im Zen steht dieser Faktor des Erwachens, der Faktor der Aufmerksamkeit, im Zentrum, im Kern unserer Praxis.

Zunächst einmal die Aufmerksamkeit auf die Körperhaltung, hier und jetzt in Zazen völlig sitzen. Eins mit der Haltung, völlig auf seinem *Zafu* sitzen und alle Sorgen fallen lassen. Seinen Körper völlig zwischen Himmel und Erde ausdehnen. Die stabilste Haltung finden, die man verwirklichen kann. Völlig achtsam sein auf seinen Körper in der sitzenden Haltung. So läßt man seinen Geist nicht aus dem Hier der gegenwärtigen Erfahrung entweichen.

Wenn man sich selbst beobachtet, kann man bemerken, dass man oft von etwas anderem angezogen wird. Die Praxis des Zen ist es, zu lernen völlig gegenwärtig zu sein; nicht nötig, an etwas anderes zu denken. Das, was uns oft etwas anderes suchen läßt, ist unsere Gier, die nicht damit zufrieden ist, hier und jetzt zu sein, in diesem Körper, an diesem Ort, in dieser Haltung. Man erwartet anderes, man möchte anderes. Wenn man nicht in Einheit mit dem Hier ist, wird das Hier nicht wirklich gelebt, nicht wirklich durchdrungen. Und plötzlich hat man den Eindruck, dass diesem Hier etwas fehlt. Doch dieser Mangel kommt aus der Gier und nicht umgekehrt: Es ist nicht so, dass die Gier aus dem Mangel resultiert, sondern der Mangel resultiert aus der Gier. Es ist der Mangel, nicht eins zu sein mit der Wirklichkeit des Augenblicks, mit der gegenwärtigen Erfahrung.

Die Praxis der Achtsamkeit besteht darin, immer wieder zur gegenwärtigen Erfahrung zurückzukehren, nicht nur in der Zazen-Haltung, sondern an jedem Ort und zu jedem Augenblick unseres Lebens. Einssein mit dem Gehen, wenn man geht, eins mit einer Geste, wenn man eine Geste macht, z.B. *Gassho*, *Sampai*. Eins mit dem Punkt beim *Kesa*-Nähen, wenn man ein *Kesa* näht. Eins mit dem Gemüse, wenn man Gemüse schneidet. Eins mit dem Zähneputzen, eins mit dem Auf-die-Toilette-gehen, eins mit dem Baum, wenn man einen Baum betrachtet. Eins mit dem Schlafengehen, wenn man schlafen geht. In diesem Augenblick ist es nicht nötig, an etwas anderes zu denken.

Wenn jeder Augenblick des Lebens vollständig gelebt wird, ist er jenseits von Überfluß und Mangel, jenseits von Zufriedenheit und Unzufriedenheit. Dieses Darüberhinaus ist Frieden und Freiheit. In Frieden mit sich selbst, mit der Welt, die uns umgibt. Frei von jeder Erwartung, jedem Bedauern. Manchmal nennt man diese Freiheit, diesen Frieden, *Nirvana*: Erlöschen des Leidens. Deshalb stellte Buddha die Praxis der Achtsamkeit an die Spitze aller Faktoren des Erwachens.

Mondo

F: Ich war in der Gesprächsgruppe, in der es um die fünf *Skandhas* ging. Ich verstehe nicht den Zusammenhang zur übrigen Lehre Buddhas. Wie ist er darauf gekommen, wie kam er zu den fünf *Skandhas*? In welchem Zusammenhang stehen sie zu den *vier Edlen Wahrheiten*?

RR: Die fünf *Skandhas* stehen in Bezug zur *ersten Edlen Wahrheit*. In seiner Predigt in Benares beschreibt Buddha, nachdem er diese *vier Edlen Wahrheiten* - die Wirklichkeit des Leidens, die Ursache des Leidens, die Beendigung des Leidens und der Weg, der zum Ende des Leidens führt - entdeckt hatte, die erste Wahrheit, alle Aspekte des Leidens. Er sagt: „Geburt ist Leiden, Krankheit, Alter, Tod; das nicht zu erhalten, was man möchte; das nicht vermeiden können, was man nicht mag“ usw. Und er sagt schließlich: „Die fünf Anhäufungen des Anhaftens sind Leiden.“ Man kann sagen, dass dies die Zusammenfassung des Wesensgehaltes der *ersten Edlen Wahrheit* ist. Sie umfasst alle Aspekte des Leidens. Beantwortet das deine Frage?

F: Ja. Aber ich habe noch eine neue: Wenn ich es richtig verstanden habe, ist das so, dass nicht alle fünf *Skandhas* zum Leiden führen.

RR: Dazu muß man zunächst verstehen, was Buddha unter Leiden versteht: Leiden ist *Dukkha*. *Dukkha* ist nicht nur Leiden im gewöhnlichen Sinne. Natürlich hat man zum Beispiel einen Körper - er ist das erste *Skandha*. Aber der Körper leidet nicht nur, mit dem Körper empfindet man auch viele Freuden. Genauso ist es mit den Empfindungen, auch sie sind nicht immer Leiden. Es gibt unangenehme Empfindungen, es gibt neutrale und auch angenehme: Glück, Freude, alle Arten positiver Gefühle. Zum Beispiel gibt es in der Meditation Gefühle der Glückseligkeit, des Wohlbefindens. Buddha hat das nicht ignoriert. Das gleiche kann man von den Wahrnehmungen sagen.

Aber warum sagt Buddha schließlich: „Alle Anhäufungen des Anhaftens sind Leiden“? - Weil all diese Anhäufungen die Grundlage unserer Anhaftungen sind. Selbst wenn man große Freude, großes Glück empfindet, haftet man dem an. Man möchte, dass es fortbesteht, dass es immer so bleibt. Zur gleichen Zeit ist man sich wohl bewußt, dass diese Wünsche, diese Freuden, dieses Glück bedingt sind, von bestimmten Bedingungen abhängig sind.

Zum Beispiel: Du begegnest einem Mann, er gefällt dir, du gefällst ihm, dann heiratet ihr und seid glücklich. Aber dieses Glück hängt von der Gegenwart dieses Mannes ab und davon, dass er so ist, wie er in dem Augenblick war, als du ihn zu lieben begonnen hast. Wenn er sich ändert oder wenn er mit einer anderen Frau weggeht, ist das schrecklich. - Nicht nur wenn er tatsächlich weggeht, allein daran zu denken: Eines abends schaut er eine andere Frau interessiert an und vielleicht wird er dich verlassen. Letztlich bist du nie sicher. Diese Unsicherheit lässt Leiden und Anhaftung aufkommen. Dennoch bist du jetzt völlig glücklich. Genau deshalb erscheint die Anhaftung.

Buddha war also nicht so, dass er - wie manche glauben - nur Leiden sah. Das ist ein Übersetzungsproblem des Wortes *Dukkha*. *Dukkha* bedeutet nicht nur „Leiden“.

Dukkha meint „Leiden“ im gewöhnlichen Sinne, aber auch „Unbeständigkeit“ und auch die Tatsache, dass alles, was existiert, bedingt ist, also ohne Substanz und ohne Dauer ist. Und dass es für uns schwierig ist, dies zu akzeptieren. Der ganze Weg besteht darin, zu lernen, sich damit zu harmonisieren. Einverstanden?

F: Das hat Licht in das Dunkel gebracht.

RR: Aber danach bedarf es eines ganzen Lebens, um diesem Licht zu folgen.

F: Es kam bei unserem Gespräch die Frage auf: „Was ist das, was feststellt, dass die fünf *Skandhas* bedingt sind?“

RR: Das sind die *Skandhas* selbst. Ich denke, dass das im vierten *Skandha* stattfindet, dem *Skandha* der geistigen Aktivität. Und ein bißchen auch in den anderen *Skandhas*. Zum Beispiel ist das Bewußtsein erforderlich, das fünfte *Skandha*. Bewußtsein bedeutet, sich dessen bewußt zu sein, was in den anderen vier *Skandhas* geschieht. Zum Beispiel, das Leiden wahrzunehmen. Das Leiden hat seine Wurzel im zweiten *Skandha*, es ist eine Empfindung. Aber um zu erkennen, dass es sich um ein Leiden handelt, bedarf es der Wahrnehmung. Es ist also die Wahrnehmung dieser Empfindung da, das dritte *Skandha*. Dann muß man sich dessen bewußt sein, das ist das fünfte *Skandha*. Ausgehend von dieser Empfindung, von dieser Wahrnehmung und diesem Bewußtsein, gibt es Nachdenken. Möglicherweise macht man sich eine Vorstellung, und das ist das vierte *Skandha*. Zum Beispiel sitzt der Wunsch sich zu befreien, den Weg zu verwirklichen, auch in diesem vierten *Skandha*.

Natürlich gibt es in dem Ganzen kein Ego, niemand, der realisiert. Niemand realisiert das Leiden. Nur die *Skandhas*, vor allen Dingen das vierte, das die geistige Konzeption, das Denken ist. Das, was wir Ego, Ich, Person nennen, ist ein Produkt des vierten *Skandha*.

Wenn man das versteht, versteht man die letzte Leerheit. Aber das bedeutet nicht, dass es kein Leiden und kein Glück gibt, dass es keinen Weg und keine Verwirklichung gibt. Aber der Weg als Befreiung kann nur verwirklicht werden, wenn man tief versteht, dass es niemanden gibt, der den Weg verwirklicht.

27.5.00, 20.30 Uhr

Bringt während Zazen immer wieder eure Konzentration auf die Atmung zurück. Nährt nicht die Gedanken. Manchmal ist die Atmung lang, manchmal kurz. Man begnügt sich damit, sie einen Augenblick lang zu betrachten. Es ist wie das Vogelgezwitscher: nichts, das wir messen können, einfach das, was hier und jetzt auftaucht.

Wenn man sich nicht bemüht, seine Atmung mit dem Willen zu kontrollieren, entspannen sich Körper und Geist, und die Atmung wird auf natürliche Weise fließend. Der Geist, der mißt und vergleicht, ist aufgegeben. Es ist einfach ein Körper, der atmet, in Einheit mit dem ganzen Kosmos. Kein Ego, niemand, der atmet. Atmet mit dem ganzen Körper, nicht

nur mit dem oberen Lungenteil, nicht nur mit dem persönlichen Willen. Schließlich gibt man sich der Atmung hin.

In der Praxis der Achtsamkeit ist es wichtig, klar den Sinn dessen zu verstehen, was wir praktizieren. Keine besondere Atmung anstreben, keine besondere Macht entwickeln. Einfach sich mit dem Weg harmonisieren, der uns von uns selbst befreit.

Deshalb vermeiden wir jede Form von Willensanstrengung. Nicht zu viel kontrollieren zu *wollen*, löst den umgekehrten Effekt aus: Es schafft Spannungen, Gegensätze in einem selbst. So praktiziert man im Zazen reine Achtsamkeit - einfach sehen, was ist, so wie es ist, indem man aufhört, irgend etwas zu wollen, indem man aufhört, irgend etwas zu erzeugen. Es ist nicht erforderlich, sich selbst zu unterdrücken, denn in der Tiefe ist kein Ego, das man kontrolliert oder unterdrückt. Dennoch bringt man Körper und Geist wieder zurück zur Praxis des gegenwärtigen Augenblicks. Man läßt sich nicht ablenken, man verstreut nicht seine Energie. Auch im Alltag macht man nichts, als den Weg zu praktizieren, man verfolgt nichts anderes. Das ist der Geist des Sesshins.

28.5.00, 7.30 Uhr

Verliert während Zazen nicht eure Zeit damit, dass ihr allen möglichen Gedanken folgt. Kommt immer wieder zu dem zurück, was das Zentrum unserer Praxis ist, zur Konzentration auf den Körper. Drückt mit der Schädeldecke in den Himmel, mit den Knien in die Erde, zieht gut das Kinn zurück, entspannt die Schultern, laßt euren Körper sich weder nach vorne noch seitwärts neigen. Die Wirbelsäule ist gut senkrecht, die Augen sind horizontal, ebenso die Schultern und die Daumen. In jedem Augenblick bemüht man sich, mit dem Körper und der Energie, über die man verfügt, die bestmögliche Haltung einzunehmen, ohne etwas zurückzuhalten, aber auch ohne Brutalität. Es ist wichtig, in jedem Augenblick die richtige Praxis zu finden, die ausgeglichene Praxis. Auch im Alltag das praktizieren, was zu praktizieren möglich ist. Schritt für Schritt, ohne mutlos zu werden. Ohne Ungeduld, aber auch ohne zuviel Selbstzufriedenheit. Seine eigene Leuchte zu sein bedeutet, nicht nur mit dem Kopf zu verstehen, intellektuell, sondern praktisch zu verstehen: „Was ist der nächste Schritt auf dem Weg, den man tun kann?“

Diese Praxis ist nicht begrenzt: Alle Aspekte, alle Phänomene unseres Alltags sind Gelegenheit zur Praxis. Der Bereich unserer Meditation ist nicht begrenzt. Er umfasst die Erfahrung unserer Wirklichkeit in jedem Augenblick.

Nicht nur achtsam sein auf unseren Körper, sondern auch auf unsere Empfindungen. Die Empfindungen bewirken, dass wir eine Situation als angenehm oder unangenehm empfinden. In Zazen lernt man, alle Empfindungen willkommen zu heißen ohne auszuwählen, ohne die unangenehmen Empfindungen zu unterdrücken, ohne sich an die angenehmen Empfindungen zu klammern.

Man betrachtet den Ursprung der Empfindungen. Der ist immer der Kontakt unserer Sinnesorgane mit unserem eigenen Körper oder mit unserer Umgebung oder mit unseren Gedanken, mit angenehmen oder unangenehmen Gedanken. Auch die Gedanken sind Gegenstand der Empfindung.

Der Gleichmut in Zazen, im Leben, besteht nicht darin, keine Empfindungen mehr zu haben, sondern darin, sie so zu akzeptieren, wie sie sind, ohne sie zu unterdrücken, aber auch ohne sie zu aufzublähen. Wie Meister *Tozan* sagte: „Wenn es warm ist, ist es uns einfach warm. Wenn wir frieren, frieren wir einfach.“ Die gewöhnliche Einstellung unseres Egos besteht darin, nur die angenehmen Empfindungen behalten zu wollen, und alle unangenehmen Empfindungen zurückzuweisen. Man verbringt seine Zeit damit, hinter bestimmten Gegenständen herzulaufen und andere zu meiden. Diese ständige Aufregtheit ist unser *Samsara*, unsere unablässige Transmigration in Abhängigkeit von unseren Anhaftungen.

Zazen zu praktizieren bedeutet, sich die Möglichkeit zu geben, frei zu werden bezüglich dieses ganzen Vorganges, sich die Gelegenheit zu geben, anders zu sein. So zu sein, wie es Meister *Sosan* empfahl, als er sagte: „Den Weg zu durchdringen ist nicht schwer. Man muss nur frei sein von Gier und Haß, von Zuneigung und Abneigung.“ Diesen Satz haben wir schon hunderte Male gehört, aber wie praktizieren wir ihn in jedem Augenblick? Das ist unsere Art und Weise, unsere eigene Leuchte zu sein.

28.5.00, 16.30 Uhr

Während Zazen kann unser Bewußtsein - dank der Konzentration auf Haltung und Atmung - wie ein Spiegel funktionieren. Man kann aufmerksam werden auf die Funktionsweise seines eigenen Geistes. Der Geist selbst ist nicht fassbar, man kann seinen Geist nicht sehen. Aber man kann verschiedene Geisteszustände auftauchen sehen, zum Beispiel einen Wunsch. In diesem Augenblick ist es wichtig, ihn zu erkennen, ihn nicht zu unterdrücken; einfach erkennen, dass ein Wunsch da ist. In Zazen folgt man nicht den Wünschen, die auftauchen. Man lernt, sie einfach zu beobachten und sie so sein zu lassen, wie sie sind. Es ist eine große Freiheit, sich mit seinen Wünschen nicht zu identifizieren.

Buddha empfahl, die Ursprungsfaktoren dieser Wünsche zu kontemplieren. Manche Wünsche sind mit dem Ego verknüpft, mit der Tatsache, dass man sich mit dem identifiziert, was *namarupa* genannt wird, Körper und Geist. Man wünscht sich also anerkannt, gemocht zu werden, eine Position zu haben, häuft all das an, was unserem Ego Dauerhaftigkeit verleiht: Ehrung, Anerkennung. Andere haben als Ursprung die Verblendung. Zum Beispiel die Unkenntnis der negativen Auswirkungen eines Wunsches, oder die Unkenntnis der Unmöglichkeit, ihn zu befriedigen. Zum Beispiel der Wunsch, ewig zu sein, unsterblich zu sein.

Ein anderer Ursprungsfaktor ist das *Karma*, das vergangene *Karma*, das Konsequenzen hervorruft, die neue Phänomene und neue Wünsche bewirken. Desweiteren gibt es die grundlegende Gier: das beginnt mit der Gier nach dem Heiligen, dem Ewigen. Das geht weit darüber hinaus, einfach ein Bedürfnis zu befriedigen. Es geht darum, immer mehr haben zu wollen; zu glauben, dass die Befriedigung, das wirkliche Glück darin besteht, immer mehr zu haben. Darauf baut die Gesellschaft sehr stark.

In Zazen kann man all dies betrachten, die Bewegungen unseres Geistes, ihren Ursprung und ihr Erscheinen betrachten. Weil man nicht in eine Handlung verwickelt ist, kann man sich damit begnügen, einfach zu betrachten und sein Bewußtsein zu entwickeln. Das ist die Grundlage dafür, sich von seinen Konditionierungen zu befreien.

Mit den anderen Geisteszuständen ist es genauso. Zum Beispiel mit dem Haß, der Feindschaft, mit der Täuschung, damit, dass man die Wirklichkeit nicht so sieht, wie sie ist, sondern durch seine Ängste und Wünsche hindurch. Auch mit der Sturheit, dem sturen Geist: wenn man seinen Standpunkt nicht ändern kann, wenn man blockiert bleibt, wenn man nicht vorüberziehen lassen kann. Auch mit anderen Geisteszuständen wie dem Bangen, dem Zögern, der Schläfrigkeit. Immer ist es wichtig zu erkennen, in welchem Geisteszustand wir uns befinden. Seinen Ursprung sehen und sehen, wie man ihn verändern kann.

Manchmal ist der Geist angespannt: Wenn man etwas zu sehr kontrollieren möchte, wenn man die Tendenz hat, sich selbst zu unterdrücken, wird man verspannt. Manchmal läßt man sich ablenken. Dann ist es gut, zur Konzentration auf die Atmung zurückzukehren. Manchmal ist der Geist gut konzentriert. Manchmal ist der Geist befreit. In allen Fällen ist es wichtig zu erkennen, wo man sich befindet, und vor allen Dingen sich an keinen besonderen Geisteszustand zu klammern. Sobald man sich an einen Geisteszustand klammert, wird man von der Unbeständigkeit gestört. Sehr schnell erscheinen Leiden und Bedauern. Am wichtigsten in Zazen ist es zu erfahren, dass der Geist in der Tiefe nicht greifbar ist, und so frei zu bleiben von jedem Erstarren.

Mondo

F: Wir haben über die Unbeständigkeit der fünf *Skandhas* und über den Geist gesprochen. Ich habe mich gefragt: Kann man auf die Frage eine Antwort geben, was den Buddhismus von einem schlichten Nihilismus unterscheidet oder ist das nur durch die Erfahrung zu beantworten?

RR: Die Antwort liegt nicht nur in der Erfahrung. Man muß sehen, was der Buddhismus verneint, was er zurückweist: Er weist die Täuschung zurück. Die Täuschung zurückzuweisen, ist kein Nihilismus. Wenn man seine Wünsche für die Wirklichkeit hält, wenn man möchte, dass die fünf *Skandhas* permanent sind, wohingegen sie es nicht sind, und wenn dann jemand so klarsichtig ist wie Buddha, der gesagt hat: „Es gibt keine Beständigkeit.“: Wer ist dann nihilistisch, derjenige, der diese Illusion aufrecht erhalten will, oder derjenige, der diese Illusion erhellen will? Wer ist dann deiner Meinung nach der Nihilist?

F: Es ist dann nichts.

RR: Das ist nicht wahr. Es gibt nichts Beständiges. Alles was geschaffen ist, alles, was geboren wird, hat ein Ende. Aber das ist nicht die Verneinung der Existenz. Buddha war nicht Nihilist in diesem Sinne. Er verneinte nicht die Existenz. Er kritisierte nur die falsche Sichtweise hinsichtlich der Existenz, aber nicht die Existenz als solche.

F: Gibt es eine geistige Realität?

RR: Das hängt davon ab, was du darunter verstehst. Was möchtest du damit sagen?

F: (*keine Antwort*)

RR: Wenn du damit meinst, ob ein ewiger Geist existiert: Nein. Aber wenn du danach fragst, ob der Geist existiert: Ja.

F: In welchem *Skandha* kann man das *Hishiryo*-Bewußtsein ansiedeln?

RR: Im fünften, im Bewußtsein. Aber das ist ein besonderer Bewußtseinszustand. Das ist das Bewußtsein, das sich mit der Wirklichkeit harmonisiert. Das heißt das Bewußtsein, das auf nichts verweilt.

Bewußtsein ist immer Bewußtsein von etwas. Das gilt auch in Bezug auf die vorige Frage. Es gibt kein Bewußtsein außerhalb der Beziehung zu einem Bewußtseinsobjekt. Es gibt also zum Beispiel ein Bewußtsein des Körpers, ein Bewußtsein der Empfindungen, ein Bewußtsein der Gedanken, unserer Wünsche, unserer geistigen Gebilde, unserer Wahrnehmungen.

Im Zazen ist man sich all dessen bewußt. Im Alltag hat man die Tendenz, an Bewußtseinsobjekten zu haften, sich mit ihnen zu verbinden. In dem Augenblick wird

das Bewußtsein verstopft, starr. In *Zazen* ist das Bewußtsein klar. Es ist klar, was geschieht. Das Bewusstsein erhellt die anderen *Skandhas*, aber es identifiziert sich mit nichts. Das ist der Sinn von *Hishiryō*. „*Hi*“ bedeutet „darüber hinaus“, über jedes Stehenbleiben, über jedes Festhalten hinaus. Frei.

Einverstanden? Wenn du nicht damit einverstanden bist, dann mußt du es sagen.

F: Ist es möglich, einen Wunsch zu äußern?

RR: Ja.

F: Kann man Einnahme der Mahlzeiten weniger kurz gestalten?

RR: Geht es dir zu schnell?

F: Ja.

RR: Haben andere denselben Eindruck? (*Es wird Zustimmung geäußert.*) Ja, ich bin damit einverstanden.

Aber betrachtet, warum ihr nicht genug Zeit habt. Ein Grund kann sein, dass der *Godo* zuerst bedient wird. Daher werde ich vor euch fertig. Und alles folgt meinem Rhythmus. Dann ist es natürlich nicht gut. Der Service darf sich nicht nur auf den *Godo* konzentrieren, er muß sich aufs Ganze konzentrieren. Ich bin damit einverstanden zu warten, ich habe es nicht eilig. Es ist gut wenn der Service auch beachtet, ob die anderen aufgehört haben zu essen, bevor er den nächste Gang serviert.

Aber manche haben den Eindruck, sie hätten zuwenig Zeit zum Essen, sind aber in Wirklichkeit nicht konzentriert. Sie nehmen einen Bissen, schauen um sich herum und vergessen völlig, zu essen, sind völlig in Gedanken verloren. Man kann ihnen dreimal so lange Zeit geben, aber es wird nicht besser. Wenn man ißt, dann ißt man nur. Es ist nicht erforderlich, mit höchster Geschwindigkeit zu essen, sondern wirklich nur zu essen, nicht um sich herum zu schauen, an nichts anderes denken. Dann wirst du feststellen, dass du selbst viel mehr Zeit hast.

Das gilt auch für viele andere Aspekte des Lebens: Man hat dort den Eindruck, nicht genug Zeit zu haben, aber oft nur deshalb, weil man nicht genug konzentriert ist, weil man mehreres gleichzeitig tut. Wenn man nicht auf eine Sache konzentriert ist, gelingt es einem nicht, diese Sache zu Ende zu bringen. Man hat den Eindruck, einem fehle die Zeit. Eine wesentliche Unterweisung des Zen besteht darin, sich auf eine einzige Sache zur selben Zeit zu konzentrieren. Wenn man nur auf eine Sache konzentriert ist, hat man viel mehr Zeit. Vergeudet eure Zeit nicht!

29.5.00, 7.30 Uhr

Während *Zazen* ist man auf Haltung und Atmung konzentriert, achtsam darauf zu beobachten, was auftaucht. Man lässt die gewöhnliche geistige Aktivität los. Man denkt

nicht mit seinem persönlichen Bewusstsein. Man lässt alle Form dualistischen Denkens los und verwirklicht das *Hishiryo*-Bewusstsein; jenseits von Denken und Nicht-Denken. So kann man hier und jetzt die Befreiung erfahren. Nicht die Unterdrückung der Phänomene, sondern einfach die Freiheit, die darin besteht, nicht von ihnen abzuhängen, indem man nichts sucht, nichts zurückweist, indem man sich mit nichts identifiziert. Das nennt man Praxis-Realisation, die Erfahrung der Verwirklichung hier und jetzt. Das bedeutet nicht, dass auf dem Weg des Zen, auf dem Weg Buddhas, das Nachdenken, das Analysieren der Dinge zurückgewiesen wird, sondern nur: Die Zeit von Zazen ist nicht die Zeit dafür.

Im *Nirvana-Sutra* sagt Buddha: „Solange die Mönche den Erwachens-Faktor des Erforschens entwickeln, kennen sie Fortschritt und nicht Verfall.“ Erforschen bedeutet, tief die Unterweisung zu untersuchen. Das bedeutet auch, sich selbst tief untersuchen. Das *Dharma* als Leuchte nehmen, sich selbst seine eigene Leuchte zu sein. Das bedeutet: selbst tief den Sinn des *Dharma* verstehen. Die Unterweisung und das eigene Leben in Bezug zueinander setzen. Die Unterweisung nicht einfach als ein Dogma akzeptieren, sondern sie im eigenen Erleben nachweisen. Das ist der Gegenstand der Gespräche, die jeden Nachmittag während der Vorbereitungszeit stattfinden.

Das Erforschen ist der zweite Faktor des Erwachens, der von Buddha unterwiesen worden ist. Es ist auch der vierte Aspekt der Praxis der Achtsamkeit: tief die fünf Aggregate erforschen. Sehen, wie Anhaftung und Leiden ausgehend von diesen Aggregaten entstehen. Zum Beispiel, wenn man sich mit seinem eigenen Körper identifiziert: Wenn ich dieser Körper bin und dann dieser Körper krank wird, werde *ich* völlig krank. Wenn mir klar wird, dass dieser Körper eines Tages ein Leichnam sein wird, werde ich traurig und leide. Wenn ich aber verstehe, dass dieser Körper nicht mir gehört, dass es kein Ich, kein Ego in diesem Körper gibt, dann ist es möglich, den Körper ohne Bedauern aufzugeben und ihn zum ganzen Universum zurückkehren zu lassen, von dem er nie getrennt war.

So kann man auch mit allen anderen der fünf Seinsbestandteile umgehen. Beobachten wir unsere Empfindungen, unsere Wahrnehmungen, unsere Wünsche, unsere geistigen Erzeugnisse, unser Bewusstsein, werden wir erkennen, wie sie Leiden verursachen, weil man sich ihnen verhaftet. Aber diese Empfindungen, diese Wahrnehmungen, diese geistigen Gebilde, dieses Bewusstsein sind nicht wir, sind nicht ich, bilden kein Ego. So hören sie auf, uns im Rad der Konditionierungen zu halten.

Das Erforschen betrifft auch die *Vier Edlen Wahrheiten* und die Hindernisse, sie zu verwirklichen. Unter diesen Hindernissen ist das wichtigste der Glaube an ein Ich, an ein Selbst. Der wesentliche Punkt der Erforschung ist es, uns von diesem Glauben zu befreien, diese Täuschung zu dekonstruieren. Das ist die grundlegende Bedeutung der Unterweisung der fünf Seinsbestandteile. Diese Untersuchung darf also nicht das Ego verstärken. Es ist nicht wichtig, dass man zeigt, dass man etwas besser verstanden hat als die anderen.

Ein anderes wichtiges Hindernis ist die Skepsis, der ständige Zweifel. Manchmal ist der Zweifel wichtig. Man muss bis zum Ende des Zweifel gehen, den Zweifel auflösen; zu einer authentischen Erfahrung der Wahrheit gelangen.

Ein anderes Hindernis ist der Glaube daran, dass man sich mit Hilfe von Ritualen und Regeln reinigen kann.

In der Praxis des Weges ist es wichtig, dass es eine Zeit zum Nachdenken gibt, eine Zeit des Erforschens. Zeit zum Denken. Zeit zum Nichtdenken. Zeit, um jenseits von Denken und Nicht-Denken zu sein. Diese Zeit ist die Zeit von Zazen.

29.5.00, 16.30 Uhr

Im *Nirvana-Sutra* sagt Buddha: „So lange die Mönche den Faktor des Erwachens *"Bemühung"* entwickeln, kennen sie den Fortschritt, nicht den Verfall.“ Bemühung bedeutet auch Energie, die Energie, die man empfängt und für die Praxis des Weges nutzt. Alle Aspekte der Praxis haben diese Energie nötig. Man braucht diese Bemühung, diese Energie, um morgens aufzustehen und zum Zazen zu gehen, um die Haltung einzunehmen, um die Praxis auch dann fortzusetzen, wenn man müde ist oder Knieschmerzen hat. Man braucht diese Energie, um *Samu* zu praktizieren, man braucht diese Energie, um bis ans Ende jeder Praxis zu gehen, nicht anzuhalten, nicht mutlos zu werden, z.B. um bis ans Ende des Nähens eines *Rakusus* oder *Kesas* zu gehen. Am Ende ist das immer etwas schwierig: Man wird ungeduldig, möchte, daß es bereits beendet ist.

Oft kommen Anfänger ins *Dojo*. Für sie ist alles neu und interessant. Nach ein oder zwei Jahren haben sie sich an alles gewöhnt. Dann bedarf es einer besonderen Anstrengung, um über diese Phase hinaus zu gehen. Das gilt auch für die Vorbereitungszeit eines Sesshin: Die ersten zwei Tage ist man in Form, am dritten Tag ist man ein bißchen müde. Wenn man darüber hinweg gegangen ist, findet man frische Energie, die Praxis wird wieder einfach.

Um diese Schwierigkeiten zu überwinden, bedarf es einer Bemühung, um nicht aufzuhören. Wenn man aufhört, bedauert man es später. Wenn man lernt, die Schwierigkeiten zu überwinden, freut man sich hinterher. So wie wenn man einen Berg besteigt: Es gibt Augenblicke, in denen man entmutigt, müde ist; wenn man aber auf den Gipfel kommt und der Horizont breitet sich aus, kann man große Freude empfinden. Das ist mit der Bemühung verbunden. Wenn man einen Sessellift nimmt, empfindet man nicht dieselbe Freude.

Die rechte Bemühung ist der sechste der acht rechten Wege. Er ist für die Praxis der sieben anderen Wege erforderlich. Ursprünglich besteht er darin, ein Hindernis für das Auftauchen der *Bonnos* zu sein, zu verhindern, dass sie auftauchen. Das bedeutet, dass man sich ab dem Zeitpunkt, zu dem ein *Bonno* auftaucht, bemüht, es sich nicht entwickeln zu lassen. Wenn z.B. ein Gedanke von Eifersucht auftaucht, wird man sich dessen schnell bewußt, und man kann vermeiden, in einen Eifersuchtswahn zu gelangen. Wenn man aber dieses *Bonno* sich entwickeln läßt, überschwemmt es zunehmend unser ganzes Leben. Wie wenn man eine brennende Zigarette in einem Wald sieht: Wenn man sie sofort auslöscht, wenn man sie sieht, bedarf es nur geringer Anstrengung, man kann sie mit dem Fuß austreten. Wenn man nicht handelt, brennt nach einer halben Stunde der Wald. Dann bedarf es hunderter von Feuerwehrleuten. Die Anstrengung, die dann erforderlich ist, ist viel größer.

Es ist also wichtig, wachsam zu sein und die Gefahr auftauchen zu sehen, sie sich nicht entwickeln lassen. Wenn man sich z.B. ein bißchen wütend fühlt, sollte man schnell den Geisteszustand wechseln, etwas anderes denken, einen wohlwollenden Gedanken anstelle

des wütenden Gedanken setzen. Das ist ein gutes Heilmittel und verlangt nicht viel Energie. Aber wenn man die Wut Macht über uns gewinnen läßt, werden unser Körper und unser Geist von Wut erfüllt. Man wird seiner Umgebung gegenüber aggressiv, spricht harte Worte und die andern sind auch verstimmt. Konflikte treten auf, die die Wut nähren. Das wird wie ein Waldbrand. So enden kleine Konflikte manchmal in Kriegen.

Die rechte Bemühung besteht auch darin, die *Bonnos* loszuwerden, wenn sie bereits aufgetaucht sind. Dafür bedarf es einer bestimmten Bemühung, einer bestimmten Energie. Am wenigsten Energie bedarf es, mit Weisheit die Leerheit seiner *Bonnos* zu erkennen, die Leerheit ihrer Objekte, die Leerheit des Egos, die ihr Anlass ist. Wenn diese Methode keinen Erfolg hat, kann man einen Gegenpol zu den *Bonnos* entwickeln. Wenn man z.B. spürt, dass man immer gieriger wird, ist es ein guter Gegenpol, die Praxis des *Fuse* zu entwickeln. Das bedarf größerer Energie, ist aber ebenfalls sehr wirkungsvoll. Wenn man sich immer wütender, aggressiver, ungeduldiger werden sieht, ist es ein gutes Gegenmittel, Mitgefühl, Wohlwollen zu entwickeln.

Der dritte Aspekt der rechten Bemühung ist es, günstige Geisteszustände erscheinen zu lassen, das Gegenteil der *Bonnos*. Z.B. ist es eine gute Praxis, für jemanden der lügt, der gerne Geschichten erzählt, sich darum zu bemühen, immer möglichst genau die Wahrheit zu sagen, die rechten Worte zu finden.

Der vierte Aspekt der Bemühung schließlich ist es, die günstigen Geisteszustände zu vervollkommen. Wenn man z.B. die Qualität der Bemühung entwickelt hat, besteht ihre Vervollkommnung darin, das Bemühen zu praktizieren, ohne ein Resultat erreichen zu wollen. Sich einfach bemühen, das zu praktizieren, was richtig ist, ohne irgend etwas zu erwarten. Das ist die Vervollkommnung der Bemühung. In dem Augenblick ist die Bemühung keine Bemühung mehr. Sie wird Praxis-Realisation.

Mondo

F: In meiner Gruppe ging es heute nachmittag unter anderem darum, dass aus der Veränderung des Körpers Leid entsteht.

RR: Aber nicht immer, oder? Manchmal führen Veränderungen auch zum Wohlbefinden: Wenn man viel gemacht hat, müde ist und schlafen geht, dann hat das als Veränderung zur Folge, dass man sich am nächsten Tag wohl fühlt. Es ist nicht so, dass Veränderungen immer nur Schlechtes bewirken. Veränderung kann auch das Bessere herbeiführen. Wenn man krank ist und gesund wird, geht es einem besser.

F: Meine Frage geht in die Richtung dessen, was du jetzt gesagt hast: Es werden Therapien oder Wege entwickelt, ewig jung und schön zu bleiben, um diese Veränderung zu vermeiden. Aber letzten Endes wird das Problem des Leidens dadurch nur verschoben. Auf der anderen Seite ist aus diesem Antrieb heraus auch viel in der Welt passiert. Meine Frage geht dahin, ob das Leiden nicht eine Grundvoraussetzung ist, sich weiter zu entwickeln? Dein Kusen eben ging ja auch in diese Richtung.

RR: Ja. Sich des Leidens bewusst zu werden ist oft der Ausgangspunkt eines Wunsches nach Veränderung, der Suche nach einem Heilmittel. Wenn man versteht, dass die

Ursachen nicht in einem Zufall begründet liegen oder es sich um Pech handelt, sondern dass wir für das, was geschieht, einschließlich der Krankheiten, auch einen Großteil Verantwortung tragen - denn Körper und Geist sind voneinander abhängig - in dem Augenblick kann ein Unfall, eine Krankheit, ein Leiden Quelle einer spirituellen Revolution werden. Auch der Tod: Wenn z.B. Leute, die eine Vor-Tod-Erfahrung machen, nicht wirklich sterben, verändert diese Erfahrung häufig ihren Geist. Sie haben den Tod berührt. Dann entwickelt sich ein bißchen der Geist Buddhas, *Bodaishin*: Die Leute werden großzügiger, mitfühlender, sie führen ein sinnvolles Leben. Zuerst schmerzhaftes Dinge wie eine Krankheit oder ein Unfall, der uns in Todesnähe bringt, können zu einer spirituellen Revolution führen.

Aber das hängt natürlich davon ab, wie man reagiert. Wenn zum Beispiel Leute, die sich des Alterns bewußt werden, statt sich die Frage zu stellen „Wie nutze ich die mir verbleibende Zeit am besten, ohne diese kostbare Zeit zu verlieren?“, Gymnastik oder Aerobic machen und Medikamente schlucken, um die Zellen zu erneuern, wenn sie nur auf diese Hilfsmittel zurückgreifen, lösen sie überhaupt nicht die Wurzel des Leidens: die Unbeständigkeit.

Ich glaube, es macht keinen Sinn, lange leben zu wollen, wenn es nur darum geht, ein dummes Leben führen zu wollen. Dann ist es besser, ein kurzes, aber tiefes Leben zu führen: Ein einziger erwachter Tag ist wertvoller, als 80 Jahre als Idiot gelebt zu haben, glaube ich. Auch deshalb ist die Sterbebegleitung sehr wichtig. Oft denkt man: „Ach, diese Person hat einen tödlichen Krebs und in einem Monat wird sie tot sein. Da kann man nichts machen, das lohnt sich doch nicht mehr.“ Und man gibt sie auf. Aber während dieses Monats kann sich vielleicht eine spirituelle Revolution für diese Person vollziehen, an einem Tag oder in einer Stunde, die einem ganzen Leben, einer ganzen Existenz ihren Wert geben kann.

F: Auf der anderen Seite: Könnte ich dann sagen, dass ich den Weg nur authentisch praktizieren kann, wenn ich entsprechend viel Leid erfahren habe?

RR: Nicht unbedingt. Das erinnert mich an die Einstellung von schlechten Pferden. Das ist eine Parabel Buddhas: Es gibt vier Sorten von Pferden, sagt Buddha: Solche, die schon dann zu laufen anfangen, wenn sie den Schatten der Peitsche sehen - das sind die besten Pferde. Es gibt Pferde, die beginnen zu laufen, wenn sie den Schlag der Peitsche spüren. Andere laufen erst dann, wenn die Peitsche in ihr Fleisch eindringt. Und andere laufen erst dann, wenn die Peitsche den Knochen berührt. Das sind die schlechtesten Pferde. Das heißt: das sind Leute, die erst dann den Weg praktizieren, wenn sie im Sterben liegen. Sie verlieren ihre ganze Zeit und sagen sich erst im Augenblick des Todes: „Ah, jetzt muß ich anfangen zu praktizieren.“ Oder Leute, die erst dann beginnen zu praktizieren, wenn sie großes Leid verspüren. Aber wenn man eine gute Intuition hat, bedarf es keiner großen Krankheiten oder der Todesnähe, um die Absurdität des Lebens und des Leidens zu verstehen, das damit verknüpft ist, dass man nur materielle Ziele verfolgt. Man braucht nicht in Todesnähe zu sein, um die Unbeständigkeit zu verstehen. Man muss sein Leben nur einen Tag lang zu betrachten, um es zu verstehen. Aber wenn einem die Intuition fehlt, bedarf es großer Schocks, um das zu verstehen. Das hängt von der jeweiligen Person ab. Nicht alle Leute kommen aufgrund eines großen Leidens zur Zazenpraxis. Es gibt Leute, die intuitiv

die Wichtigkeit verstehen, den Weg zu praktizieren. Sogar bevor sie schwere Krankheiten bekommen.

F: Meine Frage ist vielleicht eher etwas trivialer Natur: Ich habe, bevor ich mich ordnieren gelassen habe, geangelt. Ich habe Fische getötet, um sie zu essen. Dürfte ich das heutzutage noch?

RR: Wie du das möchtest. Aber wenn du diese Frage stellst, dann vielleicht deshalb, weil du glaubst, dass das nicht richtig ist. Hast du keine andere Möglichkeiten, dich zu ernähren?

F: Doch, selbstverständlich.

RR: So weit möglich, ist es besser, nicht zu töten. Es ist nicht so, dass Fische nicht leiden, weil sie nicht schreien. Wenn du also sensibel für das Leid anderer bist, ist es nicht mehr möglich zu angeln. - Aber du kannst fortfahren zu angeln, weil das eine gute Konzentrationspraxis ist. Wenn du einen Fisch fängst, dann nimmst du ihn ganz sorgfältig von dem Angelhaken herunter und wirfst ihn wieder ins Wasser. So erziehst du auch die Fische! (*Gelächter*)

30.5.00, 7.30 Uhr

Während Zazen besteht die rechte Bemühung darin, all unsere Energie darein zu legen, mit unserem ganzen Körper zu praktizieren. Nicht nur halb zu praktizieren, sondern all seine Energie der Praxis zu geben. Im Japanischen nennt sich diese rechte Bemühung *shojin*. *Sho* bedeutet „rein“ oder „unvermischt“. Die reine Bemühung ist die Bemühung, in die keine einzige persönliche Absicht gemischt ist. Es ist keine Bemühung, um Macht zu erlangen, um reich zu werden, um Verdienste zu erlangen. Es ist die Bemühung um den Weg selbst, ein *Fuse* für den Weg. Das bedeutet, dem Weg zu erlauben, sich in unserer Praxis zu aktualisieren. Diesen Weg teilen wir mit den anderen. So wird *shojin* zur reinen Bemühung. Sie besteht darin, den Weg mit den anderen und für die anderen zu praktizieren,.

Jin heißt auch Fortschritt, ständig voranschreiten. *Shojin* ist die Bemühung, die uns ständig voranschreiten läßt. Wenn man etwas entschieden hat, geht man nicht mehr dahinter zurück. Wenn man sich zum Beispiel entschieden hat, mit dem Rauchen aufzuhören, geht man nicht mehr hinter diese Entscheidung zurück. Wenn man sich entschieden hat, täglich Zazen zu praktizieren, macht man diese Praxis weiter. Manche kommen drei Monate regelmäßig ins *Dojo*, dann verschwinden sie. Sechs Monate später tauchen sie wieder auf. So machen sie das jedes Jahr. Meister *Deshimaru* nannte sie „Saisonmönche“, wie Saisongemüse. Das ist nicht *Shojin*.

Wenn man die Unbeständigkeit versteht, wenn man *Mujo* tief empfindet, hat man keine Lust, seine Zeit zu verlieren. Man konzentriert sich auf das Wesentliche. *Shojin* wird natürlich, indem man alle seine Energie auf die Praxis konzentriert.

Wenn man versteht, daß man nicht getrennt von allen Wesen ist, kann man keine Bemühung unternehmen, die nur auf einen selbst gerichtet ist. Die Bemühung, die man unternimmt, um den Weg zu praktizieren, ist die Bemühung des *Bodhisattva*, der alle

Wesen mit sich zieht. Aber diese Bemühung muß im Gleichgewicht sein, darf keine Folter werden. Sie darf auch nicht lediglich das Ergebnis von Willensanstrengung sein. Wenn man sein Leben zu sehr mit dem Willen kontrollieren möchte, gibt es einen Teil von einem selbst, der nicht folgen möchte, der Widerstand leistet. Das schafft einen Zwiespalt, eine Spannung. Wenn wir uns an das Ergebnis unserer Praxis, unseres Handelns klammern, ist diese Anhaftung etwas, das zuviel ist. Wir werden immer wieder gestört, wenn das Ergebnis nicht so ausfällt, wie wir es uns vorgestellt haben.

Wenn man zum Beispiel anderen helfen möchte, ist es sehr schwer, anderen zu helfen. Wenn sie sich nicht so entwickeln, wie man sich das vorstellt, leidet man darunter. Denn die Anhaftung an das Ergebnis ist zuviel. Man kann nur mit *Mushotoku* helfen: Wir machen, was recht ist, das Ergebnis ist jenseits unserer Kontrolle. Wir geben, was wir geben können, das Ergebnis ist jenseits unserer Kontrolle. Wir helfen, wo wir helfen können, das Ergebnis ist jenseits unserer Kontrolle. Wir machen einfach das, was in unserer Macht steht. So wie in der Zazen-Praxis: Man kann sich auf die Haltung konzentrieren, auf die Atmung, wir können unsere Gedanken vorüberziehen lassen, aber das *Satori* liegt jenseits unserer Kontrolle. Man kann es nicht erfassen. Wenn man so praktiziert, wird der Geist geschmeidig. Wir geben uns der Praxis hin, die jenseits unseres Selbst, jenseits unseres Willens, jenseits unserer Bemühung ist.

Im Katholizismus ist z.B. das Gebet eine bedeutende Praxis. Oft möchte man im Gebet mit Gott in Kontakt treten, man möchte von Gott etwas erhalten, mit Gott in Kommunion sein. Aber Gott ist jenseits der Kontrolle der Geschöpfe, man kann ihn nicht nach seinem Willen manipulieren. Man kann sich nur Gott hingeben, damit *sein* Wille geschehe.

Im Zen gibt man sich Zazen hin, dem Zazen, das letztlich jenseits unserer Kontrolle ist. Wenn man das akzeptiert, wird Zazen selbst *Satori*, das Aufgeben all unserer Anhaftungen unseres kleinen Egos. So wie *Dogen* es im *Shobogenzo Shoji* sagt: "Es ist wie in das Haus Buddhas eintreten und seiner Leitung folgen." Ohne persönliche Bemühung, ohne persönliches Wollen können all unsere Anhaftungen und geistigen Erzeugnisse aufgegeben werden. Man kann das Erwachen natürlich und unbewußt verwirklichen.

30.5.00, 16.30 Uhr

Gestern nachmittag fragte jemand im Mondo, ob man notwendigerweise leiden müsse, um die Gelegenheit zu haben, in den Weg einzutreten. Obwohl der Weg Buddhas seinen Ursprung in der Bewußtwerdung des Leidens hat, gibt es auf dem Weg keine Zufriedenheit mit dem Leiden. Leiden ist nicht nur nicht notwendig, es ist darüber hinaus das, wovon man sich heilen muß. Ein melancholischer, trauriger, dunkler Geist ist ein Hindernis auf dem Weg. Freude ist demgegenüber einer der sieben Faktoren des Erwachens.

Deshalb sagt Buddha im *Nirvana-Sutra*: „Solange die Mönche den Faktor des Erwachens "Freude" entwickeln, kennen sie den Fortschritt und nicht den Verfall.“ Freude ist oft das, was man empfindet, wenn man Zazen zu praktizieren beginnt. Man hat den Eindruck, nach einer langen Reise zurück nach Hause zu kommen und sich schließlich an dem Ort zu finden, an dem man in Einklang mit seiner wahren Natur sein kann; dort, wo es nicht mehr erforderlich ist, auf der Suche nach etwas anderem umherzuirren. Wenn man den gierigen Geist fallen lassen kann, der ständig von einem Objekt zum anderen geht, und wenn man

versteht, dass es, um wirklich glücklich zu sein, nicht vieler Dinge bedarf, kann man große Freude empfinden. - Wie jemand, der, nachdem er lange durch die Wüste geirrt ist, eine Oase findet.

Freude taucht auf, wenn man das Gefühl hat, endlich den Weg entdeckt zu haben, den Weg, der es ermöglicht, uns von allen Leidensursachen zu befreien, indem wir die wirkliche Bedeutung unserer Existenz erkennen. So wird der Geist leicht. Man spürt, dass man das Gewicht aller vergangenen Konditionierungen fallen lassen kann. Dafür genügt es, sich einfach auf die Praxis eines jeden Augenblicks zu konzentrieren, ohne etwas anderes zu erwarten.

Es ist auch eine große Freude, diese Praxis mit anderen zu teilen. Man kann alle möglichen Arten von egoistischen Vergnügungen finden, aber Freude ist niemals egoistisch. Freude ist ein Gefühl, das uns jenseits unserer selbst trägt. Es ist diese Freude, die Buddha empfand, als er den Morgenstern sah und sagte: „Ich habe das Erwachen mit allen Wesen des Universums erlangt.“

Selbst wenn die Praxis ab und an der Bemühung bedarf: Wenn man die Freude an der Praxis empfindet, kann sogar die Bemühung frei praktiziert werden. Das geschieht, wenn unsere Praxis nicht mehr von uns selbst, von unserem eigenen Ego gelenkt wird, sondern von Buddha, von Zazen, von dem Zazen, das das Zazen Buddhas ist, das in sich selbst Verwirklichung ist.

Im Leben kann man alle möglichen Arten von Vergnügen erlangen, wenn es einem gelingt, einen Wunsch zu befriedigen. Freude aber spürt man, wenn man über sich selbst hinaus getragen wird, über das Ego hinaus, das hier und dort kleine Vergnügungen sucht, um zu kompensieren, dass man das Wesentliche nicht verwirklicht hat. Freude kommt auf, wenn man spürt, dass man in Kontakt mit dem Wesentlichen steht. Dann ist nichts anderes mehr erforderlich. Alles ist da.

Selbst wenn man das Erwachen nicht völlig verwirklicht hat, ist das Gefühl da, auf dem richtigen Weg zu sein. Meister *Dogen* sagt: „Das ist wie ein Pflaumenbaum, der blüht, während der letzte Winterschnee fällt.“ Der Frühling ist noch nicht gekommen, es ist noch kalt. Aber wenn man die Blüten des Pflaumenbaumes sieht, spürt man eine neue, frische Energie und freut sich.

Mondo

F: Das war ein wunderschönes Kusen, eine wunderschöne Ode an die Freude. Ist dann Liebe das gleiche wie Freude?

RR: Ja, wenn es wirkliche Liebe ist, wenn es die Liebe ist, die uns über uns selbst hinaus trägt. Freude gibt uns immer das Gefühl von Kommunion mit den anderen. Freude ist nie etwas egoistisches, etwas nur für einen selbst. Vergnügen kann egoistisch sein, Freude nicht. Liebe ist ein bißchen ambivalent. Es gibt sehr egoistische Formen von Liebe, wo man glaubt zu lieben, aber nicht wirklich liebt, sondern sich selbst liebt und den anderen zu seiner Befriedigung benutzt. Darin kann es keine Freude geben. Aber wenn Liebe wirkliches Teilen ist, ist sie auch Freude.

Dogen sagt: „Freude ist sich völlig den anderen gegenüber öffnen und der Wunsch, den anderen zu helfen: Mitgefühl.“

F: Gibt es bei all der Unbeständigkeit eine absolute, eine grundlegende Realität? Und wenn ja: Wie kann ich die unter all den Realitäten finden, die ich um mich herum im wechselseitigen Agieren und Reagieren bilde?

RR: Indem du verstehst, dass die letzte Wirklichkeit genau das ist. Man glaubt immer, dass eine Realität hinter der Realität besteht, irgend etwas, was hinter den Phänomenen existiert. Aber in Wirklichkeit sind die Phänomene die Realität. Das bedeutet, die wirkliche Natur der Phänomene zu erkennen. Die Unbeständigkeit, unsere Wechselbeziehung mit dem ganzen Kosmos ist die Realität. Aber das möchte man im allgemeinen nicht akzeptieren, man sucht also immer nach einer Wirklichkeit dahinter. Und deshalb leidet man unter den Phänomenen, schlägt sich ständig mit ihnen herum und ist im Konflikt. Wenn man aber die Unbeständigkeit als Unbeständigkeit akzeptieren kann, als wirkliche Buddhanatur, wenn man die völlige wechselseitige Abhängigkeit des ganzen Kosmos als unsere wirkliche Buddhanatur, als unsere wirkliche Realität akzeptieren kann, kann man sich mit dieser Realität harmonisieren und dieses täuschende Ego aufgeben, das eine feste Realität hinter dem Ganzen finden möchte.

F: Ich denke, dass ich das, was du jetzt gesagt hast, im naturwissenschaftlichen Sinn einigermaßen nachvollziehen kann. Das ist mir plausibel. Aber im Alltag bilde ich ja ständig neue Realitäten in Interaktionen. Z.B. spreche ich mit H-J über ein Thema und irgendwie sehe ich das dann durch diesen Kontakt. Dann spreche ich mit M über dasselbe Thema: ein anderer Kontakt, und ich sehe etwas ganz anderes. Was ist es denn nun?

RR: Das ist die Wirklichkeit. Die Realität hat keine Realität. Es gibt keine Substanz in der Realität. Man funktioniert in der wechselseitigen Beziehung, es gibt nichts als die wechselseitige Beziehung, das ist die einzige Realität. Je nachdem, welche Wechselbeziehungen du schaffst, schaffst du auch eine andere Wirklichkeit. Das ist die ewige Realität. Das ist immer und überall so.

F: Das erschreckt mich.

RR: Ja, das macht Angst. Wenn man sich dem widersetzt, ist das die Haltung des Ego. Man hat Angst und versucht, eine imaginäre Wirklichkeit zu schaffen, die man fassen möchte.

F: Das genau will ich ja nicht.

RR: Dann höre auf, Angst zu haben. Es ist deine Furcht, die dich diese falschen Wirklichkeiten erschaffen lässt. Die Realität ist nicht schrecklich.

F: Was mir Angst macht ist nicht das, was da ist, sondern dass ich dann irgendwann den Bezug verliere.

RR: Das ist nicht möglich. Du bist nur Beziehung.

F: Ja, aber das ist jetzt die Beziehung, die ich von anderen übernommen habe, oder ist das ...

(lange Pause)

RR: Das verstehe ich jetzt nicht. Die Beziehung ist eine Wechselbeziehung: Die Beziehung kommt nicht nur von den anderen, es ist die Begegnung. Es gibt keine Beziehung ohne Begegnung. Das kommt nicht nur von den anderen: Das kommt von dir und den anderen, von den anderen und dir.

Was passiert hier im Augenblick in dieser Beziehung? Für dich?

F: Ich bin frustriert, weil ich nicht genau ausdrücken kann, was ich eigentlich sehe.

RR: Was möchtest du also lieber: jetzt aufhören, nachdenken und dann wiederkommen?

F: Ja.

RR: Das ist also für dich eine sehr wichtige Frage. Das ist wie ein *Koan*, das mußt du vertiefen, ihm auf den Grund gehen. Wenn man auf den Grund derartiger Fragen geht, kann man das Erwachen verwirklichen. Was macht uns Angst? Was läßt uns leiden? Wenn man es auf eine andere Art und Weise betrachtet, wenn man die Blickweise ändert, wird es auf einmal Quelle von Befreiung. Grundsätzlich, indem man die Wirklichkeit akzeptiert. Das war der Sinn des Herangehens von Buddha: Aufhören, imaginäre Wirklichkeiten zu schaffen, und die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist. Das ist der Sinn unserer Praxis.

F: Noch einmal zu der letzten Realität: Der Zweifel, der bleibt, resultiert vielleicht aus dem Ansatz, aufgrund dessen man zu dem Schluß kommt, dass es keine letzte Realität gibt. Man zerlegt die Persönlichkeit in die fünf *Skandhas* und stellt fest: „Da gibt es keine Substanz, also gibt es nichts darüber hinaus.“ Das ist ein bißchen so, als wenn man einen Fernsehapparat nimmt und ihn zerlegt. Man sieht die elektrischen Bauteile, den Bildschirm, die Antenne, aber keinen Film.

RR: Das ist nicht wahr. Wenn man den Knopf drückt, ist der Film da. Wenn man die fünf Aggregate sieht, bedeutet das nicht, dass die Existenz verschwindet, aber man kann die Existenz anders sehen. Wenn man sich das Fernsehgerät genau ansieht, sagt man: „Ach ja, ich sehe das Bild, weil ein Fernseher da ist, weil es Wellen gibt.“ Man sieht das Fernsehgerät als Fernsehgerät. Das unterdrückt nicht das Fernsehen. Das Fernsehen existiert. Theater auch. Aber wenn du nachts in deinem Zimmer aufwachst und der Fernseher läuft, und du siehst eine Szene auf dem Bildschirm, du bist nicht ganz wach und glaubst, das wäre die Wirklichkeit, dann kannst du völlig verwirrt sein. Dann stutzt du und sagst: „Was ist hier eigentlich los?“ und dir wird klar: „Ach ja, das ist einfach nur das Fernsehen.“ Das heißt nicht, dass es nicht existiert. Dein Blick ändert sich in dem Augenblick.

F: Ich meine das Bild mit dem Fernsehen etwas anders.

RR: Dann sage, was du sagen möchtest.

F: Ich möchte sagen, dass die Reduktion auf gewisse Komponenten nicht notwendigerweise heißt, dass die Summe nicht mehr als die Einzelteile ist.

RR: Das ist wahr. Natürlich ist die Gesamtheit mehr als die Einzelteile. Aber die Bedeutung der Unterweisung Buddhas bezüglich der fünf *Skandhas* ist es nicht, zu sagen: „Es gibt keine menschlich Person.“ Sie besteht aus diesen fünf Bestandteilen, und es ist klar, dass diese fünf *Skandhas*, die zusammenwirken, mehr sind als einfach nur die Summe der einzelnen Teile. Aber dieses Mehr ist einfach die Wechselbeziehung. Das heißt nicht, dass es hinter den fünf *Skandhas* eine Wirklichkeit gibt, sondern dass die fünf *Skandhas*, die zusammen funktionieren, eine Wirklichkeit formen, die das Rad des Lebens ist.

Deswegen habe ich dir gesagt, als du dieses Thema für die Gesprächsrunde gewählt hast: „Es ist nicht gut, nur über die fünf *Skandhas* zu reden und das nur aus dem Gesichtspunkt der fünf *Skandhas* zu sehen“, denn das ist eine analytische und statische Sichtweise. In Wirklichkeit funktionieren die fünf *Skandhas* auf dynamische Weise zusammen, in den zwölf Gliedern des abhängigen Entstehens, im Rad des Lebens. Diese gemeinsame Funktionsweise ist mehr als die einzelnen Bestandteile. Aber das bedeutet nicht, dass es ein Wesen hinter den fünf *Skandhas* oder hinter dem Lebensrad gibt. Einverstanden?

F: (*Stille*)

RR: Aber wenn du dort etwas findest, sage es mir. (*Gelächter*)

30.5.00, 20.30 Uhr

Zu Beginn des Zazen ist es besser, statt zu gähnen, zwei- oder dreimal tief einzuatmen. Man atmet ein, man atmet bis ganz in die Tiefe aus. Das erfrischt den Geist und erneuert die Energie. Man entspannt gut das Sonnengeflecht. Dann folgt man seinem natürlichen Atemrhythmus. Man ist einfach achtsam und geht bis ans Ende der Ausatmung.

31.5.00, 7.30 Uhr

Konzentriert euch ab Beginn des Zazen vollständig auf eure Haltung. Legt eure Aufmerksamkeit und Energie in die Körperhaltung. Streckt gut die Lenden, die Wirbelsäule, den Nacken. Zieht gut das Kinn zurück. Stoßt mit der Schädeldecke in den Himmel und drückt mit den Knien in die Erde. Konzentriert euren Geist auf den Daumenkontakt, horizontal, ohne Spannung.

Im *Nirvana-Sutra* sagt Buddha: „Solange die Mönche den Faktor des Erwachens "geistige Konzentration" entwickeln, kennen sie den Fortschritt und nicht den Verfall.“

Im Alltag ist man oft zerstreut. Man ist damit beschäftigt, mehrere Dinge zugleich zu tun, hat viel Streß. Während eines Sesshins kann man zur Konzentration auf eine einzige Sache zurückkehren. Eine Sache in einem Augenblick, das ist Konzentration. Völlig eins zu sein mit dem, was man in jedem Augenblick tut. Wenn man in Zazen sitzt, ist man völlig eins mit der Haltung, nichts anderes. Die Haltung wird das Zentrum unserer Existenz hier und jetzt, und immer wieder kehrt man zu diesem Zentrum zurück. So hört der Geist auf, geteilt zu sein. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, die Unterscheidungen der Zeit sind aufgegeben. Es existiert nur das Jetzt der Praxis. Selbst wenn Gedanken bezüglich der Vergangenheit oder zukünftiger Vorhaben auftauchen: Man betrachtet sie nur einen Augenblick lang und lässt sie vorübergehen. Diese Gedanken gelangen nicht ins Zentrum unserer Praxis, das Zentrum bleibt frei. Gedanken sind wie Wolken, die über den Berg hinweg ziehen. So beruhigt sich die geistige Aufgeregtheit und der Geist wird klar.

Aber selbst an diese Ruhe, an diese Klarheit klammert man sich nicht. Denn wenn der Geist sich wieder über etwas schließt, verschwindet die Konzentration und es gibt erneut ein Ich, das sich an etwas klammert, es gibt eine neue Dualität und der wirkliche Zustand der Konzentration, das wirkliche *Samadhi* verschwindet.

Als Buddha Shakyamuni erzählte, wie er in der Nacht, in der er das Erwachen erlangt hat, die Meditation, Zazen, praktiziert hat, zeigte er ganz deutlich auf, wie er alle Zustände überwunden hat, ohne in einem einzigen zu verweilen. Seine Meditation bestand darin aufzugeben, ständig loszulassen, *shin jin datsu raku* zu praktizieren. Wenn man alle Wünsche, etwas zu erhalten, alle Formen von Hass und Feindschaft, einschließlich der Ablehnung der eigenen Täuschung, die Aufgeregtheit, die Schläfrigkeit, die Zweifel, die verschiedenen geistigen Aktivitäten, wie die Analyse, das Nachdenken aufgibt, wenn man sich all dem nicht verhaftet, begegnet einem große Freude, großes Glück. Aber selbst an diese Freude und an dieses Glück klammert man sich nicht. Schließlich bleibt nur ein klarer Geist, aufmerksam, in Frieden.

So hat Buddha die wahre Natur der Dinge verwirklichen können. So konnte er zur allerhöchsten Weisheit erwachen. Das bedeutet, sich selbst tief verstehen, die tiefe Natur seiner Existenz verstehen. Das Leben verstehen, so wie es ist. Dann hat Buddha 45 Jahre damit zugebracht, dies zum Ausdruck zu bringen; in der Form der *vier Edlen Wahrheiten*, der fünf *Skandhas*, der zwölf Glieder wechselseitiger Abhängigkeit, des achtfachen Pfades. Verschiedene Formen von Weisheit sind aufgetaucht, der klare Geist des *Samadhi* von Zazen. Jeden Tag machte er Zazen, jeden Tag praktizierte er dieses *Samadhi*, insbesondere

bevor er zu seinen Schülerinnen und Schülern sprach. Alles, was man seine *Sutren* nennt, ist aus diesem *Samadhi* heraus entstanden. Seine letzte Unterweisung - wie die letzte Unterweisung Meister *Deshimarus* - besteht darin, die Praxis dieses *Samadhi* ewig fortzusetzen, als Quelle unseres wahren Lebens, unseres Lebens im Einklang mit der kosmischen Ordnung, mit dem *Dharma*.

31.5.00, 16.30 Uhr

Zur Zeit wird „être Zen“ (Zen sein) als eine sehr wünschenswerte Seinsform angesehen. In Frankreich ist das ein Eigenschaftswort geworden. Selbst wenn die Leute dieses Wort nur oberflächlich benutzen und selbst keine Erfahrung mit Zen haben, macht diese Mode ein grundlegendes spirituelles Bedürfnis deutlich. Es ist das Bedürfnis nach Gelassenheit und Gleichmut. Dies sind die beiden letzten Faktoren des Erwachens, von denen Buddha im *Nirvana-Sutra* spricht. Er sagt: „Solange die Mönche den Wachstumsfaktor "Gelassenheit" entwickeln, solange sie den Wachstumsfaktor "Gleichmut" entwickeln, kennen sie den Fortschritt und nicht den Verfall.“

Gelassenheit ist der spirituelle Frieden, der einsetzt, wenn man aufhört, seinen *Bonnos* zu folgen, wenn man aufhört, von ihnen abzuhängen, und wenn man aufhören möchte, irgend etwas zu ergreifen oder zurückzuweisen. Das bedeutet, unmittelbar mit jedem Kampf aufzuhören. Das ist die grundlegende Haltung des Geistes in Zazen. Das bedeutet, nicht seinem eigenen Ego zu folgen, nicht von ihm abzuhängen. Realisieren, dass unser wirkliches Selbst jenseits von uns ist; dass es sowohl vertraut, in unserem Herzen ist, untrennbar von uns, ohne Zwiespalt, als auch zugleich völlig jenseits der Idee, die wir uns von uns selbst machen, jenseits aller Bilder, die wir von uns selbst haben, jenseits all unserer geistigen Verstopfungen, die unser kleines Ego ausmachen.

Wenn man das realisiert, kann man über sich selbst hinaus gehen, nicht in sich selbst verschlossen bleiben und so über die Trennung zwischen einem selbst und den anderen hinaus gehen. Dann ist es nicht mehr nötig, eifersüchtig oder neidisch zu sein oder Ambitionen zu haben, sich über andere erheben zu wollen. Wenn man all dies fallenlässt, ist der spirituelle Frieden nicht nur eine innere Erscheinung, sondern auch der Friede, der sich zwischen einem selbst und den anderen einstellt.

Was die Gleichmut anbetrifft: Das wird manchmal mit Indifferenz gleichgesetzt. Es bedeutet aber natürlich nicht, indifferent gegenüber dem Leiden anderer zu sein, sondern indifferent gegenüber Gewinn und Verlust, was unser eigenes Ego anbetrifft, indifferent gegenüber Ehrung und Verachtung, nicht an seiner Stellung, an seinem Rang haften. Aber auch indifferent angenehmen oder unangenehmen Empfindungen gegenüber. Das ist viel schwieriger. Solange man angenehmen Empfindungen hinterherläuft und sie steigern möchte, solange man vor unangenehmen Empfindungen davonläuft und sie zu unterdrücken sucht, ist man niemals in Frieden und vermehrt die Ursachen von Leiden.

Eine grundlegende Einstellung des Zen seinem eigenen Leiden gegenüber ist die Entdramatisierung, die Fähigkeit, in der Lage zu sein, über sich selbst zu lachen.

Bezüglich der Gleichmut sagt Meister *Tozan*: „Was ich auch sage, akzeptiert es nicht!“ Das heißt: Lasst euch von den anderen nicht mißbrauchen. Das heißt nicht, dass man die

Unterweisung Buddhas oder *Tozans* nicht anhören sollte. Das heißt auch nicht, dass man sie nicht studieren und praktizieren sollte, sondern dass man sie nicht akzeptieren sollte, ohne sie erfahren zu haben, ohne sie verstanden, ohne sie assimiliert zu haben. Das ist eine wichtige Bedingung für die Gleichmut. Denn wenn man den Meinungen anderer anhängt, ohne selbst die Erfahrung gemacht zu haben, spürt man einen Konflikt zwischen dem, was man erfährt und der Unterweisung, die man erhält. Dieser Konflikt führt zu Spannungen, manchmal zu Schuldgefühlen.

Um wirklich Gleichmut zu verwirklichen, ist es wichtig, selbst zur Quelle der Unterweisung Buddhas zurückzukehren und sie so mit Vertrauen zu praktizieren, mit ungeteiltem Geist. Mit einem Geist, der in Einheit mit der Praxis jeden Augenblicks ist. Das bedeutet mit Vertrauen.

Mondo

F: Du hast gestern von der Freude gesprochen. Ich bin mir nicht ganz sicher, ob ich alles richtig verstanden habe. In meinem Leben habe ich durch die Übung von Zazen eine Freude kennengelernt, die ich so noch nie erfahren habe. Ich stelle aber trotzdem fest, dass diese Freude oft von Traurigkeit begleitet wird. Traurigkeit darüber, dass so viele da sind, die diese Freude nicht kennen. Oder auch gleichzeitig, dass ich einsam bin. Mit Menschen, die diese Freude nicht kennen, kann ich sie nur sehr schwer teilen.

RR: Die Traurigkeit, die du empfindest, ist der Schmerz des *Bodhisattva*. Das kann ein gutes Stimulans werden, um den anderen zu helfen, die gleiche Erfahrung kennenzulernen.

Traurigkeit und Leiden sind selten eine positive Motivation. Sie können ein Stimulans sein. Aber wenn du den anderen wirklich helfen willst, kannst du das nicht, wenn du selbst traurig bist. Es ist also wichtig, über diese Traurigkeit hinauszugehen. Dafür ist es wichtig, nicht ungeduldig zu sein. Das heißt: die Wirklichkeit so zu akzeptieren, wie sie ist.

Freude ist unbeständig. Selbst bei uns. Es gibt Leute, die in einem bestimmten Augenblick große Freude empfinden, in der Praxis von Zazen, in der Betrachtung der Natur oder in der Liebe. Aber zur gleichen Zeit verspüren sie Traurigkeit, nicht nur weil sie denken, dass nicht alle Leute diese Freude empfinden können, sondern auch, weil sie empfinden, dass diese Freude in sich selbst unbeständig ist. Es ist also wichtig, sich nicht an diese Freude zu klammern. Sie willkommen heißen, wenn sie kommt, aber nicht sich an sie zu klammern. Deshalb sagt Buddha, wenn er von seiner Zazen-Praxis spricht, dass er die Freude kennengelernt hat, dass er aber über sie hinaus gegangen ist. Die letzte Etappe in der Praxis von Zazen ist die Gleichmut. Jenseits von Freude und Trauer, jenseits seiner Gefühle.

Was das Teilen angeht, nicht nur der Freude, sondern grundlegend der Befreiung, dafür bedarf es, das habe ich schon gesagt, großer Geduld. Wir sind nicht allmächtig, wir haben keine magischen Kräfte. Und selbst diejenigen, die magische Kräfte hatten oder sehr stark waren, wie Buddha selbst, haben es schließlich nicht geschafft, alle Menschen zum Erwachen zu bringen. Nicht einmal alle, die mit Buddha zusammen

waren, sind erwacht. Als man ihm die Frage stellte, warum das so sei, sagte er: „Das ist normal. Ich kann nur den Weg zeigen. Ich habe nicht die Macht, die anderen zu erwecken. Jede, jeder muß sich selbst erwecken. Wenn sie dem Weg folgen, den ich zeige, erlangen sie ohne Zweifel das Erwachen. Aber wenn sie es nicht gut praktizieren, wenn sie sich in der Richtung irren, können sie das Erwachen nicht realisieren.“ Selbst Buddha kann dann nichts machen, du auch nicht. Es ist wichtig, das zu akzeptieren. Die Weitergabe der Unterweisung vollzieht sich in unbegrenzter Zeit. Sie ist nicht auf unsere aktuelle Existenz begrenzt. Die Perspektive von *Bodhisattvas* sind Millionen von *Kalpas*, da bedarf es einer großen Geduld.

F: Was ist deiner Meinung nach die buddhistische Sicht des Unbewussten?

RR: Das ist eine sehr tiefe Sicht. Viel tiefer und älter als die Sichtweise Freuds. Sie besteht darin, dass wir sehen, dass wir Erben unseres *Karmas* sind. Nicht nur des *Karmas* seit unserer Geburt, sondern seit unbegrenzter Zeit. Deshalb ist das Unbewußte aus Sicht Buddhas viel weiter als das Freudsche Unbewußte. Es ist nicht nur, dass wir uns nicht unseres eigenen Ödipus-Komplexes bewußt sind, sondern wir sind uns aller Ursachen unbewußt, die wir in der Vergangenheit hervorgerufen haben. Sie sind wie Samen geworden, die im Unbewußten vorhanden sind. Eines Tages erzeugen diese Samen Auswirkungen. Eine der wichtigen Funktionen von Zazen ist, diesen Samen zu erlauben, sich zu reinigen. Alle unbewußten Ursachen und Bedingungen im Bewußtsein auftauchen zu lassen, indem man nicht versucht, sie zu unterdrücken. Gedanken, Wünsche, Gefühle, die unbewusstesten und die geheimsten, mit dem *Hishiryō*-Bewußtsein von Zazen zu erhellen. Das heißt mit einem Bewußtsein, das nicht verurteilt, das die Dinge so sieht, wie sie sind.

F: Und was ist die buddhistische Sicht von Träumen?

RR: Träume sind eine spezielle Art von Illusionen. Man kann sagen, sie sind sogar der Prototyp von Täuschung. Die meisten unserer Träume sind, wie Freud es sagte, Ausdruck unserer unbewußten Wünsche. Oft sieht man die Wirklichkeit durch seine Wünsche hindurch, wir nehmen die Wirklichkeit durch unsere Wünsche hindurch wahr. Das heißt, wir leben wie in einem Traum. Man hält sich z.B. für etwas, während man in Wirklichkeit nichts ist. Das ist der größte Traum, die größte Täuschung. In der Praxis des Weges Buddhas betrachtet man alle Dinge, alle Erscheinungsformen als Träume. Erwachen bedeutet, aus diesen Träumen heraustreten. Es gibt also keinen Unterschied zwischen den Nachträumen und den Täuschungen im täglichen Leben. Das ist ungefähr das gleiche. Sowohl nachts als auch tagsüber ist man sich nicht bewußt, dass man träumt.

Wir werden hier aufhören. Es gibt während des Sesshins noch ein oder zwei Mondos.

Aber ich möchte euch jetzt eine Frage stellen. Ich möchte wissen, wie ihr diese fünf Tage mit den Gesprächsgruppen gelebt habt. Wie habt ihr das erlebt? War das eine gute Erfahrung? War das interessant? Sollen wir das in Zukunft fortsetzen? Hat dazu jemand eine Meinung? Möchtet ihr etwas dazu sagen?

A: Es war wichtig, dass es einen Rahmen gibt, wo man außerhalb des Schweigens die Möglichkeit hat sich auszutauschen. Mir hat es geholfen, obwohl ich viel über den Buddhismus lese. Es war gut, das in disziplinierter und strukturierter Form im Austausch mit anderen zu vertiefen. Ich fände es gut, wenn das weitergeht.

A: Ich würde es auch gerne fortsetzen. Zum einen aus den selben Gründen, die eben genannt wurden. Aber ich würde noch hinzusetzen, dass es die Menschen, die in der Gruppe zusammen sind, auch ein bißchen näherbringt, sie mehr voneinander erfahren als abends beim Rotwein. Das ist eine gute Ergänzung.

A: Was mir gut gefallen hat, ist, dass es in einem kleinen, geschützten Rahmen stattfand, wo es auch möglich war, persönliche Erfahrungen auszutauschen und anhand von lebensnahen Beispielen die buddhistische Lehre gegenseitig zu unterweisen.

A: Gerade für mich als Anfänger war es sehr wichtig. Ich habe gelernt und es hat die ganze Sache ein bißchen abgerundet.

A: Ich fand es besonders gut, dass du in den Kusen auf das, was in unseren Gesprächen Thema war eingegangen bist.

RR: Im Kusen oder im Mondo?

A: Für mich waren es die Kusen.

RR: Das ist also eine Kommunikation *I shin den shin*, denn ich habe ja an euren Gesprächen nicht teilgenommen.

A: Aber es hat viele Dinge geklärt und eine sehr ruhige Atmosphäre geschaffen.

A: Ich fand es wichtig, dass man seine Gedanken auch verbal ausdrückt, sie nicht irgendwie konfus im Kopf hat, sondern konkret darstellt in einer Form, in der die anderen sie auch verstehen. Dadurch versteht man auch selber besser.

A: Diese Gespräche sollten wir einmal im Jahr fortführen. Gut war, dass sich das gegenseitige Erklären der Unterweisung Buddhas so auch viel leichter in die äußere Welt hinein nehmen lässt.

A: Für mich war es sehr wichtig zu hören, wie die anderen denken, und meine Gedanken auch zu äußern.

A: Ich fand es sehr schön, dass wir im Anschluß gleich Zazen gemacht haben, sodass man kaum Zeit hatte, den Geist zu zerstreuen. So konnte ich all die Dinge, die mich berührt haben, sofort in Zazen mit einbeziehen. Für mich wurde klar, dass das, was die anderen berührt, auch mich selber berührt.

A: Für mich war es wichtig, so konzentriert reden und auch gut zuhören zu können.

A: Es war auf jeden Fall gut, hinterher die Möglichkeit zu haben, Fragen die sich zugespitzt hatten, ins Mondo einzubringen.

RR: Wir werden also all eure Meinungen berücksichtigen und dafür sorgen, dass das im nächsten Jahr wieder stattfinden kann.

2.6.00, 7.00 Uhr

Konzentriert euch während Zazen voll auf eure Haltung. Legt alle eure Aufmerksamkeit und Energie auf die wichtigen Punkte der Haltung. Neigt gut das Becken nach vorn, drückt gut mit den Knien auf den Boden, entspannt gut den Leib und laßt gut das Körpergewicht auf das *Zafu* drücken. Streckt ausgehend von der Taille die Wirbelsäule. Entspannt gut die Verspannungen des Rückens, streckt die Wirbelsäule und den Nacken, so als wolltet ihr mit der Schädeldecke in den Himmel stoßen. Entspannt gut die Schultern. Das Kinn ist zurückgezogen, der Kopf neigt sich nicht nach vorne. Es ist wichtig, eine starke Energie im Nacken zu spüren. Aber zur gleichen Zeit darf die Haltung nicht rigide werden. Konzentriert euch darauf, die richtige Körperspannung zu finden, weder zu angespannt noch zu entspannt. Entspannt gut den Kiefer und die Stirn; auch der Blick ist entspannt. Er fixiert nichts Besonderes. Man sieht, ohne zu betrachten, ohne Absicht. So wird der Blick weit, ist nicht auf einen Gegenstand begrenzt.

Auch der Geist verweilt nicht auf einem Gedanken. Er läßt sich nicht von den Gedanken vorantreiben. Er bemüht sich aber auch nicht, sie auszurotten. Man gibt allen Kampf und jede Absicht auf. So kehren die Gedanken auf natürliche Weise von selbst zu ihrem Ursprung zurück, das heißt zur Leerheit. Wenn man sie nicht nährt, haben sie keine Substanz. Auch wenn man sie nährt, haben sie keine Substanz, aber man glaubt, sie hätten eine und man klammert sich an sie.

Konzentriert euch gut auf die Ausatmung, atmet langsam und tief aus. Drückt am Ende der Ausatmung gut die Eingeweide nach unten. So findet eine Dehnung unterhalb des Nabels statt, dort, wo die Hände in Kontakt mit dem Unterbauch sind. Es ist wichtig, diese Energie des *Hara*, des *Kikai tanden* zu stimulieren. Normalerweise ist die Energie eher im Kopf oder im Solarplexus, dem Bereich der Emotionen. In Zazen konzentriert man seine Energie

unterhalb des Nabels. Das erlaubt es, die geistige Aktivität und die Gefühle zu beruhigen. So kann man das Gleichgewicht wiederfinden, einen festen Geist.

Dieser feste Geist ist es, den man das *Samadhi* von Zazen nennt. Es ist wie das Wasser an der Oberfläche des Meeres, wenn der Wind aufgehört hat zu wehen: Die Wellen beruhigen sich, das Wasser wird klar bis in die Tiefe. Das Wasser spiegelt die ganze Welt wie ein weiter Spiegel. In diesem Spiegel kann man die Wirklichkeit so sehen, wie sie ist. Nicht durch unsere gedanklichen Erzeugnisse hindurch.

Die Konzentration von Zazen ermöglicht es somit, zu sehen und die Intuition zu entwickeln. Intuition heißt: direkt sehen, nicht durch Vernünfteleien hindurch. Wenn diese Konzentration sich im Alltag fortsetzt, ermöglicht dies, das *Dharma* zu praktizieren, ohne es zu verfälschen. Wenn man nicht die Kraft der Konzentration entwickelt, bleibt das Verstehen oberflächlich, selbst wenn man zu einem gewissen Verständnis des Buddhismus, des Zen gelangt, und es gelingt ihm nicht, unser Leben umzuformen. Aber wenn das Verstehen durch die Konzentration hindurch geschieht, können wir durch unser ganzes Wesen hindurch verstehen, durch Körper, Geist, durch Bewußtes und Unbewußtes, und sich mit dem harmonisieren, was wir verstanden haben. Und es wirklich praktizieren, ohne es zu verfälschen.

Dies ist einer der wesentlichen Punkte der Praxis während des Sesshin: Verständnis und Praxis durch den ganzen Körper zu vertiefen. Das ist die Bedeutung von *se* in *Sesshin*. *Se* kommt von *setsu*. *Setsu* bedeutet „vertraut werden mit, in intmem Kontakt sein mit“. Deshalb sagte *Dogen*: „Die Kraft des *Samadhi* ist wie ein Kind, das seine Mutter umarmt: Die Mutter, die das Kind umarmt, ist wie das Kind, das das Kind umarmt, und die Mutter, die die Mutter umarmt.“ Das heißt: jenseits jeder Dualität, ohne Trennung.

Zieht gut das Kinn zurück, laßt den Kopf sich nicht nach vorne neigen.

2.6.00, 11 Uhr

Die Kusen seit Beginn der Vorbereitungszeit basieren auf dem *Nirvana-Sutra*, das die letzten Unterweisungen Buddhas wiedergibt. Als er achtzig Jahre alt war, spürte er, dass sein Ende nahe war. Also unternahm er eine letzte Reise bis nach *Kushinagara*. Im Verlauf dieser Reise hat er seine Schüler und Schülerinnen die Essenz dessen unterwiesen, was er während seines ganzen Lebens gelehrt hatte. Das Sutra ist also eine Zusammenfassung der wesentlichen Punkte des *Dharmas* Buddhas.

Während der Vorbereitungszeit haben wir seine Unterweisungen hinsichtlich der sieben Faktoren des Erwachens untersucht. Buddha hatte zu seinen Mönchen gesagt: „Solange die Mönche die Faktoren des Erwachens Achtsamkeit, Untersuchung, Bemühung, Freude, Heiterkeit, Konzentration und Gleichmut entwickeln, kennen sie den Fortschritt und nicht den Verfall.“

Er sagte dann: „Ich unterweise euch sieben weitere Bedingungen des Nicht-Verfalls.“ Zunächst: "Solange die Mönche die Wahrnehmung der Unbeständigkeit entwickeln, kennen sie den Fortschritt und nicht den Verfall.“ Die Wahrnehmung der Unbeständigkeit

war der Ausgangspunkt seiner religiösen Suche. Das wird im Zen *Bodaishin* genannt wird, der Geist des Erwachens, der Geist Buddhas.

Wenn wir die Unbeständigkeit, *Mujo*, wahrnehmen, können wir spüren, dass wir keinen der Gegenstände unseres Begehrens bewahren können, dass wir, wenn wir unser Glück, unseren Lebenssinn darauf aufbauen, dass wir uns an verschiedene Gegenstände klammern, notwendigerweise leiden müssen. Denn dann ist unser Geist nicht im Einklang mit der kosmischen Ordnung. Da man die kosmische Ordnung nicht ändern kann, können wir einzig unsere Sichtweise umformen. Das ist der Sinn unserer Praxis des Weges.

Wenn man *Mujo* tief wahrnimmt, ist es nicht mehr möglich, an irgend etwas zu haften. Unser eigener Körper verändert sich unablässig. Man kann nicht vermeiden zu altern, krank zu werden und eines Tages zu sterben. Bestimmte Personen, bestimmte Schüler haben nach dem Tod von Meister *Deshimaru* mit der Praxis von *Zazen* aufgehört, so als wären sie enttäuscht, dass die *Zazen*praxis ihn nicht unsterblich gemacht hat.

Als der Buddha achtzig Jahre alt war und erkrankte, wurden auch einige seiner Schüler traurig und ängstlich, zum Beispiel *Ananda*. Aber Buddha nutzte seine Krankheit, um seine Schüler und Schülerinnen zu erziehen. Er sagte ihnen: „Ich habe euch immer gesagt, dass der Körper unbeständig ist. Ich bilde keine Ausnahme. Meine Krankheit bestätigt das, was ich euch immer schon gelehrt habe. Vergeudet nicht euer gegenwärtiges Leben. Praktiziert den Weg, bevor es zu spät ist. Nicht um zu verhindern, dass man krank wird, nicht um nicht zu sterben, sondern um von allen Anhaftungen frei zu werden.“

Die Schüler und Schülerinnen Buddhas, die seine Unterweisungen gut verstanden hatten, zum Beispiel *Mahakashyapa*, waren, als Buddha krank wurde und später starb, nicht hoffnungslos oder traurig, sondern sind heiter geblieben. Das bedeutet, dass sie nicht mehr von der Person *Shakyamunis* abhingen, dass sie tief den Sinn seiner Unterweisungen verstanden hatten, seine Praxis, die jenseits von ihm selbst war.

Jedem und jeder, die diese Lehre studiert und praktiziert erlaubt sie, jenseits ihrer selbst zu sein, nicht dem kleinen Ego verhaftet zu sein. Im Angesicht der Unbeständigkeit müssen wir den Weg praktizieren, als wollten wir ein Feuer auf unserem Kopf löschen; ohne einen einzigen Augenblick zu verlieren. Um zu lernen, uns schließlich mit der Unbeständigkeit in Einklang zu bringen. Um zu lernen, einen Geist anzunehmen, der nirgends verweilt, sich mit nichts identifiziert.

Alles, was eine Geburt hat, hat notwendigerweise einen Tod. Alles, was auftaucht, muss notwendigerweise verschwinden. Die einzige Weise nicht zu sterben besteht darin, nicht geboren zu werden. Aber weil es nicht in unserer gegenwärtigen Macht liegt, nicht geboren zu werden, können wir uns nur mit dem, was geboren ist, nicht identifizieren. Das heißt zu verstehen, dass in unserer Geburt kein Ego geboren wird, sondern unser Ego einfach die Ansammlungen der fünf *Skandhas* ist und der vier Element, der vier Elemente aus denen sich das ganze Universum zusammensetzt.

Wenn man das tief begreift, wenn man es mit seinem ganzen Sein, mit Körper und Geist, annimmt, kann man das verwirklichen, was Buddha Nicht-Geburt nannte. Das bedeutet auch den Nicht-Tod: Das, was nicht geboren wird, stirbt nicht. Das, was man nicht mit seinen gewöhnlichen Geist, mit Worten fassen kann, ist die Wirklichkeit, die alle

Religionen suchen. Man nennt es Gott, *Nirvana*, Buddha-Geist. Man kann es aber nur verwirklichen, wenn man den dualistischen Geist aufgibt, der uns die Unbeständigkeit ablehnen und die Ewigkeit, das *Nirvana*, wünschen lässt. Diesen dualistischen Geist aufzugeben ist die Essenz der Praxis von Zazen. Man nennt es das *Hishiryo*-Bewusstsein. Jenseits von Denken und Nicht-Denken.

2.6.00, 16.30 Uhr

In der Fortsetzung des *Nirvana-Sutra* sagt Buddha: „Solange die Mönche die Wahrnehmung des Nicht-Selbst entwickeln, kennen sie Fortschritt und nicht Verfall.“

Wie entwickelt man diese Wahrnehmung des Nicht-Selbst? Indem man Zazen praktiziert, seinen Blick nach innen richtet. Indem man sich selbst kennenlernt. Indem man mit seinem Körper, mit seinen Empfindungen vertraut wird. Manchmal ist es zu kalt, manchmal ist es zu warm, und das ist unangenehm. Indem man mit seinen Wahrnehmungen vertraut wird. Man betrachtet seine geistigen Erzeugnisse, seine Gedanken, seine Wünsche. Man ist sich all dieser Phänomene von Augenblick zu Augenblick bewußt. In keinem von ihnen kann man ein Selbst finden.

Als Buddha den fünf Asketen seine zweite Predigt hielt, sagte er, darüber habe ich bereits auf dem Sesshin in Aachen gesprochen: "Wenn Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, die geistigen Gebilde oder das Bewußtsein das Selbst wären, dann wären wir nicht Krankheiten unterworfen, und man hätte die Möglichkeiten, sie zu lenken. Sie stünden unter unserer Kontrolle. Aber dies ist nicht der Fall. Darüber hinaus ist jedes dieser Aggregate unbeständig und wird so Gelegenheit von Leiden. Was unbeständig und Ursache von Leiden ist, kann nicht Quelle des wirklichen Selbst sein. Davon kann man nicht sagen: 'Das bin ich.' oder 'Dies ist mein Selbst.'"

Zazen praktizieren erlaubt es, sich dessen bewußt zu werden, sich von den Anhaftungen an seinen Körper, an seine Empfindungen zu befreien, aufzuhören zu glauben 'Das bin ich.', 'Dies ist mein Ego.' - Aber selbst wenn man das denkt, wenn man denkt 'Dies ist mein Ich.' 'Dies ist meine Persönlichkeit.', sind diese Gedanken Teil unserer mentalen Produkte. Das heißt, sie sind Teil eines der Seinsbestandteile, diese Vorstellung selbst ist also unbeständig, ohne etwas Festes.

Wenn man sich so kennenlernt, kann man lernen sich zu vergessen, aufhören sich mit seinen gedanklichen Konstrukten zu identifizieren, aufhören sich in einer begrenzten Sicht seines Selbst einzuschließen. Sich auf diese Weise selbst vergessen und die Täuschungen fallen lassen, die man bezüglich seiner selbst hegt, bedeutet durch die Praxis von Zazen befreit zu werden.

Am Ende dieser Unterweisung Buddhas heißt es, dass es sechs Erwachte in dieser Welt gab: *Shakyamuni* und die fünf Asketen.

Genauso war es bei *Dogen*: Als er während Zazen *Nyojo* sagen hörte: „Zazen ist Körper und Geist aufgeben.“ verschwanden alle seine Zweifel und er erwachte völlig. Er verwirklichte dieselbe Befreiung wie sein eigener Meister *Nyojo*, wie alle Buddhas und Patriarchen, die ihm vorangegangen waren.

Mondo

RR: Wenn ihr eine Frage habt, dann zögert nicht, sie zu stellen.

F: Wie kann ich die Empfehlung Buddhas, ohne Ziel zu sein, mit dem vereinbaren, was heute im normalen Berufsleben gefordert ist, wo ich ja sogar häufig dazu angehalten werde, mir ein Ziel konkret vorzustellen, es zu visualisieren.

RR: Wer sagt dir das?

F: Man hört das sehr häufig. Ich lese es sehr häufig, kriege es auf irgendwelchen Fortbildungsveranstaltungen um die Ohren gehauen.

RR: Während Zazen ist es wirklich sehr wichtig, keine Ziele zu haben, um so eine reine Praxis ohne Dualität zu haben, um wirklich zur Einheit von Hier und Jetzt zurück kommen. Wenn man in der Praxis ein Ziel hat, wenn es eine Spannung auf etwas anderes hin gibt, wird die Praxis des Hier und Jetzt gegenüber einem Ziel entwertet, das man später erlangen möchte. Damit die Praxis also wirklich Befreiung wird, ist es wichtig, jedes Ziel, sogar die Ziele *Nirvana* oder *Satori* aufzugeben. Das ist die absolute Dimension von Zazen.

Im Alltag muß man selbstverständlich Ziele haben. Dann muß man das aber so verstehen, dass die Ziele nicht egoistisch sein dürfen. Es gibt zwei Bedeutungen von *Mushotoku*. Einmal: „überhaupt kein Ziel.“ Das ist die absolute Dimension von *Mushotoku*, das ist Zazen. Aber im Alltag heißt es, kein egoistisches Ziel haben, kein selbstbezogenes Ziel. Das bedeutet: Wenn du handeln musst, dann frage dich, ob das Ergebnis deiner Handlungen Wohltaten oder Leiden hervorrufen wird. Und konzentriere dich darauf, so zu handeln, dass deine Ziele Wohlbefinden bei anderen herbeiführt. Das ist die Unterweisung Buddhas auf den Alltag bezogen.

Im Alltag muß man auswählen und sich entscheiden: „Mache ich es so oder mache ich es so? Handle ich oder nicht?“ Dazu bedarf es eines Kriteriums. Das Kriterium kann nicht das Nicht-Ziel sein. Das Kriterium können die Auswirkungen sein. Man muß die Weisheit haben, die es uns ermöglicht, die Auswirkungen zu verstehen, die sich ausgehend von unserer Handlung entwickeln werden. Man konzentriert sich auf die Handlungen, die gute Ergebnisse herbeiführen werden.

Das unterwies Buddha z.B. in seiner Belehrung seinem Sohn *Rahula* gegenüber. Auch Meister *Deshimaru* lehrte das. Er sagte: „Gewöhnliche Menschen haben alle möglichen kleinen Wünsche, kleine Ziele. Ein wirklicher Mönch hat *ein* großes Ziel, *ein* großes Bedürfnis: allen Wesen zu helfen zu erwachen.“ Durch seine Handlungen dazu beizutragen, dass es allen Menschen gut geht und sie das Erwachen erlangen. *Mushotoku* bedeutet nicht nur „kein Ziel“, sondern „kein egoistisches Ziel, kein Ziel für sich selbst.“ Das bedeutet zu verstehen, dass man selbst und die anderen völlig miteinander verbunden, nicht getrennt ist.

Nur selbstbezogene Ziele zu verfolgen entspricht nicht unserer Wirklichkeit. Das entspricht unserer Täuschung. Wenn man die Wirklichkeit unserer Abhängigkeit, unserer Wechselbeziehung mit allen anderen versteht, wird es auf ganz natürliche Weise unser Ziel, diese Einheit mit allen Wesen zu leben. Man ist also solidarisch, wohlwollend, mitfühlend. Aber mit der Dauer der Praxis, wenn sie vertraut wird, wenn sie zu dem wird, was unser Leben antreibt, ist es nicht mehr erforderlich, dieses Ziel bewußt haben zu wollen. Dann braucht man nicht mehr ununterbrochen zu denken: „Wie kann ich allen Wesen helfen? Ist meine Handlung selbstbezogen oder großzügig?“ Mit der Praxis fallen ganz natürlich und von selbst die selbstbezogenen Anhaftungen ab.

Die Antwort auf deine Frage ist also, dass es ganz natürlich und unbewußt wird, in einer rechten Weise im Interesse aller Wesen zu handeln. Ohne dass es erforderlich ist, sich diese Frage zu stellen. Denn es ist natürlicher Ausdruck der Verwirklichung. Das heißt: Man kann gar nicht mehr anders handeln. Das geschieht natürlich. Das ist das Ideal, dessen, was durch die Praxis geschieht, wenn der Zazen-Geist wirklich unser Leben so beseelt, dass es nichts anderes mehr gibt als Zazen, das unser Leben leitet. Solange man die Hälfte der Zeit Zazen praktiziert und die andere Hälfte von seinem *Karma*, seinem Ego konditioniert ist, muß man nachdenken.

F: Ich habe eine Frage bezüglich des *Hannya Shingyo*. Das *Hannya Shingyo* ist ein sehr dichter und tiefer Text. Warum rezitieren wir ihn nur auf japanisch und nicht in unserer Landessprache?

RR: Zunächst einmal, weil es auf einem Sesshin Leute mit verschiedenen Muttersprachen gibt. Hier gibt es also Leute, die würden es auf deutsch rezitieren, andere auf französisch, andere auf flämisch. Auf der *Gendronnière* würden es Leute gerne auf italienisch oder spanisch oder auf schwedisch rezitieren. Das wäre etwas kompliziert.

Darüber hinaus: Selbst, wenn die Bedeutung des *Hannya Shingyo* sehr wichtig ist und es wichtig ist, sie zu studieren und auch die Kommentare von Meister *Deshimaru* zu studieren, so ist es dennoch klar, dass man in dem Augenblick, in dem man es singt, man auf die Praxis des Singens konzentriert ist. Diese Praxis des Singens ist eine Atempraxis. Die Art und Weise, wie man singt, ist wichtig. Während man singt, hat man nicht die Zeit über die fünf *Skandhas*, über die Leerheit nachzudenken. Man ist einfach auf das Singen konzentriert.

Durch die Praxis der Konzentration auf das Singen, vergessen wir völlig unsere gedanklichen Fabrikate, unseren trennenden Geist, der immer etwas ergreifen möchte. In diesem Augenblick verwirklicht sich der tiefe Sinn des *Hannya Shingyos* in der Praxis des Singens. Genauso, wie es sich tief in der Praxis von Zazen verwirklicht. Wenn man völlig auf die Haltung konzentriert ist, auf die Atmung, ist es nicht nötig, an die fünf *Skandhas*, an die Leerheit, an die zwölf Glieder der wechselseitigen Abhängigkeit zu denken. Man harmonisiert sich natürlich mit der Leerheit. Durch die Praxis mit dem Körper und der Atmung. Das ist letztlich am wichtigsten. Es ist nutzlos, eine tiefe Analyse zu entwickeln, wenn man es nicht lebt, wenn man es nicht tief durch seinen Körper realisiert.

Es gibt eine Zeit zum Nachdenken, zu Hause kannst du die *Kusen* von Meister *Deshimaru* über das *Hannya Shingyo* lesen. Es gibt auch eine Zeit, darüber zu sprechen, z.B. während der Gesprächsrunden in der Vorbereitungszeit. Aber die Zeit von *Zazen*, die Zeit der Zeremonie ist die Zeit der Praxis, Körper und Geist völlig eins: eins mit der sitzenden Haltung von *Zazen*, eins mit dem Gehen beim *Kinhin*, eins mit *Sampai*, wenn man *Sampai* macht, eins mit *Gassho*. Das ist am wichtigsten. So wird die Praxis die Verwirklichung. Alle *Sutren* werden durch diese Praxis verwirklicht.

F: Wenn gedankliche Bilder, Illusionen, leer sind: Was sagt Buddha zur Sprache, zu den Worten?

RR: Dazu hat er letztlich nichts gesagt. Er hat einfach eine Blume genommen und sie gedreht. Das war seine Rede, seine tiefste Rede, was die Sprache anbetrifft. Auch diese Geste führt zur Praxis zurück. Das ist keine symbolische Geste. Das ist keine neue Form von Sprache. Es gab Leute, die hinterher versucht haben zu analysieren, was die Blume bedeuten sollte. Aber die Geste selbst ist völliges Gewahrsein der Blume, so wie sie ist, kein analysieren: „Ah, diese Blume besteht aus fünf Elementen.“ Die Blume, einfach so wie sie ist.

Genauso ist man während *Zazen* in völliger Achtsamkeit, dessen gewahr, was im Augenblick ist. Die Achtsamkeit auf die Blume, auf die Haltung von *Zazen*, auf die Atmung, die Achtsamkeit auf das, was in diesem Augenblick auftaucht. Das ist die höchste Praxis. Das ist jenseits jeder Sprache.

Alle Reden Buddhas, alle *Sutren* sollten zu dieser Erfahrung hinführen. Gleichzeitig kann man sagen, dass alle seine Reden dieser Erfahrung entstammen. Es gibt sogar ein *Sutra*, in dem er ganz speziell über dieses Problem spricht. Ich empfehle euch, es zu lesen, es ist sehr interessant. Es heißt „Die ursprüngliche Ursache“. In diesem *Sutra* sagt Buddha: "Wenn ihr die Erde betrachtet, benennt ihr die Erde. Ihr sagt: 'Das ist die Erde.' Später identifiziert ihr euch mit diesem Wort und sagt sogar schließlich: 'Das ist meine Erde.' Das ist der Beginn aller Täuschungen." Für Buddha sind der Ursprung all unserer Täuschungen unsere geistige Fabrikationen, die Tatsache, dass man Worte für Wirklichkeit nimmt. So als gäbe es eine Substanz. Worte unterstützen das.

Buddhas Unterweisung bestand darin, diese Täuschung zu dekonstruieren. Das ist ein sehr moderner Ansatz. Ewig, aber sehr modern. Er hat also immer die Sprache relativiert. Er hat sie benutzt, aber nie, um Konzepte zu erstellen, sondern immer, um auf eine Erfahrung jenseits der Sprache hinzuweisen. Das ist auch der wesentliche Punkt der Weitergabe des Zen. Deshalb sagt man im Zen, dass die Weitergabe von Meister zu Schüler *I shin den shin* mit dieser Geste Buddhas begonnen hat: Buddha nahm die Blume und drehte sie schweigend und *Mahakashyapa* lächelte.

F: Warum werden Anhaftungen im Buddhismus immer so negativ gesehen? Für mich sind sie der Zucker des Lebens.

RR: Es gibt gute Anhaftungen: Es ist z.B. eine gute Anhaftung, an der Praxis des Zazen zu haften, oder am Nähen des Kesas. Uns an das zu klammern, was uns befreit, ist eine gute Anhaftung. Letztlich ist das überhaupt keine Anhaftung, es bedeutet: sich konzentrieren auf.

Im allgemeinen sagt man, Liebe sei eine Anhaftung. Das stimmt, wenn es eine selbstbezogene Liebe ist. Wenn man den andern egoistisch liebt, wird er zu einem Gegenstand, zu einem Werkzeug, mit dem man sich selbst befriedigt, sich sichert, seine eigenen Bedürfnis befriedigt. Das führt ganz automatisch zum Leiden. Ich glaube, darüber brauche ich nicht viel zu sagen, damit du das verstehst. Du brauchst nur deine eigene Erfahrung zu betrachten.

Aber wenn man diese Liebe umformen kann, wenn man daraus eine großzügige, altruistische Liebe machen kann, eine Liebe des anderen um des andern selbst willen, kann diese Anhaftung zur Nicht-Anhaftung werden. Sie wird eine Form der Praxis des Weges.

Ich glaube, das ist eine sprachliche Frage: Wenn man in der Unterweisung Buddhas, in der Unterweisung des Zen Anhaftungen kritisiert, kritisiert man die Gier und den Hass, die Anhaftungen, die Leiden hervorrufen. Aber sich auf das zu konzentrieren, was richtig ist, auf das, was Glück, was Befreiung bringt, ist keine Anhaftung.

3.6.00, 7 Uhr

Keht während Zazen immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung zurück, insbesondere auf die Senkrechte eures Rückens. Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule, streckt den Nacken, drückt mit der Schädeldecke in den Himmel und entspannt gut die Schultern. Atmet tief ein und aus. Folgt eher eurer Atmung als euren Gedanken.

Im *Nirvana-Sutra* sagt Buddha: „Solange die Mönche die Wahrnehmung der Unreinheit entwickeln, kennen sie den Fortschritt und nicht den Verfall.“ Im Zen ist das, was man Unreinheit nennt, *Zenna*, der Geist, der sich widersetzt, unterteilt, der Vorstellungen schafft und sich dann an sie klammert. Diesbezüglich gibt es das berühmte *Mondo* zwischen *Eno* und *Nangaku*. *Nangaku* kam zum ersten Mal zu *Eno*, und der fragte ihn: „Was kommt so?“ *Nangaku* konnte nicht antworten. Sieben Jahre lang war das sein *Koan*. Dann verstand er und kehrte zu *Eno* zurück. *Eno* fragte ihn: „Was hast du verstanden?“ „Zu sagen, dass es etwas sei, beantwortet nicht die Frage,“ erwiderte *Nangaku*.

Wenn man sich selbst in Zazen betrachtet, kann man alle möglichen Gedanken auftauchen sehen: Wünsche, Bilder, Erinnerungen. Aber alle diese geistigen Prozesse erscheinen wie im Traum. Wenn man sich von einem seiner Gedanken trennt und sagt: „Das bin ich“, wird unser Geist durch diese Vorstellung beschmutzt, wird begrenzt, gerät in die Falle einer gedanklichen Konstruktion. Aber wenn man die Frage offen lässt, ohne zu versuchen, mit Worten zu antworten, können wir unsere wahre Buddhanatur erfahren.

Was ist das?

Selbst zu sagen, dass es jenseits von Worten und Vorstellungen ist, beantwortet nicht die Frage. Wenn man sich auf die Haltung konzentriert, auf die Ausatmung, lässt man alle seine Gedanken vorüberziehen. Am Ende unserer Ausatmung lassen wir all unsere Hirngespinnste los. Der Geist kehrt zu *Ku* zurück, das heißt zu nichts, ohne sich mit irgend etwas zu identifizieren. Dann verwirklicht sich der Geist ohne Beschmutzung. Ohne dass man sich bewusst ist, etwas Besonderes erreicht zu haben, nicht einmal den Geist ohne Beschmutzung.

Das brachte Meister *Deshimaru* zum Ausdruck, wenn er auf die *Kyosaku maku moso* kalligraphierte: Schafft keine Täuschung. Klammert euch nicht an eure Verwirklichung. Denn wie *Nangaku* in der Fortsetzung des *Mondos* mit *Eno* sagte: „Es gibt die Praxis und es gibt die Realisation. Aber sie dürfen nicht beschmutzt werden.“ Das heißt man darf sich nicht an die Praxis klammern, um die Verwirklichung zu erlangen. Man darf aus ihr keine Technik machen, um irgendwelche spirituellen Verdienste zu erlangen. Wenn die Praxis ein Mittel wird, wird sie von unser Gier beschmutzt, von spiritueller Gier.

Das wollte Buddha zum Ausdruck bringen, als er sagte: „Solange die Mönche die Wahrnehmung der Unreinheit entwickeln, kennen sie den Fortschritt und nicht den Verfall.“ Er hat nicht von der Entwicklung der Wahrnehmung der Reinheit gesprochen. Die Reinheit muß nicht kultiviert werden. Der Geist ist ursprünglich rein. Man muß einfach vermeiden, ihn zu beschmutzen; vermeiden, ihn durch unsere Hirngespinnste zu verdunkeln.

3.6.00, 11 Uhr

"Solange die Mönche die Wahrnehmung der Gefahr entwickeln, kennen sie Fortschritt und nicht Verfall." Buddha sagt nicht, um welche Gefahr es sich handelt. So wird dies ein gutes Koan: Was für eine Gefahr?

Meister *Deshimaru* sagte uns immer wieder: "Der wahre Weise meidet die Gefahr." Dazu ist es bereits erforderlich, zu verstehen, was gefährlich ist, welche Situation, welches Verhalten schlechte Auswirkungen hat. Was in unserem Leben schafft Leiden, für uns und für andere? Was entfernt uns von der wirklichen Freiheit, von dem wirklichen Glück? Was gefährdet das Leben der Menschheit?

Wenn man gut beobachtet, sieht man, dass das immer wieder auf die drei Gifte zurückgeht, auf Gier, Haß und Verblendung. Ob es sich um ökologische Bedrohungen handelt, um Bürgerkriege oder zwischenstaatliche Kriege, ob es sich um Konflikte zwischen Individuen handelt, Konflikte in Familien, in Paaren, in Gruppen, in Gesellschaften, selbst wenn es sich um unsere eigenen inneren Konflikte handelt: Wenn man sich das genau anschaut, handelt es sich letztlich immer um Gier, Hass und Verblendung.

Die Wahrnehmung der Gefahr zu entwickeln führt in der Tiefe dazu, die schnelle Wahrnehmung dieser drei Gifte zu entwickeln. Es reicht nicht, sie wahrzunehmen, man muß sie auch vermeiden und aufgeben. Das ist die nachfolgende Unterweisung Buddhas. Er sagt: *"Solange die Mönche die Wahrnehmung des Aufgebens entwickeln, kennen sie Fortschritt und nicht Verfall."*

Die Zazenpraxis besteht nicht darin, Verdienste anhäufen zu wollen und besondere psychische Struktur und besondere Erfahrungen zu erlangen. Es geht vielmehr darum, all das aufzugeben, was unsere wirkliche Natur verdunkelt, was die Verblendung steigert. Das Herz der Zenpraxis ist die Praxis des Aufgebens. Dies veranlaßte Meister *Dogen* zu sagen: "Zazen praktizieren ist Körper und Geist aufgeben. Es ist nicht erforderlich, Räucherwerk zu verbrennen oder den Namen Buddhas zu rezitieren, sich asketische Übungen aufzuerlegen, nicht einmal, Sutren zu rezitieren." Es geht einfach darum, sich auf die Zazen-Haltung zu konzentrieren und alles andere aufzugeben, Körper und Geist aufzugeben in die Praxis von Zazen. Er fügte hinzu: "Wenn ihr entschlossen Zazen praktiziert, voller Energie, dauerhaft, dann seid ihr auf natürliche Weise von der Gier nach materiellen Besitztümern befreit, befreit von sexueller Besessenheit, von Gier nach Nahrung, Ehren und auch nach Schlaf."

Wenn Zazen unser Leben durchtränkt, hängen wir viel weniger von all diesen Dingen ab. Sie sind nicht mehr so wichtig. Dieses Aufgeben ist kein Verlust, sondern eine wirkliche Befreiung. Man fühlt sich leichter. Es ist nicht nötig, unablässig hinter irgend etwas herzurennen. Der Geist kann auf natürliche Weise friedlich werden. Die Hindernisse für die Praxis vermindern sich.

Manchmal zeigen sich Begierde und Wut innerhalb von Zazen selbst: Man strebt eine Position an, eine Verantwortlichkeit, manchmal ist man wütend oder ungeduldig, wenn sich die Dinge nicht so entwickeln, wie man es gerne hätte. Im allgemeinen deshalb, weil man Äste und Blätter mit der Wurzel verwechselt. Man klammert sich an Organisationen, Strukturen, statt sich auf seinen eigenen Geist zu konzentrieren.

So ist es in jedem Zazen wichtig, zur Wurzel zurückzukehren und die Zazenpraxis nicht ihre eigenen Täuschungen schaffen lassen. Das bedeutet, unaufhörlich zum *Mushotoku*-Geist zurückzukehren, allen persönlichen Vorteil aufzugeben, sich nicht an seine persönliche Stellung zu klammern und sich auch nicht an das Ergebnis von Handlungen zu klammern. Einfach das tun, was in jedem Augenblick richtig ist. Ohne irgend etwas Besonderes zu erwarten. In diesem Augenblick wird dieses Aufgeben Verwirklichung, wirkliche Befreiung.

Meister *Dogen* hat seinen Meister bezüglich dieser Unterweisung des Aufgebens von Körper und Geist, das von den *Bonnos* befreit, gefragt: „Sich so von Wünschen und Hindernissen befreien zu wollen, bedeutet das nicht, der Unterweisung des kleinen Fahrzeugs, des *Hinayana*, zu folgen?“ Meister *Nyogjo* antwortete ihm: „Die Nachfolger *Bodhidharmas* dürfen nicht willkürlich die Unterweisung des kleinen und des großen Fahrzeugs vermeiden. Wenn ein Schüler die Unterweisungen Buddhas verrät, wie kann er sich ein Abkömmling des Buddhas und der Patriarchen nennen?“ *Dogen* fragte weiter: „Aber es gibt doch Leute, die das bezweifeln und sagen, daß die drei Gifte selbst das *Dharma* Buddhas sind, daß die fünf Wünsche selbst der Weg der Patriarchen sind?“

Das ist der berühmte Satz ‚*Bonno soku bodai*‘. Manchmal übersetzt man das mit 'Die Leidenschaften selbst sind das *Satori*'. Viele Leute bedienen sich dieses Ausdruckes, um zu vermeiden, irgend etwas aufzugeben. Sie sagen, Leidenschaften seien das Salz des Lebens. *Dogen* fragte also: „Wenn man sie aufgibt, wenn man sie ausrottet, wenn man das Gute wählt und das Schlechte zurückweist, dann macht man das genau so wie die Schüler des kleinen Fahrzeugs. Was halten Sie davon?“ *Nyogjo* antwortete ganz kategorisch: „Wen Ihr euch nicht von den drei Giften und den fünf Wünschen befreit, unterscheidet ihr euch nicht von den Nicht-Buddhisten, von Leuten, die sich außerhalb des Weges befinden. Aber wenn ein Schüler Buddhas und der Patriarchen sich auch nur von einem einzigen Hindernis, von einem einzigen Wunsch befreit, so bringt ihm das eine große Wohltat. Dieser Augenblick des Aufgebens ist der Augenblick, in dem er Buddha und den Patriarchen von Angesicht zu Angesicht begegnet.“ Das heißt, der Augenblick, in dem er ihnen ähnlich wird. In derselben Erfahrung der Befreiung, des Loslassens. Das ist das Herz der Erfahrung von Zazen.

3.6.00, 16.30 Uhr

In der Fortsetzung des *Nirvana*-Sutra sagt Buddha: „Solange die Mönche die Wahrnehmung der Nichtanhaftung entwickeln, kennen sie den Fortschritt und nicht den Verfall.“

Wenn man von Nichtanhaftung sprechen hört, reagiert man oft negativ. Wenn ihr z.B. eurer Verlobten sagt, dass ihr nicht an ihr hängt, dann ist sie mit Sicherheit nicht zufrieden, denn man verwechselt die Anhaftung mit dem Gefühl. Nichtanhaftung zu entwickeln, bedeutet nicht, Indifferenz zu entwickeln, bedeutet nicht die Abwesenheit von Gefühl. Wie ich gestern schon während des *Mondos* sagte, bedeutet es, die egoistische Anhaftung aufzugeben, den besitzergreifenden Geist und im Gegensatz dazu eine großzügige Liebe zu entwickeln, eine Liebe, die den andern mit viel Wohlwollen betrachtet. Ohne Anhaftung haben Buddha und alle *Bodhisattvas* ihr Wohlwollen und Mitgefühl allen Wesen zugewandt, in unbegrenzter Weise.

Aber Nichtanhaftung betrifft nicht nur andere Menschen. Es bedeutet auch, nicht an sich selbst zu haften, sich nicht selbst zu bedauern, sich nicht herabgesetzt zu fühlen, wenn man kritisiert wird, sich nicht voller Hochmut aufzublasen, wenn man ein Kompliment erhält oder Erfolg hat. Es bedeutet auch, nicht an der Vergangenheit zu hängen. Natürlich ist es gut, aus unserer Erfahrung zu lernen, Weisheit zu entwickeln, ausgehend von unserer vergangenen Erfahrung. Es ist auch wichtig, seine Irrtümer zu erkennen, sie nicht zu nähren und fortzusetzen. Aber jede Form von Bedauern und Schuldgefühlen ist nicht nur unnützlich, sondern schadet sogar der Praxis des Weges. Die Vergangenheit ist vergangen, man kann nicht nach hinten zurückgehen. Es ist nicht nötig, zu bedauern. Was früher war, ist nicht jetzt. Es ist nicht nötig, an der Vergangenheit zu hängen. Sich nur auf unsere Praxis hier und jetzt konzentrieren, mit einem ständig neuen Geist. Es ist auch nicht nötig, sich an die Zukunft zu hängen. Wenn eine Person ihr Leben damit verbringt, Pläne zu schmieden, vergißt sie völlig, hier und jetzt zu leben. Selbst wenn man ein Vorhaben hat, ist es wichtig, wie man es Schritt für Schritt verwirklicht. Jeder Schritt, jede Etappe ist bereits Verwirklichung. In der Zen-Praxis sind der Weg und das Vorwärtsschreiten nicht getrennt. Wie wir voranschreiten, das ist der Weg.

Zum Beispiel haben die vier Gelübde des *Bodhisattvas* eine unbegrenzte Dimension. Wenn man sich dem verhaftet, kann man schnell mutlos werden. Wenn man zum Beispiel das Vorhaben hat, allen Wesen zu helfen, das Erwachen in *Zazen* zu erlangen, und sich ganz alleine oder mit zwei, drei anderen Personen im *Dojo* befindet, kann das manchmal entmutigend sein, einfach, weil man sich an ein Resultat klammert, ein zukünftiges Ergebnis. Wenn man völlig auf die Praxis hier und jetzt konzentriert ist, beeinflußt dieses *Zazen*, selbst wenn man nur zu zweit oder zu dritt ist, selbst wenn man völlig allein ist, unbewußt das ganze Universum. *Bodhidharma* hatte zum Beispiel nur vier Schüler, und wir haben uns hier während dieses Frühjahrsлагers versammelt, dank dem *Zazen*, das *Bodhidharma* allein mit seinen vier Schülern in der Höhle praktizierte. Absichtslos ist die *Zazen*praxis von jedem, jeder einzelnen mit allen Wesen verbunden, mit allen Zeiten, jenseits aller Grenzen.

Mondo

F: Können Sie mir den Sinn eines *Kito* erklären, wenn man überhaupt nicht an Esoterik glaubt?

RR: Das ist weniger eine Frage des Glaubens als der Erfahrung. Ich glaube auch nicht so sehr an Esoterik. Anfangs habe ich *Kitos* nur aus Mitgefühl für die Leute gemacht, die mich darum gebeten haben. Leute, die um ein *Kito* bitten, sind verzweifelt. Ich habe mir gesagt: "Wenn ich ein *Kito* mache, vermittele ich ihnen zumindest den Eindruck, dass sie etwas getan haben in einer Situation, in der sie nichts machen können." Aber nachdem ich angefangen hatte, *Kito* zu machen, hatte das sehr oft überraschende Auswirkungen. Also mache ich es auch weiterhin. Aber ohne wirklich zu verstehen, was da geschieht. Das ist wirklich geheimnisvoll. Aber es gibt so viele Zeugnisse, die beweisen, dass *Kitos* wirkungsvoll sind. Auch wenn sie nicht ursprünglicher Bestandteil der Zen-Praxis sind.

Kitos begannen im Zen im 14. Jahrhundert, als die Zen-Mönche in *Shingon*-Tempel eingezogen sind. Als die *Shingon*-Tempel ihre Schüler verloren, standen viele Tempel leer und das Zen entwickelte sich. Oft sind Zen-Mönche in *Shingon*-Tempel gezogen. Die *Shingon*-Tempel hatten die Leute an *Kitos* gewöhnt und so haben die Zen-Mönche das auch gemacht, um den Bedarf zu decken.

Manchmal wird das etwas übertrieben. Zum Beispiel gibt es in Japan Tempel, die nur davon leben, dass sie *Kitos* durchführen. Das sind richtige *Kito*-Fabriken. Sie machen täglich, zumindest aber einmal in der Woche ein *Kito*. Das erlaubt ihnen den Unterhalt der Gebäude und gibt ihnen auch zu essen: Man bringt Gaben dar für die *Kitos*. Also machen sie *Kitos* für gute Gesundheit, aber auch für eine gute Ernte, dafür, dass es zum richtigen Zeitpunkt regnet. Das ist ein bißchen verrückt.

Aber wenn Leute sehr krank sind und man ihnen wirklich helfen will und es keine anderen Mittel gibt, ist es gut, ein *Kito* zu machen. Das ist wie ein Gebet. Man widmet die Energie und die Wohltaten von Zazen der Hilfe für eine Person. Und ohne über Esoterik zu spekulieren, glaube ich, dass es eine unsichtbare Dimension der Existenz gibt, auf der der Geist kommuniziert. Das ist eine Wechselbeziehung auf der energetischen Ebene, das kann man nicht mit dem Verstand analysieren. Aber das bewirkt, dass es funktioniert. Man sollte sich aber nicht daran klammern. Buddha dachte, dass das Haften an Ritualen ein Hindernis auf dem Weg zum Erwachen ist. Man kann also *Kitos* praktizieren, aber nicht zu oft und ohne sich an sie zu klammern. Ohne sich an ein Resultat anzuhängen, völlig frei, weil die Leute darum bitten. Das ist alles.

F: Ich möchte wissen, ob es Buddha war, der die *Kyosaku*-Praxis eingeführt hat.

RR: Das weiß ich nicht. Meister *Deshimaru* sagte, dass die Meister in Indien einen Bambusstab benutzt haben, um die Leute aufzuwecken. Das sei der Vorfahre des *Kyosaku* gewesen. Aber den *Kyosaku* in der Form, wie wir ihn heute haben, tauchte in China auf. Ich glaube, dass eine Form von *Kyosaku* auch schon zu Zeiten Buddhas existierte. Denn während der Sommerlager, die drei Monate dauerten, machten die

Mönche Zazen nachmittags und einen Großteil der Nacht. Es war zu der Zeit warm und feucht, und mit Sicherheit sind sie in Schlaf gefallen. Und Buddha hat bestimmt ein Mittel gefunden, um die Mönche zu wecken, die schliefen. Das muß man mal historisch untersuchen, schauen, ob man den *Kyosaku* Buddhas finden kann. Warum stellst du diese Frage?

F: Weil ich finde, dass der Weg Buddhas so voller Wohlwollen und Mitgefühl ist.

RR: Ist der *Kyosaku* ist ohne Wohlwollen?

F: Nicht wirklich. Nicht immer.

RR: Das heißt, dass Du nichts über den *Kyosaku* weißt. Wie kannst du ein *Dojo* leiten und den *Kyosaku* geben, ohne zu verstehen, dass der *Kyosaku* die Hand Buddhas ist, dass er wohlwollend ist? Er ist das Wohlwollen selbst! Das überrascht mich.

F: Natürlich gebe ich ihn. Aber nicht mit Kraft.

RR: Gibst du ihn nicht mit Mitgefühl, mit Wohlwollen? Wenn du ihn empfängst, hast du nicht das Gefühl, dass er mit Wohlwollen gegeben wird?

F: Nicht immer.

RR: Auf jeden Fall muß er mit Wohlwollen gegeben werden. Selbst, wenn er manchmal wie eine Strafe gegeben wird, also als *Rensaku* - das ist eine Strafe, ganz klar: jemand irrt sich sehr und er bekommt *Rensaku* -, selbst in dieser Situation ist er wohlwollend. Es geht darum, dass die Person tief begreift, dass sie sich geirrt hat und den Geist ändert. Meister *Deshimaru* ließ den *Rensaku* viel öfter geben als wir das heute tun. Heutzutage ist er viel zu selten. Manchmal gibt es ein ganzes Sommerlager ohne einen einzigen *Rensaku*. So wird das Zen schwach. Ich gebe ihn selbst kaum. Der *Rensaku* geht verloren. Das ist schade.

Man sollte nicht glauben, dass Wohlwollen nur Nettigkeit ist. Manchmal muß man die Person durchschütteln und einen Schock provozieren. Auch das ist Ausdruck von Mitgefühl und Wohlwollen. Man sollte also nicht an bestimmten Vorstellungen haften, die man hat. Im Abendland ist ein Stockschlag schlecht. Alle weisen das zurück: Man soll keine Stockschläge geben. Aber im *Dojo* sind *Kyosaku* und auch *Rensaku* mit dem Buddhageist gegeben ein sehr wirksames und einfaches Mittel, um den Leuten zu helfen zu erwachen, um ihnen zu helfen, den Geist zu wechseln. Das ist häufig viel wirksamer als ein langes Gespräch.

F: Aber die Energie schließt nicht das Wohlwollen aus.

RR: Nein. Aber wenn Leute den *Kyosaku* ausgehend von ihren eigenen Anhaftungen, von ihren eigenen Vorlieben oder Abneigungen geben, oder je nachdem, ob sie jemanden mögen oder nicht mögen, und die Tatsache, dass sie für den *Kyosaku* verantwortlich sind, benutzen, um eine persönliche Abrechnung zu machen, ist das natürlich dramatisch. Wenn du als Verantwortliche im *Dojo* den Eindruck hast, dass so etwas abläuft, mußt du der Person, die das macht, untersagen, den *Kyosaku* zu geben.

Mindestens ein oder zwei Monate keinen *Kyosaku* geben. Es ist nicht erlaubt, den *Kyosaku* mit Feindschaft, Haß und Gewalttätigkeit zu geben, nur mit Wohlwollen.

F: Du liest immer aus dem *Nirvana-Sutra*. Ich weiß gar nicht ganz genau, was das *Nirvana* ist. Ich hab' mir immer vorgestellt, das ist der Zustand nach dem Tod. Meine Frage ist: Was ist das *Nirvana*?

RR: Ich kann da nicht vollständig drauf antworten, denn das wird das letzte *Kusen* morgen früh sein. (Gelächter). Aber auf jeden Fall ist es klar, daß das *Nirvana* nicht auf die Zeit nach dem Tod begrenzt ist. Das *Nirvana*, das Erlöschen nach dem Tod, ist das, was man das *Parinirvana* nennt. Wenn ein Buddha, wie *Shakyamuni*, der das lebende *Nirvana* erlangt hat - darüber werde ich morgen sprechen -, stirbt, so heißt es, daß er dann das *Parinirvana* verwirklicht, d.h. das völlige Erlöschen seiner Individualität. Das *Nirvana-Sutra* heißt in Wirklichkeit *Parinirvana-Sutra*, weil es das *Sutra* ist, daß die letzten Unterweisungen Buddhas vor seinem *Parinirvana* betrifft. Es ist das längste aller *Sutren*, es hat über hundert Seiten. In ihm gibt es einen Teil, in dem die ganzen Ereignisse vor und nach dem Tod Buddhas erzählt werden. Deswegen nennt man es das *Parinirvana-Sutra*. Fortsetzung morgen früh. (Gelächter).

F: Ich habe keine Frage, ich habe einen Wunsch. Ich wünsche mir, daß es Mönche und Nonnen gibt, die sich bemühen, die Gebote vollkommen zu verwirklichen.

RR: Du kannst damit anfangen!

F: Es würde mir helfen, wenn es andere gäbe, die mit mir machen.

RR: Man darf nicht auf die anderen warten. Wenn man darauf wartet, daß die anderen gut werden, kann man die Irrtümer nie beenden. Das ist wie die Leute, die gewalttätig sind und die sagen: „In der Welt gibt es soviel Gewalt. Wenn es keine Gewalttätigkeit mehr gibt, kann ich aufhören, gewalttätig zu sein.“ Das ist das, was man als „mit den Wölfen heulen“ bezeichnet: „Wenn andere aggressiv sind, muß ich auch aggressiv sein. Denn wenn ich nicht aggressiv bin, werde ich von den anderen aufgefressen.“ „Wenn die anderen die Gebote nicht respektieren, wenn ich der einzige bin, der sie respektiert, dann bin ich ein bißchen verrückt.“

F: Das habe ich nicht gesagt.

RR: Nein, aber manche glauben das. Man muß selbst anfangen, nicht warten, daß die anderen was machen. Aber es ist wahr, daß es eine große Hilfe für jede, jeden ist, wenn sich in der *Sangha* alle ernsthaft bemühen, die Gebote zu respektieren. Das erlaubt es, eine harmonische und anregende Gemeinschaft zu sein. Es ist wahr: In unserer Praxis bedarf es des Beispiels, um angeregt zu werden. Empfehlungen und Erklärungen reichen nicht, sondern man muß auch sehen, daß es verwirklicht wird. Die *Sangha* ist der Ort, wo sich alle bemühen, so gut wie möglich zu praktizieren. Zazen natürlich, aber auch die Gebote. Das schafft eine anregende Atmosphäre, so daß man eine günstige Atmosphäre für die Praxis hat. Eine *Sangha*, in der die Gebote nicht respektiert werden, verfällt schnell. Die Leute verlieren das Vertrauen, gehen

weg und wollen die *Sangha* nicht unterstützen. Neben den *Drei Kostbarkeiten* sind die Gebote die vierte Kostbarkeit.

Deshalb ist auch die Ordination als *Bodhisattva*, die man in Japan *jukai*, das heißt „Weitergabe der Gebote“, nennt, nicht etwas, was man nach zehn oder zwanzig Jahren Praxis empfängt. Natürlich besser spät als überhaupt nicht, aber normalerweise geschieht das am Anfang. Denn wenn man nicht von Beginn der Praxis an, ab dem Zeitpunkt, zu dem man das *Dojo* betritt, einen Tempel betritt, nicht den Wunsch hat, die Gebote einzuhalten, heißt das, daß man nicht den richtigen Geist hat, um aufrichtig zu praktizieren.

O.k.? - Warte nicht, bis alle vollkommen sind!

4.6.00 7 Uhr

Fahrt damit fort, euch gut auf eure Haltung zu konzentrieren. Streckt den Rücken, lasst ihn sich nicht nach vorne neigen, streckt den Nacken, drückt mit der Schädeldecke in den Himmel und zieht das Kinn zurück. Entspannt gut die Schultern, entspannt den Bauch und lasst die Ausatmung bis zu ihrem Ende gehen. Nährt nicht eure Gedanken.

All unsere Gedanken, all unsere mentalen Erzeugnisse sind bedingt. In der Praxis von Zazen haftet man nicht an ihnen. Selbst wenn man meint, sehr tiefe Ideen zu haben, lässt man sie vorüberziehen. Im *Nirvana-Sutra* sagt Buddha: "*Solange die Mönche die Wahrnehmung des Aufhörens aller konditionierten Dinge entwickeln, kennen sie Fortschritt und nicht Verfall.*"

Das Aufhören aller konditionierten Dinge nennt man *Nirvana*. Es ist die Beendigung aller geistigen Konditionierungen, die uns im Rad des *Samsara* treten lassen. Bezüglich des *Nirvana* sagt Buddha: "*Das ist all das zur Ruhe bringen, was konditioniert ist, alle Beschmutzungen aufgeben, das Erlöschen des Durstes, die Loslösung.*" Weiter sagt er: "*Das Un-bedingte, das Absolute ist letztlich das Auslöschen des Begehrens, des Durstes, der Gier, das Auslöschen des Hasses, das Auslöschen der Täuschung. Unter all den Dingen, die existieren, seien sie bedingt oder nicht bedingt, ist die Loslösung das Allerhöchste.*" Das heisst, die Freiheit von Eitelkeit, das Aufgeben der Gier.

Um die Verwirklichung des Erwachens auszudrücken, sprach Buddha im allgemeinen in negativen Begriffen. Er sprach davon als Befreiung, als Befreiung von allen Leidensursachen. Im Zen würde man sagen, Befreiung von dem, was unsere wirkliche Natur verdunkelt. Das bedeutet aber nicht, dass *Nirvana* oder Erwachen etwas Negatives sind. Die Befreiung von dem, was Leiden auslöst, ist sehr positiv. Wie die Befreiung von einer Krankheit, welche die Gesundheit ermöglicht, sehr positiv ist.

Meister Eckhardt brachte dasselbe zum Ausdruck, wenn er die Loslösung höher stellte als die Liebe. Er sagte: "Ein losgelöster Geist steht Gott am nächsten." Meister *Sosan* sagt zu Beginn des *Shin Jin Mei*: "Den Weg zu durchdringen ist nicht schwierig, man muss nur frei sein von Liebe - im Sinne von Gier - und Hass, weder Zuneigung noch Abneigung hegen." Meister *Sosan* sagt: "Der wirkliche Zustand des Zazen-Geistes ist das *Nirvana*." Das ist die

dritte edle Wahrheit Buddhas. Das ist nicht für die Zeit nach dem Tod reserviert, es ist der Sinn der Zazen-Praxis.

Manchmal sprach Buddha vom *Nirvana*, indem er sagte: "Es ist das Nicht-Geborene." Er sagte: "Es gibt das Nicht-Geborene, das Nicht-Gewordene, das Nicht-Bedingte, das Nicht-Zusammengesetzte." Wenn es das nicht gäbe, dieses Nicht-Geborene, Nicht-Zusammengesetzte, dieses Nicht-Bedingte, dann gäbe es keine Möglichkeit, sich von dem zu befreien, was geboren, zusammengesetzt, bedingt ist. Also existiert diese Möglichkeit.

Offensichtlich ist aber der wichtigste Punkt, wie man das verwirklicht, denn es macht keinen Sinn, über das *Nirvana*, über das Nicht-Geborene zu spekulieren. Wie hier und jetzt das Erlöschen unserer Täuschungen verwirklichen? Wie sich nicht an sie klammern? Einfach, indem man sich auf Haltung und Atmung konzentriert. Indem man keine gedanklichen Gebilde nährt, keinen besonderen Geisteszustand sucht.

Bezüglich der Praxis der Meditation sagte Buddha zusammengefasst folgendes: "Selbst wenn man einen Zustand reiner Gleichmutes erlangt, selbst wenn man den Zustand des *Samadhis* des unbegrenzten Bewusstseins erlangt, das *Samadhi*, in dem es weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung gibt, handelt es sich hierbei immer noch um geistige Schöpfungen. Also haftet man nicht daran. Selbst die subtilsten Meditationszustände sind noch bedingt." Was wir also tun müssen, ist, alle Zustände, alle Bedingungen durchschreiten, begleitet von der Atmung und der Konzentration auf die Haltung. Und den Geist auf nichts verweilen lassen. Immer über jede geistige Fixierung hinausgehen.

Das bedeutet selbstverständlich auch, die Täuschungen nicht zu verachten, sie nicht zu hassen, und sich nicht an das *Nirvana* zu klammern. *Dogen* sagt im *Shoji*: "Ihr erlangt den Buddhageist nur, wenn ihr Leben und Tod - das *Samsara* - nicht hasst und das *Nirvana* nicht herbeisehnt. Bemüht euch nicht, dies mit eurem Geist zu messen. Wenn ihr euren Körper und Geist vergesst, tretet ihr in das Haus Buddhas ein. Wenn es Buddha ist, der euch leitet - das heisst, das Zazen Buddhas - , und ihr ihm folgt, werdet ihr, ohne zu denken und ohne Bemühungen, befreit von Leben und Tod, Buddha. In diesem Augenblick gibt es im Geist kein Hindernis mehr."

4.6.00, 11 Uhr

Während des Sesshins haben wir gemeinsam die letzten Empfehlungen Buddhas an seine Schüler gehört, seine letzten Unterweisungen.

Abschließend fügt er noch hinzu: „*Ich unterweise euch noch sechs weitere Bedingungen des Nicht-Verfalls: Solange die Mönche sowohl öffentlich als auch privat wohlwollende Handlungen mit dem Körper gegenüber ihren Mitschülern praktizieren, kennen sie den Fortschritt und nicht den Verfall. Solange die Mönche wohlwollende Sprechhandlungen gegenüber ihren Mitschülern praktizieren, kennen sie den Fortschritt und nicht den Verfall. Solange die Mönche im Geist wohlwollende Handlungen gegenüber ihren Mitschülern vollbringen, kennen sie den Fortschritt und nicht den Verfall.*“

Manchmal sind in unserer *Sangha* die Verhaltensweisen untereinander ein bißchen brutal. Es ist wichtig, sich diese Unterweisung Buddhas ins Gedächtnis zu rufen. Er empfiehlt das Wohlwollen in allen Beziehungen zwischen den Schülern. So fährt die *Sangha* fort, wirklich eine Kostbarkeit zu sein, eine Gemeinschaft, die die Entwicklung der Praxis jedes und jeder einzelnen stimuliert.

Dann empfiehlt der Buddha, gleichmäßig alle *Fuse* zu teilen. Anschließend, nicht gegen die edlen Tugenden zu verstoßen, d.h. die Gebote zu respektieren, die Tugenden zu respektieren, die erforderlich sind, um die Freiheit und die Konzentration des Geistes zu verwirklichen. Buddha schließt, indem er sagt: „*Solange die Mönche zusammen mit ihren Mitschülern sind und mit der rechten Sicht zusammenleben, die zur Beendigung des Leidens führt, kennen sie den Fortschritt und nicht den Verfall.*“ Meister *Deshimaru* faßte das zusammen, indem er sagte: „Macht *Zazen* gemeinsam weiter, in alle Ewigkeit.“