

Das  
Satipatthana-  
Sutra  
(1)

Kusen  
von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 15. bis 23. Juli 1995 während des Sommerlagers in Mozet/Belgien auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

Die folgende Druckfassung gibt die mündlichen Unterweisungen während Zazen vollständig wieder. Die deutsche Übersetzung wurde anhand der französischen Tonbandaufzeichnungen stellenweise korrigiert.

Samstag, 15.7.95, 7Uhr30

Konzentriert euch von Beginn an auf eure Haltung. Zieht gut von der Taille aus die Wirbelsäule und den Nacken auseinander. Stoßt mit der Schädeldecke in den Himmel. Entspannt gut die Schultern und laßt gut alle Spannungen eures Rückens los. Es ist sehr wichtig, die richtige Beckenneigung herauszufinden. Die Nieren müssen ausreichend gestreckt sein, so daß genügend Energie im Nierenbereich ist.

Laßt eure Haltung nicht schwach, zusammengefallen werden. Deswegen muß man so sitzen, als wolle man, daß der After den Himmel betrachtet. Gleichzeitig entspannt gut den Bauch. Wenn die Nieren zu sehr durchgedrückt sind, wenn man ein Hohlkreuz macht, dann hat das Zwerchfell die Tendenz, sich zu verspannen. Das muß man vermeiden. Während Zazen sucht man also gut, das Gleichgewicht zu finden zwischen der Entspannung des Zwerchfells und der Neigung des Beckens nach vorne.

Dann konzentriert euch gut auf eure Hände. Die linke Hand ruht in der rechten. Irrt euch nicht in der Richtung. Die Daumen sind horizontal und bilden mit den Handflächen ein weites Oval.

Die Haltung der Hände hat eine starke Beziehung zu der Haltung des Geistes. Das Oval der gut offenen Daumen beeinflußt den Geist, der ebenfalls offen und weit wird, indem er alles umfaßt wie der weite Himmel. Konzentriert euch gut auf den sanften Kontakt der beiden Daumen. Die Daumen dürfen sich nicht trennen, sie müssen gut in Kontakt bleiben. Sie dürfen weder Berg noch Tal bilden, sondern müssen gut horizontal bleiben. Die Handkanten sind gut in Berührung mit dem Unterleib. Auf diesen Punkt konzentriert man die ganze Energie der Ausatmung.

Selbst wenn ihr diese Erklärung schon oft gehört habt, selbst wenn ihr an Zazen gewöhnt seid, konzentriert euch in jedem Zazen wieder von Anfang an, mit dem Anfängergeist. Praktiziert kein Routine-Zazen.

Zazen bedeutet, sich jeden Augenblick neu zu erwecken zum jetzigen Leben. Jeder Augenblick ist anders. Kein Augenblick kehrt wieder. Unser Körper verändert sich unaufhörlich. So kann die Haltung niemals vollständig die gleiche sein. Auch, um eine lebendige Praxis zu haben, ist es notwendig, seinen Körper fortwährend mit der geistigen Aufmerksamkeit zu betrachten, in der Haltung des Körpers gegenwärtig zu sein. Laßt also den Geist nicht irgendwoanders hin entweichen. Die Gedanken betreffen immer einen anderen Ort oder eine andere Zeit, also folgt ihnen nicht. Durchdringt völlig euer gegenwärtiges Leben mit eurem Körper und eurem Geist, vereint, gemeinsam.

Zieht gut das Kinn zurück, laßt nicht euren Kopf nach vorne hängen.

Samstag, 15.7.95, 16Uhr30

Streckt gut die Nieren, die Wirbelsäule. Streckt den Nacken, zieht das Kinn zurück.

Laßt euren Geist nicht aus eurer Haltung entweichen. Dämmert nicht vor euch hin. Und vor allen Dingen: nährt nicht eure Gedanken, laßt sie vorbeiziehen. Kehrt immer wieder zur Senkrechten eurer Haltung zurück.

Meister Deshimaru sagte: "Der Weg Buddhas ist, einfach nicht zerstreut sein." Im Alltag suchen die Menschen die Zerstreuung. Oft langweilt sie ihr Alltag, ihr tägliches Leben und dann versuchen sie, in die Zerstreuung zu entfliehen, in die Träume, ins Imaginäre, in die Zukunft. Und der gegenwärtige Augenblick wird farblos, schal. Die Praxis von Zazen, die Praxis eines Sesshin ist das genaue Gegenteil. Es ist vollständig konzentriert zu werden auf den gegenwärtigen Augenblick. Während Zazen vollständig eins werden mit der Haltung des Körpers, mit der Atmung, sie beobachten, seinen Geisteszustand beobachten. Aber sich nicht ablenken lassen von der Achtsamkeit auf die Haltung und die Atmung. Sondern einfach achtsam sein für die Wirklichkeit, die sich hier und jetzt zeigt. Und sie ganz leben. Kodo Sawaki sagte: "Wie ein Schauspieler, der seine Rolle vollständig verkörpert." Wenn ihr vollständig eure Zazenhaltung verkörpert, werdet ihr sofort Buddha gleich.

Konzentriert sein bedeutet nicht, angespannt zu werden. Man muß eine übertriebene Anstrengung in der Konzentration vermeiden. Einfach wach sein, indem man seinen Blick nach innen kehrt. Mit zunehmender Praxis von Zazen wird diese Achtsamkeit, diese Wachheit auch natürlich außerhalb des Dojos, in der Praxis von Samu, während der Mahlzeiten, im Alltag. Z.B. sind alle Aktivitäten, die hier angeboten werden gute Möglichkeiten, die Achtsamkeit zu trainieren.

Deshalb haben die Zenmönche diese Aktivitäten gemocht. Es geht nicht darum, sich abzulenken, indem man die Kalligraphie oder das Bogenschießen betreibt. Sondern ganz im Gegenteil: Es geht darum, konzentriert zu sein in den Handlungsabläufen. Eins sein mit jeder Aktivität jedes Augenblicks. Und sich kennenzulernen, indem man sich beobachtet in jeder einzelnen Aktivität.

Das gleiche gilt für das Nähen des Kesa, für das Auf-die-Toilette-Gehen, für das Duschen, für das Trinken eines Biers in der Bar. Es geht nicht darum, mit zuviel Willenskraft ernst und konzentriert werden zu wollen, sondern nur darum, gegenwärtig zu sein. Seine Achtsamkeit zurückzuführen auf den wichtigen Aspekt des gegenwärtigen Augenblicks.

Es gibt ein altes Sutra, das von Shakyamuni Buddha selbst stammt; es heißt Satipatthana Sutra, 'Die große Lehrrede von der Achtsamkeit.' Zu Beginn dieser Vorbereitungszeit möchte ich über dieses Sutra sprechen und die Empfehlungen Buddhas mit unserer gegenwärtigen Zazenpraxis, mit unserer Praxis von shikantaza vergleichen.

Zu Beginn seiner Rede sagt Shakyamuni Buddha bezüglich der Achtsamkeit: "Dies ist der einzige Weg zur Reinigung der Wesen, zum Sieg über Kummer und Schmerz, zur Zerstörung des Schmerzes und zur Verwirklichung des Weges, des Nirwana", d.h. der großen Befreiung, des Friedens des Geistes hier und jetzt.

In seiner Rede unterweist Buddha die Praxis der Konzentration auf den Körper, auf die Sinneseindrücke, auf den Geisteszustand, auf die Gefühle, die uns antreiben und schließlich auf die Beobachtung der Gedanken, wie sie auftauchen und verschwinden, wie sie sich entwickeln.

Dies bietet die Gelegenheit, uns stärker damit auseinanderzusetzen, wie wir uns während Zazen konzentrieren. Zugleich natürlich auch im Alltag: Wie wir die Einheit schaffen in unserem Leben zwischen der Meditation und der Handlung im Alltag. - Auf alle Fälle sind diese Praktiken der Beobachtung und der Konzentration etwas, das den Geist nicht kompliziert machen darf. Es geht immer um eine augenblickliche, intuitive Beobachtung und Konzentration, die keine Spuren hinterläßt und der man sich nicht anhaftet.

Samstag, 15.7.95, 20Uhr30

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken. Bleibt nicht in einem bestimmten Geisteszustand stehen. Kehrt unaufhörlich zur Konzentration auf eure Haltung zurück und folgt eurer Atmung. Werdet völlig vertraut mit eurer Atmung. Die Atmung drückt völlig unsere Seinsweise aus, unsere Beziehung mit der Welt. Sich selbst kennenzulernen, ist also vor allem zu beobachten und zu verstehen, wie man atmet. Wie verbinde ich mich mit dem ganzen Universum durch den Atem.

Was uns vom Universum trennt, das sind unsere geistigen Konstruktionen, unsere Gedanken, unsere geistige Aufgeregtheit, die Anhaftung an unser Ego, kurz alles das, was man unsere Täuschungen nennt. Buddha hat sich vollständig von seinen Täuschungen erweckt, ist Buddha geworden, durch die Konzentration auf die Atmung. In der Folge, in seiner Unterweisung über die richtige Achtsamkeit, stellt er an die erste Stelle der Arten sich auf seinen Körper zu konzentrieren, die Achtsamkeit auf die Atmung.

Er sagt: "Ein Mönch, der sich zurückgezogen hat um zu praktizieren, mit gekreuzten Beinen sitzend, den Körper aufgerichtet, atmet völlig achtsam ein, völlig achtsam atmet er aus. Nur das. Lange einatmend weiß er, 'ich atme lange ein'. Lange ausatmend weiß er, 'ich atme lange aus'. Oder, kurz einatmend, weiß er, 'ich atme kurz ein'."

Nur beobachten, was sich ereignet. Nur sich der Atmung bewußt sein und alles andere vergessen. Nichts besonderes zu machen versuchen. Nur eins sein mit der Atmung. Sich nicht ablenken lassen von dieser Atmung.

Buddha fährt fort: "Der Einatmung des ganzen Körpers bewußt werde ich einatmen. Der Ausatmung des ganzen Körpers bewußt werde ich ausatmen."

Man atmet nicht nur mit seiner Nase, nicht nur mit seinen Lungen, sondern mit dem ganzen Körper; mit dem Rücken, mit dem Bauch, mit dem Becken. Der ganze Körper atmet ein, der ganze Körper atmet aus, von den Fußsohlen bis zur Schädeldecke. Der ganze Körper ist nichts anderes als Einatmung und Ausatmung. Alles andere ist vergessen, aufgegeben.

Dann: "Die Körperatmung habend atme ich ein, atme ich aus." Manchmal erscheinen durch die Kraft sich zu konzentrieren, achtsam zu sein bestimmte Spannungen. In diesem Augenblick ist es wichtig, seine Atmung zu beruhigen und seinen Körper zu entspannen. Es ist genau dieser Punkt, auf den die Empfehlung von Meister Deshimaru hinzielt, sich auf die Ausatmung zu konzentrieren. Er sagte immer: "Während Zazen müßt ihr euch auf eine lange, lange, lange Ausatmung konzentrieren. Und bis zum Ende der Ausatmung gehen, indem ihr die Eingeweide gut nach unten drückt, alle Energie im Hara konzentrierend." In diesem Augenblick wird der Geist völlig fest, friedlich. Das Mentale leert sich vollständig. Die Gedanken beruhigen sich, der Geist wird klar. Man kann sich vollständig beobachten, ohne Angst, ohne Bedauern.

Shakyamuni Buddha, der sich an Inder wandte, fuhr fort, detailliert die Atmung zu analysieren, denn die Inder lieben es zu detaillieren, genau zu untersuchen. So empfiehlt er dem Mönch, den Ursprung der Körperatmung zu beobachten. Wo kommt die Einatmung her? Woher die Ausatmung? Vom ganzen Körper? Von den Nasenlöchern? Vom Geist? Ein wichtiger Punkt der Konzentration während Zazen ist es, den Augenblick der Einatmung zu spüren, den Ursprung. Und auch achtsam zu sein für den Ursprung der Ausatmung. Mit welchem Körperteil beginnt man einzuatmen? Mit dem Brustkorb? Mit dem Bauch? Mit den Nasenflügeln? Dasselbe für die Ausatmung.

Wenn ihr auf diese Weise beobachtet, dann habt ihr keine Zeit, an irgendetwas anderes zu denken. So könnt ihr vollkommen hier und jetzt konzentriert sein und euren Geist nicht aus dem Dojo entweichen lassen. Schließlich bleibt nur das Bewußtsein, daß da ein Körper ist, der atmet; ohne Ego, ohne eine Person, die atmet. Nur Körper und Geist in Einheit mit dem ganzen Universum. In diesem Augenblick atmet das ganze Universum mit uns. Und es gibt überhaupt keine Trennung mehr. In diesem Augenblick denkt man nicht mehr an die Atmung. Man wird nur noch geatmet, natürlich und unbewußt. So kann man Zazen völlig frei fortsetzen, ohne auf irgendetwas stehenzubleiben. So ist die Konzentration auf die Atmung das große Tor zur wahren Freiheit geworden.

Sonntag, 16.7.95, 7Uhr30

Vergeßt nicht, euch sieben oder acht mal einzupendeln. Macht dann ein tiefes Gassho, indem ihr euch nach vorne neigt. Dann richtet euch auf und kippt gut das Becken ab.

Dabei könnt ihr euer Zafu noch einmal zurechtrücken.

Das ist ganz und gar wie mit einem Bogen auf eine Zielscheibe zu zielen. Wenn die Haltung nicht richtig ist, kann das Ziel nicht getroffen werden. Zu Beginn des Zazen könnt ihr zwei oder drei tiefe Einatmungen nehmen, tief ein- und ausatmen. So entspannt ihr gut das Sonnengeflecht, und ihr erfrischt euren Geist. Dann nehmt ihr den normalen Atemrhythmus auf. Begnügt euch einfach damit zu beobachten, was passiert. Versucht nicht, eure Atmung voranzutreiben. Konzentriert euch vor allem darauf, euch zu entspannen, indem ihr eure Achtsamkeit in eure Körperhaltung legt; vor allen Dingen auf die Spannungen der verschiedenen Körperteile. Denkt besonders daran, die Schultern gut zu entspannen und auch den Bauch. Wenn ihr bemerkt, daß eure Atmung zu kurz ist oder daß sie fast anhält, dann könnt ihr euch darauf konzentrieren, die Ausatmung zu verlängern, bis ans Ende jeder Ausatmung zu gehen.

Zazen ist der Augenblick, in dem man am besten die Einheit von Körper und Geist verwirklichen kann. Man folgt keinem einzigen Gegenstand, keinem Ziel, und nichts kann uns ablenken.

Aber die Praxis von Zazen ist nicht auf die sitzende Haltung beschränkt. Zazen praktizieren schließt alle Haltungen ein, alle Handlungen des Alltags. Zazen wird ihre Quelle, ihr Ursprung.

So sagt Buddha: "Wenn ein Mönch geht, weiß er 'ich gehe'. Wenn er steht, weiß er, 'ich stehe'. Wenn er sitzt, weiß er, 'ich sitze'. Wenn er liegt, weiß er, 'ich liege'." So kennt er alle Haltungen seines Körpers. Nicht nur wissen, daß ich stehe oder sitze, sondern vollständig stehen, vollständig sitzen. Eine vertraute Wahrnehmung seines eigenen Körpers und des eigenen Geistes haben, in jeder Haltung. Sich auf die richtige Bewegung, die richtige Geste konzentrieren. Z.B. fragen die Leute oft: "Warum machen wir Zeremonien?" Die Zeremonien lehren uns die Einheit der Bewegungen. Samu ebenfalls. Samu, das ist keine Frage der Menge der Arbeit, die zu erledigen ist. Heutzutage zehren sich die Leute bei der Arbeit auf. Viele Leute sind heutzutage arbeitssüchtig, das ist wie eine Droge. Sie verwirklichen nicht die Erweckung in der Arbeit. Im Samu richtet sich die Achtsamkeit auf die gegenwärtige Handlung. Das ist das FUSE, die Gabe unserer Energie für die Gemeinschaft, für den Ort, für die Erde, für den ganzen Kosmos.

Dann sagt Buddha: "Der Mönch verweilt zugleich die ursprünglichen und die auflösenden Faktoren im Körper betrachtend." Die ursprünglichen Faktoren sind die Unwissenheit, die Gier, das Karma. Und er untersucht auch die Faktoren der Auflösung, der Auflösung der Unwissenheit, der Gier und des Karmas.

In der Praxis von Zazen, von shikantaza, gibt es kein Nachdenken. Es ist nicht notwendig, an die ursprünglichen Faktoren oder an die auflösenden Faktoren zu denken. Man ist nur achtsam für das, was hier und jetzt ist, und läßt alles vorbeiziehen. So kehren alle Phänomene auf natürliche Weise zu ihrem Ursprung zurück. Die Unwissenheit, die Gier, das Karma lösen sich auf natürliche Weise auf. Denn man nährt sie nicht. Es gibt

nur einen Körper und Geist, der in Zazen sitzt. Ein Körper und ein Geist, der abgestreift ist, sitzend in Zazen. Ohne Ego. Ohne Anhaftung. Dann verwirklicht sich unser wahrer Körper. Das ist nicht einfach 'unser' Körper, sondern der Körper in Einheit mit dem ganzen Universum. Wie die Welle und der Ozean.

Sonntag, 16.7.95, 20Uhr30

Einige von euch fragen sich: "Wie und warum praktizieren?" Diese Art von Fragen haben sich die SchülerInnen von Buddha immer gestellt. Während der ganzen Dauer seiner Mission, während 49 Jahren, hat er nichts anderes gemacht, als auf diese Fragen zu antworten. Was das Zazen anbetrifft, hat er auf diese Fragen sehr detailliert geantwortet im Satipatthana-Sutra.

Ich habe mich entschieden, während der Vorbereitungszeit das Sutra der Achtsamkeit zu kommentieren. Gestern habe ich über die Konzentration auf die Atmung gesprochen, heute morgen über die verschiedenen Körperhaltungen. Dann empfiehlt Buddha das zu praktizieren, was er die Achtsamkeit und das klare Verständnis nennt. Er sagt: "Ein Mönch, der kommt und geht, wendet das klare Verständnis an. Wenn er vor sich schaut oder woanders hin, wenn er seine Arme und Beine beugt oder streckt, oder wenn er sein Kesa anzieht, wenn er isst, wenn er trinkt, wenn er aufs Klo geht, wenn er geht oder wenn er aufrecht steht, wenn er sitzt, wenn er einschläft oder wenn er aufwacht, wenn er ruhig bleibt oder wenn er spricht, dann praktiziert er immer das klare Verständnis." Das klare Verständnis betrifft zunächst das klare Verständnis des Ziels dieser Handlungen. Meister Deshimaru sagte dasselbe bezüglich des Verhaltens im Alltag. Er sagte: "Bevor man handelt, muß man nachdenken." Wenn das Ziel eurer Handlungen egoistisch ist, ist es besser, nichts zu tun, von der Handlung Abstand zu nehmen.

Vor dem Handeln fragt sich der Schüler, fragt sich die Schülerin, ob die Aktivität in die Richtung der Praxis des Weges geht. In der gegenwärtigen Zeit wollen die Leute Zazen praktizieren und gleichzeitig wollen sie nichts loslassen, nichts aufgeben. Und so ist Zazen bloß eine weitere Aktivität, die zu den vielen Aktivitäten ihres Lebens hinzugefügt wird. Für die, die den wahren Geist des Weges haben, ist Zazen die Basis aller anderer Aktivitäten. So gut wie möglich sollte man vermeiden, sich zu zerstreuen. In keinem Augenblick den Sinn unserer Praxis aus dem Auge verlieren.

Man darf sich nicht täuschen bezüglich mushotoku. Man sagt, daß mushotoku ohne Gegenstand, ohne Ziel ist. Aber das bedeutet lediglich, sich nicht dem Nutzen der Praxis zu verhaften, kein egoistisches Ziel durch die Praxis zu verfolgen. Aber das heißt nicht, daß unsere Praxis kein Ziel, keinen Sinn hat. Dieses Ziel muß das höchste und dieser Sinn der weiteste sein. In den vier Gelübden des Bodhisattva wird dies ausgedrückt. Es ist ein völlig großzügiges Ziel, jenseits all der kleinen Wünsche und Ziele, die wir gewöhnlich im Alltag verfolgen. Jenseits der Suche nach Ehren und Gewinn, Erfolg, den Annehmlichkeiten des Erfolgs. Dieses Ziel ist, die wahre Befreiung zu erreichen, für die



anderen wie für sich selbst, indem man sich nicht von den anderen trennt, indem man gemeinsam den Weg mit den anderen geht, indem man sich gegenseitig unterstützt auf dem Weg. Das ist der Sinn der Sangha, der geschwisterlichen Gemeinschaft derjenigen, die gemeinsam zum Erwachen gehen. Darum darf man nicht seine Zeit und seine Energie verlieren, denn das Leben ist kurz. Alle Meister haben gelehrt, nicht den gegenwärtigen Augenblick zu verschwenden. D.h. aber nicht, den ganzen Tag lang nur Zazen zu machen, sondern alle die Aktivitäten des Alltags im Geist von Zazen zu vollziehen, als Gelegenheit, sich selbst kennenzulernen und sich selbst zu vergessen.

Um die Vergeudung der Energie zu vermeiden, unterwies Buddha im wesentlichen die Praxis der Achtsamkeit. Immer achtsam sein auf das, was ich tue, was passiert in mir. Die reine Achtsamkeit, das ist der Blick von Zazen. Einfach sehen, was ist, was sich von Augenblick zu Augenblick manifestiert. Ohne irgendwas hinzuzufügen, ohne sich von seinen Gedanken antreiben oder fesseln zu lassen. Einfach sehen und vorbeigehen lassen. Sich unaufhörlich die Gelübde des Bodhisattva ins Gedächtnis rufen. D.h. unsere Praxis der Mitwirkung an der Befreiung aller lebenden Wesen vom Leid zu widmen.

Natürlich ist das nicht so einfach und so leicht. Oft manifestieren sich gegenläufige Leidenschaften, Wünsche, unterschiedliche Tendenzen; alle möglichen Dinge halten uns vom Weg ab. Es geht nicht darum, sie willentlich auszuschließen, sie mit Willenskraft vernichten zu wollen. Es geht nicht darum, sich selbst zu unterdrücken. Wenn man das macht, manifestieren sich früher oder später unsere Bonno nur um so stärker. All das was man verstecken und unterdrücken wollte, kommt schließlich an die Oberfläche und stört den Weg. Sich mit seinen Bonnos und Gefühlen zu schlagen, fügt nur Spannungen hinzu, wie wenn man Öl in ein Feuer gießt. Es ist besser, alle unsere Neigungen zu benutzen, um sich in der Richtung des Weges auszurichten. Unsere Bonnos in die Praxis von Zazen miteinbeziehen, ohne ihnen zu folgen, ohne sie zurückzuweisen. Einfach damit zufrieden sein, sie zu beobachten, ohne zu urteilen.

Nur sehen, was ist. Nur so, wie dies. Wenn man so praktiziert, werden, unbewußt und natürlich, unsere Bonnos umgeformt durch die Praxis des Weges. Viele Hindernisse verschwinden, indem sie von selbst fallen. Der Geist des Erwachens, der Geist des Weges wird am stärksten, unsere ganze Energie wird in die Richtung gelenkt und immer weniger in die Richtung der Bonnos. Das ist es was man bonno soku bodai nennt.

Montag, 17.7.95, 7Uhr30

Legt während Zazen alle Energie in die Haltung, alle eure Achtsamkeit in die Atmung. Verliert nicht die kostbare Zeit von Zazen, um eure Gedanken zu wälzen. Der Sinn unserer Praxis ist es, uns von unseren geistigen Konditionierungen zu befreien. Selbst wenn man die Einflüsse nicht unterdrücken kann, kann man von ihnen frei werden, indem man ihnen nicht folgt. Das ist der entscheidende Punkt von Zazen: nichts zu folgen, was es auch sei.

Gestern abend habe ich von dem klaren Verständnis des Sinnes, des Zieles unserer Praxis gesprochen. Es gibt ein anderes klares Verständnis. Das klare Verständnis dessen, was man die angemessene Mittel nennt, was man im Buddhismus die upaya nennt. Das ist sehr wichtig für den Bodhisattva. Denn das Ideal des Bodhisattva ist sehr, sehr erhaben: "So zahlreich die Wesen sind, ich gelobe, sie zu retten, ihnen zu helfen sich zu erwecken. So zahlreich die Leidenschaften sind, ich gelobe, sie aufzulösen. So zahlreich die Unterweisungen sind, ich gelobe, sie zu verwirklichen. So vollkommen Buddha ist, ich gelobe, er zu werden."

Wenn man an diese Gelübde denkt, dann kann man oft entmutigt sein durch die Hindernisse, die sich ihrer Verwirklichung entgegenstellen. Und oft nehmen die Leute die Schwierigkeit dieses Ideals als Vorwand, um überhaupt nicht erst anzufangen zu praktizieren. So als wären sie nicht gemacht für den Weg. Da ist das Verständnis der angemessenen Mittel sehr wichtig ist. Was kann ich heute hier und jetzt tun, um mit meinem Karma in Richtung dieser Gelübde zu gehen?

Dann gibt es als nächstes das klare Verständnis des Bereichs der Meditation. Im Theravada-Buddhismus meditieren die Mönche nacheinander über verschiedene Aspekte der Lehre Buddhas. Zum Beispiel meditieren sie über die Unbeständigkeit. Wenn sie über dieses Thema meditieren, müssen sie auf dieses Thema konzentriert bleiben. Also benutzen sie alle Umstände des täglichen Lebens, um diese Meditation zu praktizieren. Im Zazen praktiziert man keine Meditation über ein Thema. Unsere Praxis ist die Praxis des Geistes, der alles umfaßt. So wird nichts unsere Meditation stören. Alle Umstände des täglichen Lebens sind die Gelegenheit, sich selbst kennenzulernen, völlig eins zu werden mit dem Leben jedes Augenblicks, besonders während des Sesshin. Es gibt keine Trennung mehr zwischen dem Bereich der Meditation und dem Bereich des allgemeinen Lebens.

Schließlich gibt es das klare Verständnis der Wirklichkeit, so wie sie ist. Das heißt, die Dinge und uns selbst sehen ohne ihnen unsere Interpretationen, unsere geistigen Konstrukte hinzuzufügen. Sich selbst auch jeden Tag neu sehen, ohne unaufhörlich unsere Vergangenheit, unsere Geschichte in die Gegenwart hineinzutragen. Dieses Verständnis der Wirklichkeit ist sehen, daß es kein Ego gibt. Dann ist es nicht mehr möglich, sich selbst zu täuschen. Dann ist es nicht mehr notwendig, sich selbst zu täuschen. Und alles, was diese Illusion, diese Täuschung begleitet, verliert seine Kraft; z.B. Neid, Eifersucht, Haß, alle diese Gefühle, die verbunden sind mit dem Verhaftetsein am eigenen Ego.

Montag, 17.7.95, 16Uhr30

In der Unterweisung des Zen legt man viel Gewicht auf die Konzentration auf den Körper, denn die meisten Leute sind Gefangene ihres Mentalen, ihrer Gedankenkategorien. Sich auf den Körper zu konzentrieren erlaubt es, zur Einfachheit

des Augenblicks zurückzukehren. Ich höre oft Leute über ihre Probleme, ihr Leben sprechen. Jeder schafft in seinem Leben alle möglichen Arten von Anhaftungen. Man sagt, daß man nicht leben kann, ohne diese geistigen Komplikationen. Aber wenn man sich in Zazen hinsetzt, sich auf die Haltung konzentriert, auf die Atmung, dann gibt es nichts mehr. Hier und jetzt ist unser Leben sehr einfach.

Die grundlegende Erfahrung von Zazen ist, daß nichts anderes notwendig ist, als einfach vollständig zu sitzen, vollständig gegenwärtig zu sein, achtsam. Es ist nicht notwendig, irgend etwas außerhalb zu suchen. Denn dieser Qualität, hier und jetzt zu sein, fehlt überhaupt nichts. Es ist nicht erforderlich, irgendetwas anderes zu erwarten. Aber es geht nicht darum, seinem Körper verhaftet zu werden. Um diese Verhaftung, diesen Narzißmus des Körpers zu verhindern, empfahl Buddha, über das zu meditieren, was er als die Zurückweisung des Körpers bezeichnete. Das bestand für ihn einfach darin, aufzuzählen, was in diesem Hautsack enthalten ist. Wenn man diesen Hautsack öffnet, was findet man?: Fleisch, Blut, Knochen, Sehnen, Mark, alle möglichen Arten von Flüssigkeit. Nichts, das es wirklich wert wäre, daß man sich ihm verhaften würde.

Und Buddha geht noch weiter, indem er das empfiehlt, was er die neun Kontemplationen des Friedhofs nennt. Er empfiehlt dem Mönch, auf dem Friedhof die Leichen zu betrachten. Er beschreibt ausführlich den Zustand der Zersetzung der Leichname Tag für Tag. Z.B. bläht sich ein zwei oder drei Tage alter Leichnam in der Hitze Indiens auf, wird blau. In Europa versteckt man die Leichname, man schiebt sie sofort in die Kühlfächer. In den USA geht man sogar so weit, sie zu schminken, damit die Familie den Eindruck hat, sie würde einen lebendigen Körper sehen. Man möchte den Tod nicht sehen, die Leute haben zuviel Angst vor dem Tod, denn sie sind ihrem eigenen Körper zu verhaftet. Einen Leichnam kontemplieren, sich sagen, daß auch der eigene Körper so wird, das gibt nicht wirklich krankhafte Gedanken, sondern im Gegenteil, es heilt uns von den Verhaftungen an den eigenen Körper, und es hilft zu verstehen, daß der Tod ein natürlicher Prozeß ist. Meister Deshimaru empfahl uns Zazen so zu praktizieren, als würden wir in unseren Sarg steigen. In diesem Augenblick scheinen all unsere Sorgen, all unsere Gedanken nicht mehr besonders wichtig. Daraus folgt eine große Befreiung. Zazen praktizieren, ist hier und jetzt sterben lernen und wieder lebendig werden jenseits des Todes.

Schließlich empfiehlt Buddha das, was er das Nachdenken über die vier Elemente der Materie nannte. Es besteht darin, zu beobachten, daß es in unserem Körper das Element Erde gibt, das Element Wasser, das Element Feuer, das Element Luft. D.h., daß unser Körper aus den fundamentalen, den grundlegenden Elementen des Kosmos besteht.

Man nennt das 'meinen Körper' und baut darauf die Idee eines 'Ich' auf, dem man sich verhaftet, aufgrund dessen alle möglichen Konflikte, Auseinandersetzungen, Verbrechen, Leiden auftreten, ganz einfach deshalb, weil man sich mit seinem eigenen Körper identifiziert, mit seinem Ich, das man dem Rest der Welt gegenüberstellt. Aber wenn man wahrnimmt, daß dieser Körper völlig unbeständig und überhaupt nicht getrennt vom Kosmos ist, überhaupt nicht mir gehört, dann ist es während dieses Lebens nicht erforderlich, ein besitzergreifendes Wesen, ein aggressives Wesen zu werden. Es ist nicht

erforderlich, aufgrund seines kleinen Ichs die Welt zu vergiften. Ganz im Gegenteil kann man eine Haltung der Solidarität und Einheit mit allen lebenden Wesen entwickeln.

Heute morgen hat uns jemand, der an den Aktionen der Blauhelme in Jugoslawien teilnimmt, gesagt, daß er auf der Suche nach der Basis der wirklichen Werte ist, um in dieser Welt in einer gerechteren, richtigeren Weise zu leben. Im Zen besteht die Grundlage aller Werte darin, unsere Einheit mit allen lebenden Wesen zu realisieren, unsere Wirklichkeit zu verstehen; die Unbeständigkeit all der Gegenstände, denen wir anhaften, und auch die Ewigkeit unserer Einheit mit dem ganzen Universum. Und diese Einheit ganz konkret zu leben, sie in jeder Handlung des Alltags zum Ausdruck zu bringen.

Montag, 17.7.95, 20Uhr30

In der Praxis von Zazen lernen wir, völlig vertraut mit uns selbst zu werden, indem wir unsere Achtsamkeit nach innen richten. Das lehrte Buddha Shakyamuni seine SchülerInnen in vielen Einzelheiten.

Seit Beginn der Vorbereitungszeit habe ich darüber gesprochen, wie Buddha lehrte, mit seinem Körper vertraut zu werden. Dann lehrte er, wie man vertraut wird mit seinen Empfindungen. Er sagte: "Wenn ein Mönch eine erfreuliche Empfindung hat, dann weiß er, 'ich habe eine erfreuliche Empfindung'. Wenn er eine unangenehme Empfindung hat, ist er sich ebenfalls bewußt, eine unangenehme Empfindung zu haben. Wenn er eine neutrale Empfindung hat, weder erfreulich noch unerfreulich, dann weiß er ebenfalls, daß er eine neutrale Empfindung hat." Das scheint sehr einfach und offenkundig. Aber oft hat man konfuse Empfindungen. Manche Leute sind sogar nicht in der Lage, ihre Empfindungen wahrzunehmen. Buddha lädt die Mönche ein, ihre Intuition, ihre feine Wahrnehmung für das zu entwickeln, was in ihnen passiert. Dann detailliert er, ob es sich um eine körperliche oder ein spirituelle Empfindung handelt. Was wichtig ist, ist die reine Beobachtung: ohne sich dem Angenehmen zu verhaften, ohne das Unangenehme zurückzuweisen.

Grundlegende Haltung von Zazen ist es, einfach zu sehen und zu akzeptieren, was gegenwärtig ist. Wirklich gegenwärtig sein für das, was ist, ohne sich ihm zu verhaften, ohne auf seinen Empfindungen stehenzubleiben. Sich immer auf der Höhe des gegenwärtigen Augenblicks zu befinden, der sich unablässig ändert.

Dann lädt Buddha dazu ein, die Ursprungsfaktoren der Empfindungen zu überprüfen. Die Ursprungsfaktoren sind die Unwissenheit, die Gier, das Karma, die verschiedenen Sinneseindrücke. Aber dies praktizieren wir nicht während Zazen, denn das treibt einen Prozeß des Nachdenkens voran. In Zazen begnügt man sich mit einer klaren, augenblicklichen Wahrnehmung.

Genauso ist es mit den auslösenden Faktoren der Empfindungen.

Dann kommt die Kontemplation des Geistes. Offenkundig ist der Geist völlig unfaßbar. Es ist also nicht der Geist selbst, den man beobachten kann, sondern das, was im Geist auftaucht, was sich niederschlägt. Immer nach derselben Weise der Beobachtung fordert Buddha alle Praktizierenden, alle Mönche und Nonnen dazu auf, den Geist zu erkennen, der ein Begehren hat, und den Geist, der kein Begehren hat.

Das gleiche für den Haß, die Täuschung. Das sind die drei grundlegenden Bonnos; das, was uns dahin führt, etwas ergreifen oder zurückweisen zu wollen; das, was uns ankettet, was uns unserer Freiheit beraubt.

Dann fordert uns der Buddha auf, das zu erkennen, was er einen in sich zusammengezogenen Geist nennt. Darunter versteht er einen rigiden, engen Geist. Oder - im Gegensatz dazu - einen gleichgültigen Geist. Er nennt die Schläfrigkeit, die Langsamkeit, das Zögern. Oder - im Gegensatz dazu - einen angespannten Geist, die Ursache dafür, sich selbst zu unterdrücken. Das ist auch etwas, was man während Zazen bemerken kann, das ist der abgelenkte Geist. Auf jeden Fall gibt es kein Urteil, keine Unterdrückung. Einfach den Geisteszustand so akzeptieren, wie er ist. Völlig klarsichtig sein bezüglich des Zustands, in dem man sich befindet, und sich ihm nicht verhaften.

Buddha spricht auch noch das an, was er den entwickelten Geist nennt, das heißt den Geist, der völlig aufgesogen ist von der Meditation. Ist der Geisteszustand konzentriert oder nicht konzentriert? Ist es unser gewöhnlicher Geist, der das Zazen leitet, oder ist dieser gewöhnliche Geist aufgegeben? Schließlich: Ist der Geist befreit oder nicht?

Wie ihr seht, ist die Praxis der Beobachtung sehr entwickelt, sehr subtil, sehr fein. Es ist wichtig, diese Beobachtung auszuüben, ohne kompliziert zu werden. Nur bemerken und zurückkehren zur Konzentration auf die Haltung, die Senkrechte in der Haltung. Wenn nicht, fällt ihr sehr schnell in sanran. Das Bedeutsamste ist, auf keinem Geisteszustand stehen zu bleiben. Wie der weite Himmel, der alle Klimata vorbeiziehen läßt.

Dienstag, 18.7.95, 7Uhr30

Streckt gut die Nierengegend und zieht das Kinn zurück. Laßt nicht eure Haltung zusammensacken. Drückt gut in den Himmel mit der Schädeldecke, mit den Knien in den Boden. Laßt gut alle eure Spannungen los, atmet tief ein und aus. Vor allen Dingen: Fahrt nicht fort, euren Gedanken zu folgen.

Bleibt unablässig wach, achtsam für das, was passiert. Seid vollständig gegenwärtig für euch selbst. Bis jetzt habe ich über die Achtsamkeit auf den Körper gesprochen, auf die Atmung, auf die Empfindungen, die verschiedenen Geisteszustände, vor allem die Gefühle.

Der vierte Gegenstand der Achtsamkeit während Zazen ist das, was Buddha die Geistesobjekte nennt: die fünf Hindernisse, die fünf zusammengesetzten Zustände des Anhaftens, die sechs Sinnesgrundlagen, die sieben Faktoren des Erwachens und schließlich die vier edlen Wahrheiten.

Die fünf Hindernisse sind das, was die Konzentration des Geistes verhindert, das, was unsere Beobachtung stört. Wenn sie sich ereignen, werden sie nur beobachtet. Es handelt sich um die sinnlichen Wünsche. Wenn diese Wünsche während Zazen auftauchen, ist es nicht erforderlich, sie zurückweisen oder unterdrücken zu wollen, sondern man beobachtet nur, wie sie auftauchen und wie sie verschwinden.

Das gleiche gilt für den Zorn. Manchmal kommt es vor, daß Zazenübende zornig werden, insbesondere auf den Godo. Man hat den Eindruck, das Zazen dauere zu lange, der Godo sei eingeschlafen, er habe die Uhrzeit vergessen. In diesem Augenblick einfach beobachten, wie dieser Zorn auftaucht, und ihn vorbeiziehen lassen. Während Zazen können wir nicht unseren Wünschen, unserem Zorn folgen, man kann sie nur beobachten. Und aus dieser Beobachtung wird eine große Freiheit geboren. Man kann einen Wunsch haben, aber man ist nicht unbedingt gezwungen, ihn zu befriedigen. Das ist es, was den Menschen vom Tier unterscheidet.

Manchmal ist es gut, zornig zu werden, zur Erziehung, gegen Ungerechtigkeit. Wenn Zorn erscheint, ist es gut, sich zu fragen: 'Welcher Geist steht dahinter? Woher kommt der Zorn? Ist es mein Ich, das gestört wird?' In diesem Fall ist es besser, ihn vorüberziehen zu lassen. 'Oder handelt es sich um einen gesunden Zorn gegen die Irrtümer der Gesellschaft?' In diesem Augenblick hilft der Zorn, seine Energie zu mobilisieren für eine richtige Handlung.

Dann gibt es das Hindernis der Empfindungslosigkeit, von kontin. Der Geist dämmert in der Schläfrigkeit. In diesem Augenblick muß man sich auf die Einatmung konzentrieren, seine Achtsamkeit zwischen die Augenbrauen legen und vorzugsweise die Beobachtung praktizieren. In anderen Augenblicken ist es das Hindernis der Aufgeregtheit, von sanran. In der gleichen Kategorie sind auch die Gewissensbisse. In diesem Fall muß man sich auf die Ausatmung konzentrieren, alle Energie im Hara konzentrieren und zur Haltung zurückkehren.

Schließlich gibt es das Hindernis des Zweifels. Es ist wichtig, ihn zu beobachten. Der Zweifel ist nicht immer negativ. Buddha verlangte von seinen SchülerInnen nicht, blind an seine Unterweisung zu glauben. Er empfahl ihnen, selbst Erfahrungen zu machen. Damit diese Erfahrung sich unter guten Bedingungen ereignen kann, muß man völlig in sie eingehen. Wenn man Zazen macht, es nicht halb machen. Wenn man in dem Augenblick, in dem man Zazen macht, Zazen selbst in Zweifel zieht, dann kann man nicht seine Energie, seine Achtsamkeit in die Praxis legen. In diesem Augenblick wird die Praxis schwach, und durch diese Schwäche wird der Zweifel genährt. Deshalb wird der Zweifel als Hindernis aufgefaßt.

Die Rolle des Meisters, der Weitergabe, der Ordination ist es, das Vertrauen zu stärken,

um es zu ermöglichen, den Zweifel zu überwinden, aber nicht, um die Erfahrung zu ersetzen, sondern im Gegenteil, um es zu erlauben, Zazen mit einem geeinten Geist zu praktizieren. Sich darin völlig zu engagieren. In diesem Augenblick verschwinden alle die Hindernisse, von denen ich gesprochen habe.

Dienstag, 18.7.95, 16Uhr30

Mondo

F: Seit Beginn des Sesshin haben Sie viel über die Täuschungen und das Verständnis seiner selbst gesprochen. Trotz meiner Zazenpraxis foltert mich eine Sache im Alltag. Das sind die Wahlen, die man im Leben hat. D.h. ich möchte viele Dinge tun, und ich denke, es gibt nicht soviel Zeit, das alles zu tun. Manchmal denke ich auch, ich habe nicht genug Energie, um dies alles zu machen. Manchmal ist es auch nur eine Wahl zwischen zwei Dingen, die im Gegensatz stehen, und ich kann es nicht lösen. Ich denke auch an die Gier.

RR: Also, was ist Deine Frage?

F: Meine Frage ist vielleicht, daß es die Kenntnis meiner selbst ist, die es mir trotz meiner Zazenpraxis nicht ermöglicht, mich von dieser Selbstfolterung zu befreien.

RR: Du meinst die Unkenntnis Deiner selbst?

F: Also ich weiß nicht, ob es wirklich aus der Unkenntnis meiner selbst kommt oder ob es Bestandteil meiner Persönlichkeit ist. Fehlt mir Entschiedenheit in bestimmten Augenblicken?

RR: Nach dem, was ich von Dir höre, hast Du von Dir verstanden, daß Du viele Wünsche hast. Aber da darf die Selbsterkenntnis nicht stehenbleiben. Man muß einen Schritt weitergehen: Du mußt die Dimension Deines Lebens verstehen, wo Dir nichts fehlt, wo Du überhaupt keine Notwendigkeit hast, hinter irgend etwas herzulaufen, wo es keine Notwendigkeit zu wählen gibt.

F: Trotzdem muß man auswählen.

RR: Ja, man muß wählen. Aber ausgehend von der Verwirklichung des Punktes unseres Lebens, der jenseits der Auswahl steht. In diesem Augenblick kann man in einer gesunden Weise auswählen, d.h. man wählt nicht nur aufgrund der Funktionsweise seines Ego aus, das sich immer im Mangel befindet und das deshalb von allen Arten von Gegenständen verführt wird. Das hat kein Ende. Die Ausrichtung des Lebens einer Person, die den tiefen Sinn der Existenz verwirklicht, ist mehr die Frage, wie den anderen helfen, ist mehr auf die Frage des Gebens gerichtet, als auf die Tatsache seine Mängel auszugleichen und immer hinter irgend etwas herzulaufen. Ich glaube,

das muß jeder von uns verstehen und verwirklichen. Wenn man nur da stehen bleibt, sich so kennenzulernen, daß man seine Bedürfnisse, seine Mängel, seine Wünsche kennenlernt und befriedigen möchte, dann bleibt man im gewöhnlichen Geist, und man geht an der wesentlichen Botschaft des Zen vorbei, an der wesentlichen Unterweisung. D.h. man bleibt mehr oder minder in der rein psychologischen Dimension des Lebens und aus dieser kann keine wahre Befreiung, keine Freiheit entstehen, sondern immer nur die Verkettung, die Transmigration ohne Ende, also auch das Leiden. Und Du weißt, wohin das führt, Du insbesondere. Also ich wünsche Dir, einen Schritt darüberhinaus zu machen in dem Verständnis Deiner selbst.

F: Meine Frage bezieht sich auf die Wünsche. Wenn ich das richtig verstanden habe, sind sie die Quelle des Leidens. Es geht also darum, sie auszulöschen.

RR: Nein, überhaupt nicht.

F: Der Atem, der mich durchströmt, ist der Wunsch, zu sein; das ist der Wunsch, mich zu den anderen hinzubewegen. Es ist nicht etwas Egoistisches.

RR: Du hast also nicht den Wunsch zu haben, sondern zu sein.

F: Das wollte ich klären. Denn wenn ich nicht den Wunsch habe, zu sein, dann falle ich in den Tod.

RR: Wenn man von den Wünschen als Ursache des Leidens spricht, zum Beispiel von der Unterweisung Buddhas ausgehend, dann handelt es sich nicht um den Wunsch nach spiritueller Verwirklichung - ein Wunsch, der jenseits der Wünsche ist, ein Wunsch, von dem ich glaube, daß es sich um ein grundlegendes menschliches Bedürfnis handelt - sondern es handelt sich um die ungesunde Seite unserer Wünsche, um das, was normalerweise die schlechte Seite der Wünsche ist, um die Gier, die Tatsache, daß man unaufhörlich einen Zustand der Befriedigung mit Hilfe von Objekten zu finden sucht. Das wird letztendlich wie eine Droge, und man kann letztendlich nie durch diese Objekte befriedigt werden. Denn wenn man nicht in Berührung gekommen ist mit jenem grundlegenden Wunsch, den Du hast, den ich eher ein grundlegendes Bedürfnis nach spiritueller Verwirklichung nennen würde, dann geht man so sehr an einer grundlegenden Dimension vorbei, daß kein Objekt jemals in der Lage ist, diesen Mangel auszugleichen.

Man sagt oft, daß es eine Hierarchie der menschlichen Bedürfnisse gibt, die Grundbedürfnisse, Nahrung, Lebensunterhalt, Schutz, ein bestimmtes Ausmaß von sozialer Anerkennung, und schließlich die spirituelle Verwirklichung. Es ist klar, daß, wenn man in der Gefahr ist zu verhungern, daß es dann schwierig ist, für eine spirituelle Praxis bereit zu sein. Aber ich glaube nicht, daß das Bedürfnis nach spiritueller Verwirklichung am Schluß steht. Ich glaube, es ist die Basis. Und wenn man sich auf dieses Bedürfnis konzentriert und wenn man es durch eine Praxis wie Zazen verwirklicht, dann können alle anderen Wünsche zur Befriedigung dieses



Bedürfnisses beitragen. Denn in diesem Augenblick findet unser Leben eine Achse, eine Richtung, einen tiefen Sinn. Und alles andere harmonisiert sich um diese Richtung. Aber wenn man das Gegenteil macht, dann wird alles falsch und unbefriedigend.

Es geht also überhaupt nicht darum, alle Wünsche oder Bedürfnisse abschneiden zu wollen, sondern man muß sie kontrollieren und ihnen die richtige Richtung geben, in Harmonie mit der wirklichen Natur unserer Existenz. Die wirkliche Natur unserer Existenz ist, daß das, was wir unser kleines Ego nennen, eine Konstruktion ist, eine künstliche, illusorische Konstruktion. Wir müssen verstehen, an welchem Punkt wir eins sind mit dem Universum, und in der Richtung der Verwirklichung dieser Einheit gehen. Das schließt als Wurzel die Praxis der Meditation ein und dann die Handlungen des Bodhisattvas, d.h. die Handlung, die durch das Mitgefühl, die Liebe, die großzügige universelle Liebe getragen werden. Ausgehend davon, von dieser Richtung, die auch der Sinn unserer Zazenpraxis ist, können die anderen Bedürfnisse und Wünsche ihren Platz finden.

Buddha hat niemals empfohlen, und Meister Deshimaru auch nicht, sich in eine übertriebene Askese zu stürzen. Der Buddhismus ist der Weg der Mitte. Er hat niemals die Kasteiung gefordert. Wichtig ist, das Gleichgewicht zu finden. Denn wenn man es z.B. so machen würde, wie Du es verstanden zu haben glaubst, wenn man also die Wünsche abschneiden würde, dann riskiert man in Wirklichkeit, daß sie viel stärker zurückkehren. Und darüber habe ich bereits im Verlauf der Vorbereitungszeit gesprochen. Die Dinge, die man in sich selbst unterdrückt hat, stören im weiteren Verlauf die Praxis. Sie kommen wieder, auf die eine oder andere Weise. Also ist es vorzuziehen, zu versuchen, die Wünsche zu kontrollieren und zu kanalisieren, denn in den Wünschen ist auch Energie, und es ist wichtig, diese Energie zu benutzen, sie nicht unterdrücken zu wollen. Aber was sehr wichtig ist, ist eine grundlegende Richtung zu haben, die es wirklich ermöglicht auszuwählen. Es sind die Entscheidungen, die man im Leben trifft, die sich an einem Wertmaßstab orientieren müssen, den man in sich selbst gefunden hat. Wenn nicht, ist es sehr schwierig, richtige Entscheidungen zu treffen. Wenn man irgendwie entscheidet, verliert man seine Zeit und Energie. Und am Schluß hat man den Eindruck, sein Leben vergeudet zu haben.

F: In den Texten heißt es, daß, wenn man Zazen macht, Zazen das ganze Universum beeinflusst. Anfangs habe ich das so verstanden, daß ich dachte, alles ist Vibration im Universum. Später hat mir das dann nicht gereicht, und ich habe an einen anderen Text gedacht, in dem es heißt, daß alles das Dharma aufzeigt. Also wie beeinflusst das Zazen das Dharma? Und ich habe mir dann gesagt, ja so ist es auch nicht möglich. Und ich habe gedacht, es reicht, wenn das Zazen bewirkt, daß mein Blick auf die Dinge sich ändert. Dritter Versuch. Letzter Punkt: Wenn es mein Bewußtseinszustand, mein Blick auf die Dinge ist, der sich ändert, wo kommt dieser Bewußtseinszustand her, wenn ich kein Numen habe?

RR: Es ist genau der Sachverhalt, daß Du kein Numen, keine Wesenssubstanz hast, der es erlaubt, Deinen Blick zu ändern. Wenn nicht, wäre es nicht möglich, sich zu ändern. Wenn Du ein substantielles Selbst hättest, autonom, abgeschlossen, dann wäre es Dir nie möglich, dich zu ändern, dann wäre es auch nicht möglich, sich zu öffnen und sich mit dem Dharma zu harmonisieren. Im Gegenteil, es ist eine Tatsache, daß wir von Anfang an zutiefst in Harmonie sind mit der kosmischen Ordnung. Wenn man Zazen macht, kann man diese Harmonie wiederfinden. Zazen beeinflußt also nicht die kosmische Ordnung. Zazen erlaubt es uns, unsere ursprüngliche Harmonie wiederzufinden. Beantwortet das Deine Frage? Was ist Deine wirkliche Frage? Versuch das doch mal abzuklären.

F: Wie kann das Zazen irgend etwas beeinflussen, das im Grunde vollkommen ist?

RR: Ich glaube, das ist eine ein bißchen abstrakte Frage.

F: Aber da bin ich im Augenblick drin in der Frage. Für mich ist sie konkret.

RR: Die kosmische Ordnung ist im Prinzip leer, ohne Substanz. Aber die menschlichen Wesen harmonisieren sich aufgrund ihres Karmas nicht auf natürliche Weise mit der kosmischen Ordnung. Alle natürlichen Wesen, außer dem Menschen, folgen der kosmischen Ordnung. Wenn man Zazen praktiziert, begibt man sich in Umstände, die es ermöglichen, diese Harmonie jenseits der Verformungen unseres Ego wiederzufinden. Unseres Ego, das sich in Widerspruch setzt zur Natur, weil es glaubt dazusein, um die Wesen, das Sein, die Natur auszubeuten. Deswegen schafft es viele Verwirrungen, viel Leid. Das Wichtigste, was wir machen, wenn wir Zazen machen, ist, diese egoistische Täuschung aufzulösen. In dieser Dekonstruktion des Ego finden wir die Harmonie mit dem Kosmos. Oder anders ausgedrückt, indem man einen Geist entwickelt, der stärker ist, als das Ego, weiter, tiefer, der es erlaubt, das Ego in der Richtung der kosmischen Ordnung zu ziehen.

Wenn es das menschliche Ego nicht gäbe, das das Karma schafft, würde man niemals über den Weg, die Religion oder spirituelle Praxis sprechen. Das wäre überhaupt nicht notwendig. Alles würde auf natürliche Weise funktionieren. Wir haben so große Ungleichgewichte geschaffen, unter denen wir leiden, daß wir die Notwendigkeit verspüren, in Kontakt zu treten mit unserer wirklichen Natur. Im Orient spricht man in Begriffen von Dharma, Natur, kosmischer Ordnung, Tao, Weg; im Abendland, denkt man mehr in Begriffen wie Gott, göttliche Dimension. Letztlich ist es dasselbe: die Dimension der Existenz jenseits des menschlichen Ego. Die Dimension, in der es keine Zweiheit mehr gibt, keine Trennung.

F: Aber wo kommt der Punkt der Abwesenheit des Numen her?

RR: Das Numen ist eine menschliche Erfindung. Es existiert nicht, es ist eine geistige Konstruktion. Das sind die Philosophen, die das erfunden haben. Ich habe noch nie ein Numen gesehen. Einfach nur, weil man immer sagt, 'ich', weil man gezwungen

ist, 'ich' zu sagen, dann glaubt man letztendlich daran. Und dann erfindet man den Begriff einer Substanz, um zu versuchen, diesem Ego Dauer zu verleihen. Das ist eine menschliche Erfindung. Zazen besteht darin, unsere menschlichen Konstruktionen klar zu sehen und sich von ihnen verwirren zu lassen.

Es ist schon spät, während des Sesshin gibt es noch ein anderes Mondo. Für heute ist Schluß.

Dienstag, 18.7.95, 20Uhr30

Nehmt schnell die Haltung ein - und energisch. Tretet nicht zögerlich in Zazen ein. Nachdem ihr euch sieben- oder achtmal hin- und hergewiegt habt, macht ihr Gassho. Dann könnt ihr mehrmals tief ein- und ausatmen. Dabei entspannt ihr gut die Schultern und den Bauch. Legt von Beginn des Zazen an eure Achtsamkeit auf die Senkrechte eurer Haltung. Laßt alle Gedanken vorübergehen.

Die Zeit von Zazen ist ein bißchen wie die Zeit unseres Lebens. Sie erscheint uns lang, man hat den Eindruck, man habe viel Zeit. Aber diese Zeit geht sehr schnell vorüber. Vergeudet sie daher nicht. Verbringt die Zeit nicht damit, eure alten Gedanken hin- und herzuwälzen. Bleibt nicht dem Vergangenen verhaftet. Erwartet auch nicht die Zukunft, vor allem nicht das Ende von Zazen. Konzentriert euch auf jeden Augenblick, auf jede Ausatmung, vollständig.

Ich fahre mit dem Kommentar zum Satipatthana-Sutra fort, in dem Buddha von der Praxis der Achtsamkeit auf den Körper, auf die Empfindungen, den Geisteszustand und dann viertens von der Beobachtung der Geistesobjekte spricht. Ich habe von der Beobachtung der fünf Hindernisse gesprochen.

Dann kommt die Beobachtung der fünf zusammengesetzten Zustände der Anhaftung, der Skandha. Wenn er diese Beobachtung praktiziert, beobachtet der Mönch das Erscheinen der materiellen Form, z.B. des Körpers, und ihr Verschwinden. Er beobachtet ebenfalls das Erscheinen der Empfindungen und ihr Verschwinden, das Auftauchen der Wahrnehmung und ihr Verschwinden. - Ich erinnere daran, daß die Empfindungen das betreffen, was angenehm oder unangenehm ist. Nur spüren: Ist das angenehm oder unangenehm? Demgegenüber stehen die Wahrnehmungen in Verbindung mit den sechs Sinnen. Das betrifft das Berühren, das Hören, das Sehen, das Schmecken, das Riechen und die Wahrnehmung der Geistesobjekte. - Dann kommt die Beobachtung dessen, was Buddha die geistigen Formkräfte nennt. Das betrifft alles, was die Willensimpulse sind, die Wünsche, all das, was uns zur Handlung treibt. Schließlich der letzte zusammengesetzte Zustand, das letzte Skandha, das Bewußtsein. Es handelt sich nicht um ein moralisches Bewußtsein, sondern einfach darum, sich etwas bewußt zu sein.

Wenn man Zazen praktiziert, sind das erste, was man beobachtet, diese fünf zusammengesetzten Zustände. Mit sich vertraut werden führt dazu, vertraut zu werden mit

seinem Körper, seinen Empfindungen, seinen Wahrnehmungen, seinen Wünschen, mit all dem, dessen man sich bewußt ist. Schnell kann man feststellen, daß alle diese Elemente sich fortwährend ändern, immer wieder neu werden. Unsere Körperhaltung ändert sich, deshalb muß man sie oft korrigieren. Die Empfindungen ändern sich: Manchmal ist Zazen angenehm, man fühlt sich wohl. In anderen Augenblicken erscheint uns alles unangenehm.

Auch die Wahrnehmungen verfeinern sich. Wenn man den Gedanken nicht folgt, wird unser Geist aufnahmebereit, kann Dinge wahrnehmen, die er im Alltag nicht klar sieht. Aber auch diese Wahrnehmungen ändern sich unaufhörlich. Der Vogelgesang, das Kirchengeläut, der Duft des Weihrauchs usw. Manchmal ist man sich einer Sache klar bewußt, manchmal verdunkelt sich unser Bewußtsein. Man lernt, vertraut zu werden mit mujo, der Unbeständigkeit aller Dinge, man lernt, sie zu akzeptieren. Die meiste Zeit stellt sich unser Ego dieser Unbeständigkeit entgegen. Das Ego selbst ist ein Konstrukt, um uns diese Unbeständigkeit zu verbergen. Deshalb ist es natürlich, daß es davor Angst hat. Es liebt sehr die Strukturen, die festen Dinge, das Numen, es möchte gerne etwas haben, worauf sein Kopf ausruhen kann. Aber sogar Christus hatte keinen Ort, worauf er seinen Kopf niederlegen konnte. Es gibt nichts Beständiges, auf das man sich stützen könnte. Wenn man sich dieser Einsicht widersetzt, ist das schmerzhaft. Aber wenn man es akzeptiert, wenn unser starrer Geist weich wird, wenn man das Ego loslassen kann, dann wird dies zur Quelle der wahren Freiheit.

Veränderung ist nicht nur negativ. Selbstverständlich umfaßt es den Verlust dessen, was da ist. Aber das erlaubt dem Neuen, in Erscheinung zu treten, erlaubt es der Schöpferkraft, der Kreativität, sich zu äußern. Die ganze Welt ist in unaufhörlicher Schöpfung. In jedem Augenblick können wir daran teilhaben, wenn wir nicht zu sehr dem verhaftet sind, was ist, was wir erhalten haben. Die Beobachtung während Zazen läßt uns ganz vertraut wahrnehmen, daß all das, was unsere vorgebliche Persönlichkeit ausmacht, völlig vergänglich ist; aber vor allem, daß es nichts außerhalb dieser fünf zusammengesetzten Zustände gibt, kein Numen.

Das ist es, was die Bodhisattva des Mitgefühls, Kannon, Shariputra im Hannya Shingyo lehrt. Indem wir realisieren, daß alles, was unser Ego ausmacht, in Wirklichkeit nichts ist als Leerheit, kann man allen Wesen, die leiden, helfen und sich auch selbst helfen. Es ist nicht erforderlich, das zu dramatisieren, was uns passiert. Unser Leben kann leicht werden, flüssig. Die Hindernisse, die Ursachen von Angst können verschwinden, vor allem die Todesfurcht. Unsere Geburt ist nicht wirklich unsere Geburt. Es gibt kein Ego, das geboren wird, sondern nur die Vereinigung der fünf Skandha, der fünf zusammengesetzten Zustände. Dies wahrnehmen, ist die Nichtgeburt verwirklichen. Das, was nicht geboren ist, kann nicht sterben. Die letzte Antwort Buddhas auf die Frage nach dem Tod: Tod ist mit Geburt verbunden. Alles, was geboren wird, muß sterben. Aber es gibt ein Nichtgeborenes, das nicht stirbt. Manchmal nennt man das Nirvana, Buddhageist. Es ist das, was man verwirklicht, wenn man vertraut wird mit sich selbst in der Praxis von Zazen. Wenn man vertraut wird mit dem Nicht-man-selbst, mit dem unfaßbaren Geist, unbegrenzt, weder begrenzt durch Leben noch begrenzt durch Tod.

Konzentriert euch gut auf die Ausatmung, entspannt euch. Konzentriert die Energie eurer Ausatmung unterhalb des Nabels, in dem Punkt, wo die Handkanten mit dem Unterleib Berührung haben.

Mittwoch, 19.7.95, 7Uhr30

Haltet während Zazen gut die Augen offen. Der Blick liegt vor einem auf dem Boden. Er fixiert keinen Gegenstand. Er ruht weit.

Die dritte Art der Geistesobjekte, die der Mönch, die die Praktizierenden während Zazen beobachten, sind die sechs Sinnesgrundlagen.

Buddha sagt: "Der Mönch betrachtet die Geistesobjekte der sechs inneren und äußeren Sinnesgrundlagen." Während Zazen ist die Achtsamkeit sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet. Es ist ein Kommen und Gehen, eine freie Hin- und Herbewegung zwischen dem Innen und dem Außen. Der Geist wird wie ein offenes Fenster. Man bleibt weder auf den inneren Wahrnehmungen noch auf den äußeren Objekten.

Buddha erklärt, wie man diese Betrachtung der Geistigesobjekte praktiziert: "Der Mönch kennt das Auge, die sichtbaren Formen. Er kennt die Verkettungen, die erscheinen. Er kennt die Abhängigkeit von beiden, die Beziehung, die zwischen dem Auge und den Formen besteht, die Anhaftung, die sich in diesem Augenblick bildet. Er beobachtet, wie diese Verkettung entsteht. Er beobachtet, wie diese Verkettung verschwindet. Und auch, wie sich in der Zukunft das Nichterscheinen dieser aufgegebenen Verkettung ereignet."

Und genauso ist es für die anderen Sinnesorgane und ihre Objekte.

Welche Hindernisse in diesen Verkettungen liegen, darum geht es nicht in dem Satipatthana-Sutra, sondern in einem anderen Sutra. Zehn Fesseln, zehn Hindernisse werden aufgezählt.

Das erste ist der Glaube an die Persönlichkeit, das heißt, der Glaube an ein Numen, an ein Ego, an eine Substanz. Jeder hat seinen Charakter, seine Persönlichkeit, seine Geschichte. Jeder unterscheidet sich vom anderen. Aber das gilt nur auf der Ebene der Erscheinungsformen. In der Tiefe unserer selbst gibt es kein 'Selbst', kein 'Ich', kein Ego. Nur eine Existenz in völlig wechselseitiger Abhängigkeit mit dem ganzen Universum.

Dann die Skepsis. Die Skepsis, die dazu führt, daß man unaufhörlich zweifelt. Auf dem Weg ist es wichtig, Vertrauen zu haben in seine Erfahrung und auch Vertrauen zu haben in die Unterweisung. Der Meister zeigt sie auf, aber die systematische Skepsis verhindert, daß man sich konzentriert, sich engagiert.

Dann kommt der Glaube an die Reinigung durch äußere Riten. Es ist die Tendenz aller Religionen, Rituale zu entwickeln statt der ursprünglichen Praxis. Zum Beispiel haben

zur Zeit Buddhas die Brahmanen das Heil monopolisiert. Nur sie kannten die Riten, die es erlaubten, der Welt des Leidens zu entkommen. Die gewöhnlichen Leute konnten nichts anderes tun, als ihnen Opfer darzubringen und sie zu bitten, für sie Zeremonien zu machen. Dagegen hat Buddha eine große Revolution vollzogen, indem er lehrte, daß jeder die Kraft hat, sich selbst zu emanzipieren, sein eigenes Heil zu verwirklichen. Natürlich wird man dabei in der Praxis geführt, aber letztendlich sind es die Praktizierenden selbst, die es verwirklichen müssen. Es hängt nicht von der Macht einer anderen Person ab.

Dann gibt es das Hindernis der sinnlichen Wünsche. Es handelt sich immer um Hindernisse in der Praxis der Meditation. Manche sind sexuell besessen, und dann ist es sehr schwierig, Zazen zu machen. Aus diesem Grund hat Meister Deshimaru im Dojo die Männer von den Frauen getrennt, weil ein paar seiner Schüler sexuell besessen waren. Während Zazen hatten sie nur sexuelle Phantasien. Da hat Sensei zu ihnen gesagt, - er wandte sich vor allem an die Männer - : "Statt euch an die Seite einer jungen Frau zu setzen, setzt euch lieber hinter einen älteren Mann."

Dann gibt es das Hindernis des Unwillens, zum Beispiel immer mit Widerstand praktizieren. Man darf keine Praxis des "desto schlimmer" haben, sondern muß im Gegenteil seine ganze Energie in Richtung der Praxis kanalisieren; sich klar werden, daß es das Wichtigste in unserem Leben ist, daß wir ungewöhnliches Glück haben, daß wir Zazen begegnet sind. Mit Freude und Enthusiasmus praktizieren.

Dann, das sechste Hindernis ist der Wunsch nach der Existenz feiner Materie.

Das siebte Hindernis ist der Wunsch nach Existenz immaterieller Materie.

Das bezieht sich auf Glauben an verschiedene Welten. Zum Beispiel wie ein Engel leben zu wollen im Himmel. Auch das ist ein Hindernis für die Praxis. Denn in diesem Körper kann man das Erwachen verwirklichen. Es ist nicht nötig, zu erwarten, im 'Reinen Land' wiedergeboren zu werden oder in irgendeinem Paradies. Denn dort fühlt man sich so wohl, daß man keine Lust mehr verspürt, den Weg zu praktizieren. Das wird eine Supertäuschung.

Das achte Hindernis ist die Eitelkeit, sich anderen überlegen fühlen, stolz auf seine Praxis werden, seiner Position im Dojo anhaften. Sehr schnell kann man im Dojo alle möglichen Arten von Täuschungen schaffen. Man glaubt, daß man seinen Machtdrang aufgegeben hat, den Drang nach Geld, und man haftet der Stellung im Dojo an.

Das neunte Hindernis ist die Aufgeregtheit. Der Zustand von sanran. Das beste Mittel dagegen ist die Konzentration auf die Ausatmung, im Hara.

Das letzte Hindernis ist schließlich die Unwissenheit. Das heißt, die Dinge für etwas nehmen, was sie nicht sind. Täuschungen erschaffen.

Alle diese Fesseln können durch die sechs Sinneswahrnehmungen erscheinen. Zazen

praktizieren ist wachsam sein, diese Fesseln nicht zu schaffen. Und wenn sie aufgetaucht sind, sie verschwinden zu lassen durch die Klarsicht der Beobachtung. Die beste Methode dafür, daß sie gar nicht erst auftauchen, ist es, auf nichts zu stagnieren. Einfach sehen, ohne zu betrachten, ohne sich dem Objekt der Wahrnehmung zu verhaften. Die Klänge hören, ohne zuzuhören. Der Wahrnehmung nichts hinzufügen. Nur die Soheit der Dinge sehen, nicht den Wahrnehmungen unsere ganzen mentalen Projektionen hinzufügen. Schließlich ist es denken, ohne zu denken: hishiryo. Die wahre Freiheit.

Mittwoch, 19.7.95, 16Uhr30

Wenn ihr die Neigung habt einzuschlafen, dann praktiziert vor allen Dingen die Beobachtung. Versucht nicht, die Töne von draußen zu hören. Richtet viel mehr eure Achtsamkeit auf euer Inneres. Beobachtet die verschiedenen Geistesobjekte, die sich zeigen. Wenn ein Geräusch erscheint, dann könnt ihr darauf die Praxis der rechten Achtsamkeit anwenden. Indem ihr euch damit begnügt, das Geräusch zu hören, ohne zu folgen, ohne daß ein ganzer Gedankenprozeß abläuft. Einfach hören und vorbeiziehen lassen. Sich nicht stören lassen von was auch immer.

Die vierte Kategorie der Geistesobjekte, die Buddha zu beobachten empfiehlt, ist das, was er die sieben Faktoren des Erwachens nennt. Es handelt sich um die Achtsamkeit, die Erforschung der Wirklichkeit, die Energie, die Freude, die Ruhe, die Konzentration, den Gleichmut. Und jedesmal geht es einzig darum zu sehen, ob dieses Element an- oder abwesend ist. Beobachten, wie es auftaucht und wie es verschwindet. Die Achtsamkeit bleibt die Grundlage aller Praxis. Sie ermöglicht es, sich aller Ursachen des Leidens zu entledigen. Die Achtsamkeit besteht darin, sich mit dem zu konfrontieren, was gegenwärtig ist. Aber nur mit dem, was ist, ohne sich in alle möglichen gedanklichen Konstruktionen treiben zu lassen. Einfach zurückkehren zu dem, was hier und jetzt in mir ist. Das ist es, was die Einheit bildet von Zazen und Alltag.

Als Buddha die Blume nahm und zwischen seinen Fingern drehte, als Mahakashyapa lächelte, sagte Buddha: "Ich besitze das Auge des Schatzes des wahren Gesetzes des wirklichen Dharma und den gelassenen Geist des Nirvana. Ich gebe es jetzt an Mahakashyapa weiter." In dem Augenblick waren Buddha und Mahakashyapa in vollkommener Einheit miteinander und mit dem, was gegenwärtig war, was da war. Die Blume selbst, so wie sie ist. Ohne einen Rattenschwanz von Gefühlen, Urteilen, Meinungen hinzuzufügen.

Unser Geist findet so seine Reinheit, seine Einfachheit wieder. Wir können uns von dem, was uns normalerweise überflutet, befreien, von dem Gewicht der Vergangenheit, von dem Gefängnis unserer Vorstellungen, von unseren Vermutungen, von all dem, was man der Wirklichkeit, so wie sie ist, hinzufügt. Wenn sich in diesem Augenblick diese Dinge zeigen, d.h. diese Vorstellungen, diese Gefühle, diese Erinnerungen, dann begnügt man sich einfach damit, sie zu beobachten, so wie sie auftauchen; so wie die Blume Buddhas. Dem nichts hinzufügen, dem nichts wegnehmen, was im Augenblick ist. So kann sich der

gelassene Geist des Nirvana mitten in den Phänomenen, den Erscheinungsformen verwirklichen, ohne sich von den Phänomenen abzutrennen. Wenn wir diese Beobachtung auf unser eigenes Leiden und die Ursachen dieses Leidens anwenden, wird diese Beobachtung zur Quelle des Geistes des Mitgeföhls. Alles wird Gelegenheit, diesen Geist zu entwickeln, zu vertiefen. Selbst die Hindernisse, die auftreten, werden zur Gelegenheit, den Weg zu praktizieren. Alles wird Praxis des Weges. Es gibt keine getrennten Bereiche mehr. Unser Leben kann wieder vereint werden.

Freitag, 21.7.95, 7Uhr

Vergeßt nicht, euch zu Beginn von Zazen ein- oder zweimal hin- und herzuwiegen. Dann macht ihr Gassho und neigt dabei gut das Becken nach vorne. Wenn man die Handkanten gegen den Unterleib legt, richtet man sich ab der Taille wieder auf und streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken. Beobachtet gut euren Körper. Wenn ihr eure Körperhaltung korrigiert, laßt eure Spannungen los. Zieht das Kinn zurück, streckt den Nacken. Entspannt die Schultern. Streckt die Nierengegend und entspannt gleichzeitig gut den Bauch. Sucht das Gleichgewicht der Spannung eures Körpers. Der Körper darf in Zazen weder zu angespannt noch zu entspannt sein. Beobachtet auch eure Atmung. Konzentriert euch auf eine lange Ausatmung und vergeßt nicht einzuatmen. Wenn der Körper die richtige Spannung hat, wenn die Atmung leicht und flüssig wird, beruhigt sich auf natürliche Weise der Geist. Er wird klar.

In diesem Augenblick kann man die rechte Achtsamkeit praktizieren, sein Leben vom Gesichtspunkt des Zazen aus betrachten und nicht vom Gesichtspunkt seines kleinen Ego aus. D.h., daß man die Wirklichkeit mit demselben Auge sehen kann wie Shakyamuni Buddha. Man kann das gleiche Verständnis, das gleiche Satori verwirklichen. Das, was er beobachtet, praktiziert und unterwiesen hat, ist in seiner Rede über die vier edlen Wahrheiten enthalten. Es drückt die Wirklichkeit aller Existenzen aus. Die vier edlen Wahrheiten bilden auch das Ende des Satipatthana-Sutra, des Sutras der Achtsamkeit, über das ich in der Vorbereitungszeit gesprochen habe. Für diejenigen, die nicht hier waren: Es handelt sich zunächst um die Achtsamkeit auf den Körper, die die Atmung beinhaltet, die Achtsamkeit auf die Empfindungen, die Achtsamkeit auf den Geist und schließlich die Achtsamkeit auf die Geistesobjekte. Das letzte dieser Geistesobjekte sind die vier edlen Wahrheiten. Es ist wichtig, sie zu beobachten, nicht wie eine von außen kommende Philosophie, sondern durch unsere eigene Erfahrung hindurch.

Buddha faßt diese vier edlen Wahrheiten in der folgenden Weise zusammen: "Ein Mönch weiß der Wirklichkeit gemäß: Das ist das Leiden. Das ist der Ursprung des Leidens. Das ist die Beendigung des Leidens. Dies ist der zur Beendigung des Leidens führende Weg." Er weiß es gemäß der Wirklichkeit, denn er hat diese Wirklichkeit erfahren.

Was ist also die edle Wahrheit vom Leiden? Buddha sagt: "Geburt ist Leid, Alter ist Leid, Tod ist Leid, Kummer ist Leid, Schmerz ist Leid, Hoffnungslosigkeit ist Leid, nicht das zu erhalten, was man wünscht, ist Leid." Zusammengefaßt: "Die fünf zusammengesetzten



Zustände sind Leiden."

Jeder kann das in seinem Leben beobachten. Dann beschreibt Buddha im einzelnen, was Alter, was Kummer ist, usw. Jeder kann das für sich selbst beobachten. Jeder von uns altert. Man kann das Altern bei seinen Eltern beobachten. Die abnehmenden Fähigkeiten, die Krankheiten, die auftauchen. Man kann die Erfahrung der Trauer machen. Allgemein gesprochen, das nicht zu erhalten, was man wünscht, auf jeden Fall es nicht auf Dauer halten zu können. Alle diese Beobachtungen sind nicht pessimistisch. Einfach aufhören, sich selbst Illusionen zu machen, sich selbst zu täuschen; die Augen öffnen. Die Existenz der Welt sehen, so wie sie ist, realistisch werden. Denn nur von diesem Realismus aus kann man sich auf dem Weg engagieren, der zur Befreiung von allen diesen Leidensaspekten führt. Nicht nur allein für sich, sondern auch für die anderen und mit den anderen. Das Wort, das Buddha braucht, um diese Wahrheit auszudrücken, ist nicht das Wort Leiden, sondern dukkha. Es umfaßt selbstverständlich auch das gewöhnliche Leiden. Aber auch Vergänglichkeit, die Unvollkommenheit, die Abwesenheit von Substanz. Sicherlich trifft man im Leben auf alle möglichen Freuden, Glücksgefühle, Wünsche; im Familienleben, mit Kindern, in der Liebe. Es kann passieren, daß man in der Praxis von Zazen, in der Meditation Verzückung empfindet, daß man sehr glücklich ist. Aber alle diese Zustände sind vergänglich. Das ist es, was Buddha dukkha nennt.

Er sagt zusammenfassend: "Die fünf zusammengesetzten Zustände des Anhaftens sind dukkha, unbeständig, ohne Substanz." Die fünf zusammengesetzten Zustände sind das, was man gewöhnlich die Persönlichkeit, das Ego nennt. Die Zusammensetzung eines Körpers mit Empfindungen, Wahrnehmungen, Wünschen und mit dem Bewußtsein all dessen.

Diese Beobachtung führt nicht zum Pessimismus oder zur Depression, sondern sie ist vielmehr die Quelle dessen, was man im Zen bodaischin nennt, den Geist des Erwachens. Der Geist, der den Weg sucht mit brennendem Verlangen. So, als würde ein Feuer auf unserem Kopf brennen. Vertraut die Vergänglichkeit beobachten, sie annehmen, das ist bereits das Satori, das ist bereits, sich von seinem Egoismus zu lösen.

Das, was uns dazu treibt, den Weg zu suchen, enthält bereits die Wurzel des Erwachens. Deshalb sagt Buddha: "Derjenige, der dukkha sieht und die Geburt, den Ursprung von dukkha, sieht auch die Beendigung von dukkha und den Weg, der zu dieser Beendigung führt."

So wie der Arzt, der Umfang und Natur der Krankheit sieht, eine gute Diagnose macht und dann ein gutes Medikament gibt. Besser als ein Medikament: eine Lebensweise, die es uns erlaubt, eine gesunde und glückliche Lebensweise zu führen. Deshalb waren die SchülerInnen Buddhas immer glückliche, freudige Leute. Die Freude selbst ist einer der sieben grundlegenden Faktoren des Erwachens.

Zieht gut das Kinn zurück und streckt die Wirbelsäule.

Freitag, 21.7.95, 11Uhr

Bleibt während Zazen auf die Senkrechte in eurer Haltung konzentriert. Beschäftigt euch nicht mit den Geräuschen, beobachtet nur einen Augenblick, was erscheint, aber bleibt bei nichts stehen. Laßt vorbeigehen.

Im Satipatthana-Sutra sagt Buddha: "Was ist die edle Wahrheit vom Ursprung des Leidens? - Es ist der brennende Wunsch, der zu einer Wiedergeburt führt." Man findet immer wieder neue Wünsche, manchmal hier, manchmal dort. Es geht um die sinnlichen Wünsche, den Wunsch nach Existenz, aber auch den Wunsch nach Nichtexistenz. Buddha fährt fort: "Wo erscheint dieser Wunsch, wo hat er seinen Ursprung? - Es ist in dieser Welt, wo es Freude und Vergnügen verursachende Dinge gibt, daß dieser Wunsch auftaucht und Wurzel faßt."

Auge, Ohr, Nase, Mund, Körper und Geist verursachen Freude. Da erscheinen die Wünsche und fassen Wurzeln. Die Wünsche erscheinen also im Kontakt der Sinnesorgane mit den Gegenständen und aus dem Bewußtsein, das daraus entsteht. Während Zazen kann man ganz genau beobachten, wie dieser Kontakt sich herstellt, wie dieser Wunsch erscheint. Ursprünglich wird der Wunsch geboren aus der Trennung. Wenn es Kontakt gibt, gibt es Trennung. Damit ein Individuum existiert, muß es sich auch getrennt fühlen können, z.B. von seiner Mutter und dementsprechend Wünsche äußern. Man kann sogar sagen, daß der Wunsch am Ursprung der Existenz steht, am Ursprung unserer Empfängnis durch unsere Eltern, sogar am Ursprung der Herausbildung unserer Individualität.

Aber ausgehend von dieser Erfahrung erscheint die täuschende Idee der Existenz eines 'Ich', das Substanz hat, das Subjekt dieser Wünsche ist. Das ist es, was Buddha die Unwissenheit nannte, die grundlegende Täuschung. Es ist also nicht einfach der Wunsch an sich, sondern die Gier, die Anhaftung an die Gegenstände, die Anhaftung an das 'Ich'. Dieser Durst - denn das Wort, das Buddha für Wünsche verwendet, ist Durst - betrifft nicht nur die Sinnesfreuden, sondern auch die Anhaftung an Ideen, Meinungen, Vermutungen, an alle unsere geistigen Konstruktionen. Wenn wir genau hinschauen, was in unserem Leben passiert, in der Welt um uns herum: alles Unglück und alle Auseinandersetzungen erscheinen ausgehend von diesem Durst. Die Leute zetteln Kriege an ausgehend von ihren Anhaftungen, aufgrund von Ideen wie Volk, Rasse, Religion. Das sind Konzeptionen, die den Vorwand liefern, sich anderen zu widersetzen.

Unsere Täuschung, unsere grundlegende Unwissenheit besteht darin, nur eine Seite unserer Existenz zu sehen, nur die Seite der Trennung. Man fühlt sich allein, zerbrechlich, die Angst erscheint. So geht man an der grundlegenden Wirklichkeit unseres Lebens vorbei, die unsere Einheit mit dem Universum ist. Und so häufen sich jede Menge von Enttäuschungen an. Und kein Objekt der Begierde reicht aus, um diesen Mangel auszugleichen. Das ist der Mechanismus, den Buddha verurteilt. Diese grundlegende Unwissenheit, die das Erscheinen der Bonnos, von Wunsch, Haß, Unkenntnis vorantreibt. Weil all dies völlig unzufriedenstellend ist, möchte man immer

mehr, wie bei dem Drogenphänomen. Man möchte immer sein illusorisches kleines Ich erweitern, seinen Einflußbereich erweitern, seine Macht, seinen Reichtum. Und dies hält das Karma und die Wiedergeburt am Laufen. Im Zen kann man diesen Kreislauf anhalten, sich setzen ohne sich zu bewegen, und es betrachten, die Eitelkeit all dieser Aufgeregtheit sehen. Man kann sehen, daß es Karma gibt, daß es Ursachen und Wirkungen gibt, die aufeinander folgen. Man kann auch klar sehen, daß es für dieses Karma keinen Urheber gibt.

Heute morgen sagte jemand, daß er den Eindruck habe, daß die Zazenpraxis ein fortwährender Kampf gegen das Ego sei. So zu praktizieren ist eine völlig begrenzte Sicht. Es kann eine Form von Kasteiung werden. Stattdessen ist es besser, direkt und intuitiv zu sehen, daß es kein Ego gibt. In diesem Augenblick wird das Gewicht des Karma leichter. Beim Zazen schafft man kein Karma. Man begnügt sich damit, klar zu sehen, zu beobachten. Man kann zurückkehren zur grundlegenden Erfahrung einzig hier und jetzt zu sein, einzig zu sitzen, eins mit seinem Körper und seiner Atmung, in Einheit mit dem ganzen Universum. Und da ist kein Wunsch mehr. Einzig sein wie man ist, jenseits des Zuviel und des Zuwenig, jenseits aller Widersprüche, aller Konflikte, sich in Frieden setzen. Wie Ryokan feststellen, daß man, um wirklich glücklich zu sein, nur wenig braucht. Unser wahrer Reichtum liegt nicht in dem, was wir erhalten und anhäufen, sondern in dem, was wir aufgeben, fallen lassen. Das erlaubt es uns, die Leichtheit unseres vertrautesten Seins wiederzufinden.

Freitag, 21.7.95, 16Uhr30

Im Satipatthana-Sutra sagt Buddha: "Was ist die edle Wahrheit von der Beendigung des Leidens? - Das ist das vollständige Verschwinden, die Auslöschung dieses Wunsches." Wunsch im Sinne von Gier, seine Auflösung, seine Aufgabe. Das ist völlig frei werden, losgelöst von dieser Gier. Das ist nicht etwas, was man im Jenseits verwirklicht, nach dem Tod.

Buddha sagt: "Dort, in der Welt, in der es Dinge gibt, die Freude und Wünsche hervorrufen, dort, in dieser Welt können die Wünsche aufgegeben werden. Auge, Ohr, Nase, Mund, Körper und Geist rufen Freuden hervor, und da können diese Wünsche aufgegeben werden."

Buddha fährt mit derselben Beobachtung fort bezüglich der Sinnesobjekte und bezüglich des Bewußtseins, das daraus resultiert. Buddha unterweist, daß das Nirvana hier und jetzt verwirklicht werden kann. Die wahre Freiheit, der Frieden des Geistes. Mitten in den Erscheinungen der Welt. Er unterweist mushotoko, die Geisteshaltung, die keinen Gegenstand verfolgt. Das ist die grundlegende Haltung von Zazen. Ohne sich von seinen Empfindungen und Wahrnehmungen abzuschneiden, nichts verfolgen und nichts zurückweisen. Alle seine Hirngespinnste aufgeben. Von nichts abhängen, selbst nicht von den vier edlen Wahrheiten. Zazen ist die Praxis, in der das Dharma Buddhas realisiert wird, unbewußt und natürlich. Das ist aber nicht das Ziel unserer Praxis. Wenn in unserer

Praxis ein Wunsch nach Nirvana oder Satori bestehen bleibt, dann stört dieser Wunsch die Praxis, verhindert die Verwirklichung. Das Nirvana, die Freiheit des Geistes, der wahre Frieden, können nicht das Ergebnis willentlicher Anstrengung sein. Sie sind nicht das Ergebnis von irgend etwas. Sie sind jenseits aller Bedingungen, jenseits der Beziehung von Ursache und Wirkung. Deshalb irren sich diejenigen, die aus Zazen eine Technik machen, gewaltig. Zazen ist kein Mittel, um das Satori zu erreichen. Aber wenn es einfach praktiziert wird, ohne irgend etwas zu verfolgen, dann ist Zazen selbst das Satori. Das ist das Zazen, in dem man nichts macht.

Eines Tages hatte ein Schüler Tozan gefragt: "Wenn eine große Hitze kommt oder eine große Kälte, wie dem entkommen?" Tozan antwortete: "Du mußt den Ort finden, wo es weder warm noch kalt ist." Der Schüler fragte weiter: "Wo ist dieser Ort?" "Das ist der Ort, an dem es uns, wenn es heiß ist, vollkommen heiß ist, und wenn es kalt ist, es uns vollkommen kalt ist."

Wenn man völlig eins wird mit der Hitze, dann gibt es weder warm noch kalt. Der Geist hört auf, gegen die Hitze zu kämpfen und sich frische Luft zu wünschen.

Das ist die Unterweisung, um hier und jetzt das lebendige Nirvana zu verwirklichen. Einfach sich nur auf das Leben jedes Augenblicks zu konzentrieren. Wenn man völlig eins wird mit seinem Leben, dann ist unsere Existenz jenseits von Leben und Tod. Man schafft keine Gegensätze mehr. Man ist einfach in jedem Augenblick in Harmonie mit der kosmischen Ordnung. Das kann man letztendlich nur selbst erfahren. Man kann es nicht erklären, indem man die Sprache benutzt. Die menschliche Sprache kann nur die relative Welt ausdrücken. Der friedliche Geist des Nirvana ist jenseits dieser Welt, jenseits der relativen Welt. So kann er nicht durch die Sprache erklärt werden. Deshalb hat Buddha, nachdem er viele Dinge in den Sutras erklärt hatte, in dem Augenblick, in dem er die Essenz seiner Erfahrung übermittelte, einfach nur eine Blume genommen und sie zwischen seinen Fingern gedreht, schweigend.

Mondo

RR: Wenn ihr Fragen habt, zögert nicht!

F: Gibt es etwas Substantielles, eine Substanz an sich?

RR: Nein!

F: Welche Bedeutung haben die Schalen? In den alten Texten, wie dem Shodoka, werden sie in einem Atemzug genannt mit dem Kesa. In unserer Sangha sehe ich keinen Bezug hierzu. In der Ordinationszeremonie gibt es eine symbolische Übergabe, aber die Bedeutung ist mir unklar.

RR: Die Bedeutung der Schalen ist wirklich, um zu essen. Es gibt keinen geheimen Sinn. Was wichtig ist, ist zu verstehen, warum man ißt. Von dem Augenblick an, von dem man Mönch oder Nonne wird, erhalten wir alles, was wir während der Ordination erhalten und was wir nach der Ordination erhalten, von der kosmischen Ordnung, um den Weg zu praktizieren. Die Nahrung erhält einen anderen Sinn. Die Nahrung wird nicht eingenommen, um unsere Gaumenfreude zu steigern, sondern um den Körper Buddhas zu ernähren, den Körper, der den Weg verwirklicht.

Die Schale des Mönchs ist also wichtig. Sie ist zusammen mit seinem Kesa praktisch das einzige, was er besitzt. Das, was es ihm erlaubt, sein Leben fortzuführen, ein Leben der Praxis des Weges. Das ist ebenso vertraut wie das Kesa, das dazu dient, Zazen zu praktizieren. Deshalb wird die Schale als Symbol der Übermittlung überreicht. In unserer Sangha wird in der Tat die Schale während der Ordination symbolisch überreicht. Dieses Mal hat man vergessen, sie mitzunehmen, aber normalerweise überreicht man wirklich die Schale, aber sie wurden jemandem anvertraut, der sie in Paris vergessen hat.

Wichtig ist auch, daß die Schale kein neues Symbol der Anhaftung wird, kein Aberglaube. Aber von der Ordination an müßt ihr verstehen, warum ihr eßt. Der Sinn von allem, was ihr ab der Ordination macht, ist ein anderer. Die Tatsache, die Schale zu beschützen, erinnert euch daran. Aber die Eßschale sollte kein Objekt der Anhaftung werden. Z.B. hat man in Japan eine komplizierte Eßschalenzeremonie, Oryoki, entwickelt. Das wollte Sensei uns nie lehren, das wird Formalismus.

F: Was heißt beschützen?

RR: Beschützen heißt sie nicht verlieren, sie nicht zerbrechen. Die Schale beschützen, d.h. das beschützen, was die Quelle unseres Lebens ist. Das was uns erlaubt, den Weg Buddhas weiter zu praktizieren. Man muß auch den Geist beschützen, den die Schale verkörpert. Z.B. den Geist der Dankbarkeit für die Nahrung, die wir erhalten. Auch den Geist der Armut. Z.B. vermeiden, die Nahrung zu verschwenden. Sich nicht an eine zu reichhaltige Nahrung zu verhaften. Zu einer einfachen Lebensweise zurückkehren. Auch konkret im Hinblick auf die Art und Weise zu essen.

Also nochmal, nicht die Schale beschützen wie ein gri-gri oder einen Talisman. Beschützen, das ist wie bei den Vorschriften, d.h. praktizieren, in der Praxis umsetzen. Das heißt nicht, sie in eine Vitrine zu stellen und abzuschließen. Sondern mit ihr leben und den Geist leben, den die Schale repräsentiert.

F: Ich habe ein Problem mit kontin. Seit zwei Monaten schlafe ich ein, wenn ich Zazen praktiziere. Gleichzeitig habe ich den Eindruck, wachsam zu sein, eins zu sein mit dem Einschlafen.

RR: Das heißt, Du kämpfst nicht gegen den Schlaf?

F: Ich versuche zu kämpfen, aber in dem Moment schafft das eine Spannung, die verursacht, daß ich mich in einer Dualität befinde. Und schließlich schlafe ich ein. Wenn mein Kopf nach vorne fällt, wache ich auf. Und alle Mittel, die zur Verfügung stehen, der Kyosaku etc, und die ich versuche, funktionieren nicht.

RR: Ich weiß nicht, was die anderen Mittel sind, die Du benutzt?

F: Die Atmung, die Konzentration zwischen den Augenbrauen, die Augen weit öffnen und vor sich schauen, wieder versuchen, die Haltung einzunehmen, es gibt noch andere.

RR: Es ist empfohlen, Sensei hat es auch empfohlen, Satipatthana zu praktizieren, den Geist der Beobachtung. Wenn man beginnt einzuschlafen, dann sinkt die Wachsamkeit, und man kann sich in der Wachsamkeit stimulieren, indem man das Auftauchen des geringsten Phänomens beobachtet, des geringsten Gedankens, der geringsten Empfindung, der geringsten Wahrnehmung. Das ist ein gutes Mittel, um wieder wach zu werden. Hast Du das versucht?

F: Ich habe es heute morgen versucht. Und ich beobachte sehr gut die Gedanken, die vorbeiziehen, und ich bemerke, daß es schließlich keinen großen Unterschied macht zwischen dem Wachzustand, wo die Gedanken vorbeiziehen, und dem Schlafzustand, wo die Gedanken auch vorbeiziehen.

RR: Wenn Du wachsam bleibst, gibt es in der Tat keinen Unterschied! Der genaue Unterschied zwischen Schlaf, den Träumen z.B. und dem Wachzustand, das ist wachsam zu bleiben. Ich glaube, nach allem, was Du gesagt hast, daß Du nicht wirklich schläfst.

F: Die Zazenhaltung ist immer noch da, aber es gibt einen Moment, in dem ich mich schlecht fühle.

RR: Es gibt ein noch einfacheres Mittel, nämlich außerhalb von Zazen gut zu schlafen! Vielleicht bist Du einfach müde und schläfst nicht genug. Und außerdem braucht man nicht zu zögern, vor dem Zazen eine Tasse Tee zu trinken. Den Tee hat man gerade deshalb geschaffen. Das Problem, das Du hast, das haben alle Mönche und Nonnen gehabt. Besonders im Orient hat man deshalb begonnen, den Tee zu kultivieren. Die Tee-Zeremonie ist dazu da, um die Wachsamkeit zu stimulieren, um nicht einzuschlafen. Man braucht keine Angst zu haben, dieses einfache Mittel anzuwenden. Auf jeden Fall hat Sensei gesagt, daß es besser ist, nahe einem Schlafzustand zu sein, als in einem Zustand der zu großen Aufgeregtheit. Der Geist kehrt zur Ruhe zurück. Das ist gut. Aber wirklich einzuschlafen ...

Was im übrigen den Kyosaku anbelangt, können während des Sesshin die Kyosaku-Leute und vor allem der Shusso den Kyosaku unaufgefordert geben. Das vertieft die Konzentration im Dojo. Wenn man spürt, daß die Kyosaku-Person hinter einem steht und vielleicht den Kyosaku gibt, man weiß es nicht, dann schafft das eine sehr

günstige Spannung im Dojo! Sonst schlafen die Leute ein und verfügen noch nicht einmal mehr über den Reflex, um den Kyosaku zu erbitten.

F: Ich möchte fragen, wie ich meine persönliche Befreiung erlangen kann, obwohl ich doch in einer Welt lebe, wo es viel Ungerechtigkeit und Haß gibt?

RR: Ganz richtig, das geht nicht!

F: Ja, aber Du redest doch die ganze Zeit davon?

RR: Nur während Zazen! Während der Zeit des Zazen ist das möglich. In der Welt der Phänomene wird man tatsächlich mit allen Arten des Leidens konfrontiert. In diesem Moment ist es wichtig, sich nicht in einen Zustand der inneren Friedlichkeit zu flüchten, sondern im Gegenteil, den Geist des Mitgefühls sich entwickeln zu lassen und aktiv zu sein, um zu helfen, die Konflikte und das Leiden zu lösen.

Das ist das Gelübde des Bodhisattva. Der Bodhisattva bleibt in Kontakt mit der Welt des Leidens, er kann sich ihr nicht entziehen, er will sich ihr nicht entziehen. Wenn man nämlich wirklich seine wechselseitige Abhängigkeit und seine Einheit mit allen lebenden Wesen wahrnimmt, kann man nicht alle Wesen im Stich lassen, um sich selbst zu retten. Wenn man so handelt, dann hat man nichts verstanden. Und dann ist es auch noch nicht einmal das wahre Nirvana, die wahre Freiheit. Das ist eine Täuschung, das ist etwas, was nicht möglich ist. Das heißt, daß man nicht klar sieht.

Was wir in der Zazen-Praxis machen, das ist wirklich die Erfahrung des Darüberhinaus zu machen, des über die Welt der Wünsche, die Welt des Leidens hinaus. Und ausgehend von dem, eine Energie zu schöpfen, einen Geist des Mitgefühls und der Sympathie, die es uns erlauben, in der Welt zu handeln. Es ist wichtig, die beiden ins Gleichgewicht zu bringen. Z.B. laufen Leute, die sagen: "Das ist völlig egoistisch, die Meditation zu praktizieren; es ist besser, in der Welt aktiv zu sein.", Gefahr, in einen Aktivismus zu verfallen. Und selbst wenn sie helfen, wirklich, materiell: Wenn der Geist, mit dem sie helfen, nicht der tiefe Geist ist, der Buddha-Geist, dann wird diese Hilfe begrenzt. Denn letztendlich ist die wirkliche Hilfe, die jeder braucht, nicht einfach Sorge, Aufmerksamkeit, Besänftigung. Sondern die Hilfe, der die Leute mehr bedürfen, ist den Weg der eigenen Befreiung zu erblicken. Durch das Beispiel einer Person, die den Weg praktiziert, die die Praxis übermittelt, die den anderen hilft zu praktizieren. Also letztlich ist die tiefste Hilfe, den Leuten die Möglichkeit zu geben, daß ihnen durch Zazen geholfen wird, daß sie durch euch mit Zazen in Berührung kommen. Das heißt, ich glaube nicht, daß man beides voneinander trennen kann: die Rückkehr zur inneren Freiheit, den Frieden, die Konzentration, Zazen und die Aktivität, die den anderen zugewandt ist. Das eine gibt dem anderen seinen Sinn.

F: Ich habe eine Frage, die die Nahrung betrifft. Während eines Sesshins zwei verschiedene Speisen zu servieren, scheint mir ein Luxus zu sein. Warum nicht in dem

Augenblick das akzeptieren, was da ist und sich damit harmonisieren? Ich sehe das, was in dem Augenblick da ist, als von der kosmischen Ordnung gegeben an.

RR: Du willst damit z.B. sagen, Fleisch zu essen, Fisch, Wurst. Ja, das ist ein Gesichtspunkt. So kann man die Dinge sehen. Aber ich denke, wenn man die Folgen unserer Handlungen sieht, dann kann man wahrnehmen, daß, sich mit den Fehlern harmonisieren wollen, bedeutet, die Fehler zu unterstützen.

Ich betrachte es als völligen Irrtum, Fleisch zu essen in einer Welt, in der man sich sehr gut von Gemüse ernähren kann, von Getreide, von Pflanzen. Eine Nahrungsweise, die es erlaubt, eine viel größere Zahl von Menschen zu ernähren, als das System, das darin besteht, Schweine und Rinder zu züchten, um davon Hamburger zu machen. Also ich glaube, daß es nicht nötig ist, sich mit etwas zu harmonisieren, was man für einen Irrtum hält. Ich habe lange darüber nachgedacht: Ich machte seit langem Zazen, war Mönch und aß was-auch-immer, aus dem Geist heraus, den Du angesprochen hast, dem Geist des Nicht-Wählens.

Außerdem muß man sehen, daß hier, überall, wo wir Sesshin organisieren, wir nicht vom Betteln leben, sondern wir es sind, die das Menü bestimmen, die Leute folgen uns. Wenn wir um Fleisch bitten, dann machen sie Fleisch. D.h., wenn man die Speisenfolge zusammenstellt, dann ist man für die Folgen verantwortlich, d.h. das System zu unterstützen, das Massaker an Tieren anrichtet. Ich habe beschlossen aufzuhören, daran teilzunehmen. Mich nicht mit etwas zu harmonisieren, was ich als Irrtum empfinde. Aber weil ich das niemand aufzwingen möchte - es gibt Leute, die sind davon überzeugt, daß sie nicht gesund bleiben, wenn sie kein Fleisch essen, daß sie krank und schwach werden - deshalb lasse ich die Möglichkeit zu, Fleisch und Fisch auf dem Speiseplan zu belassen. Aber so weit wie möglich möchte ich Einfluß nehmen, daß man so wenig Fleisch wie möglich ißt. Und ich möchte den Leuten, die die gleiche Wahl wie ich getroffen haben, ermöglichen, nicht gezwungen zu sein, davon zu essen. Ich bedaure, daß es Deinen Service stört.

F: Es geht mir nicht darum, daß mein Service gestört wird. Während eines Sesshins wird die Nahrung durch ein Sutra gewidmet. Und von daher glaube ich nicht, daß das einfach eine Nahrung ist.

RR: Gewidmet?

F: Ich kenne das Sutra nicht auswendig.

RR: Ja, es ist richtig, die Nahrung bietet man auch den Toten und den Hungernden an. Aber genau dann, wenn man an den Hunger in der Welt denkt, darf man nicht bei den gedanklichen Konstrukten verweilen, man muß die Realität sehen, das, was passiert. Es ist sehr hübsch, das Sutra zu rezitieren, in dem man sagt, daß man die Nahrung allen Wesen widmet, die vor Hunger sterben. Aber das ist überhaupt nichts Magisches, das ist es nicht, was die Leute vor dem Hungertod rettet. Wir haben ein



weltweites Nahrungssystem, welches völlig verfehlt ist. Ich finde, daß Zen-Mönche und Zen-Nonnen ein Beispiel geben sollten, reagieren sollten gegenüber diesen Fehlern. Es tut mir leid, Dich zu stören und nicht mit Dir übereinzustimmen, aber ich bin nicht Deiner Meinung. Das ist alles.

F: Gibt es kein Risiko, daß das Zazen eine Art Flucht oder Droge wird gegen das Alltagsleben mit Schmerzen und Leiden?

RR: Ja, dieses Risiko gibt es. Man muß also wachsam bleiben, um nicht in eine derartige Praxis zu verfallen. Wenn man Zazen nicht praktiziert, um diesen Schwierigkeiten auszuweichen. Man praktiziert Zazen inmitten der Phänomene, ohne sich von den Schwierigkeiten abzutrennen. Es geht also nicht darum, sich in die Berge zurückzuziehen. Man praktiziert ein Bodhisattva-Zen in dieser Sangha. Alle bleiben in Kontakt mit der sozialen Welt, der Arbeit, dem Leben aller Wesen. Man versucht nicht, sich zu isolieren. Selbst wenn man zu einem speziellen Ort geht, um ein Sesshin abzuhalten, dauert das letztendlich nur kurze Zeit. Das Sesshin ist ein Moment des Rückzugs, aber durch diese Praxis wandeln sich unser Körper und Geist, und wenn man nachher in die Welt der Phänomene zurückkehrt, kann man wohlätig handeln. Durch das, was man geworden ist durch die Praxis.

Selbst die Arbeit, die man an sich selbst vornimmt, indem man den Weg praktiziert, ist letzten Endes nicht für sich selbst. Weil man selbst immer in Kontakt ist mit den anderen. Selbst wenn nur eine einzige Person den Weg praktiziert, dann beeinflußt diese Praxis die anderen. Schließlich, dieses Risiko existiert, wenn man sich völlig von der Welt entfernen will. Aber solange es diese freie Zirkulation zwischen dem Dojo, dem Sesshin und der Welt des Alltags gibt, glaube ich, daß dieses Risiko nicht wirklich existiert.

Das hängt auch von der Unterweisung ab, von der Art, mit der das Zen unterwiesen wird. Man darf kein Zazen unterweisen, das vom Alltäglichen getrennt ist. Zazen, das ist völlig zu lernen, sich hier und jetzt auf jeden Augenblick zu konzentrieren, die richtige Achtsamkeit in jedem Moment zu praktizieren. Und das hört nicht an der Tür des Dojos auf. Das ist etwas, das man ganz und gar in jeder Handlung des täglichen Lebens praktizieren kann. Sich selbst kennenzulernen nicht nur während Zazen. Im Kontakt mit den anderen, in Kontakt mit den Phänomenen des Lebens. Bei dieser Gelegenheit lernen, sich selbst zu vergessen, das Ego aufzugeben. Nicht nur im Dojo sondern auch in der Beziehung zu anderen.

Auch deshalb ist die Sangha wichtig. Nicht alleine praktizieren. Die Sangha ist schließlich eine Gesellschaft, eine Gemeinschaft von Menschen, die in der Welt engagiert sind, die sich zusammenfinden. Und in der Beziehung untereinander kann man ausprobieren, wie man die Praxis jenseits des Dojos weiterführen kann. Wie alle Wesen respektieren? Wie den Geist des Mitgefühls verwirklichen? Alle Praktiken, alle Paramita, alle Praktiken des Bodhisattva, sind Praktiken von Zazen, die sich im täglichen Leben ausdrücken. Das ist die Praxis des Fuses, der Gabe, der

Geduld, der Energie, natürlich der Gebote etc. Alle diese Praktiken sind im Herzen selbst von Zazen. Aber sie können im Alltag fortgesetzt werden.

Übrigens hat man das Zen auch die Religion des Alltags genannt. Der tiefe Geist von Zazen ist, keine Trennungen zu schaffen. Den Geist des Auswählens und des Zurückweisens aufgeben. Das Dojo wählen, den Alltag zurückweisen, das ist nicht der wahre Zen-Geist. Sondern im Gegenteil die freie, flüssige Zirkulation zwischen beiden finden.

Praktizieren Sie lange?

F: Einige Monate.

Freitag, 21.7.95, 20Uhr30

Im Satipatthana-Sutra wendet sich Buddha an die Mönche und sagt: "Was ist die edle Wahrheit des Weges, die zur Beendigung des Leidens führt?" Und er selbst antwortet: "Dieser achtfache Pfad: das rechte Verständnis, das rechte Denken, die rechte Rede, die rechte Handlung, der rechte Lebensunterhalt, die rechte Anstrengung, die rechte Achtsamkeit (was das besondere Thema des Satipatthana-Sutra ist) und schließlich die rechte Konzentration."

Die richtige Konzentration ist Zazen. Man sollte diesen achtfachen Pfad nicht als einen Weg in acht Etappen verstehen, vor allem sich nicht vorstellen, daß die richtige Konzentration das Ergebnis dieser acht Praktiken ist. Ganz im Gegenteil, sie ist die Grundlage.

Was man den achtfachen Pfad nennt, das ist der Ausdruck von Zazen in allen Aspekten des Lebens. Alle Praktiken laufen in Zazen zusammen, helfen Zazen. Und zur gleichen Zeit regt Zazen alle Praktiken an. Manchmal hat man diese acht Wege gruppiert; das, was man kai sho e nennt. Kai, das sind die Gebote, das was aus der Ethik erwächst, der rechten Haltung. Das betrifft die rechte Rede, die rechte Handlung und den rechten Lebensunterhalt. Sho ist die Meditation, das Samadhi. Das faßt die rechte Anstrengung, die rechte Achtsamkeit und die rechte Konzentration zusammen. Und schließlich e, das ist die Weisheit. Sie umfaßt das rechte Verständnis und das rechte Denken. Noch einmal: das sind drei Aspekte, die von einander abhängen.

Im Satipatthana-Sutra sagt Shakyamuni Buddha: "Was ist das rechte Verständnis? Das ist das Leiden verstehen, seinen Ursprung, seine Beendigung und den Weg, der zu dieser Beendigung führt."

Das sind die vier edlen Wahrheiten, die es erlauben, die Dinge so zu verstehen, wie sie sind. Es geht nicht um Verständnis ausgehend von einer Anhäufung von Kenntnissen, sondern um ein vertrautes Verständnis des Lebens. Ausgehend von dem Blick, den man

auf sich selbst wendet.

Buddha verlangte nicht von seinen SchülerInnen, an die vier edlen Wahrheiten zu glauben, sondern er forderte sie auf, und er fordert uns auch heute noch auf, sie zu erfahren. Um diese Erfahrung zu machen, um diese Intuition zu verwirklichen, ist Zazen notwendig. Wenn man die Dinge mit seinem Ego betrachtet, mit seinen persönlichen Kategorien, dann kann man nicht verstehen. Das was man das rechte Verständnis nennt, ist sho ken, ist klar sehen. Die Brillen unserer gedanklichen Konstrukte abnehmen.

Dogen sagte, es ist die Sicht, die aufscheint durch unseren ganzen Körper, die erwachte Sicht unseres ganzen Körpers, wenn Körper und Geist in völliger Einheit sind, in Zazen. Man kann mit dem Auge beobachten, das vor der Geburt unserer Eltern bereits bestand, d.h. bevor wir konditioniert wurden durch den Geist, der Trennungen und Gegensätze, Anhaftungen schafft. Das rechte Verständnis, die rechte Sicht ist, die Sicht Buddhas und aller Patriarchen teilen; mit ihnen in derselben Sicht verbunden sein.

Samstag, 22.7.95, 7Uhr

Vergeßt nicht, euch sieben- oder achtmal hin- und herzupendeln, bevor ihr die Zazenhaltung einnehmt. Macht die Dinge nicht nur halb. Im Dojo konzentriert man sich vollständig auf jede seiner Handlungen. Vergeßt auch nicht, vor Beginn des Zazen mehrere Male ein- und auszuatmen, zwei- oder dreimal. Und dann, anstatt euren Gedanken zu folgen, bleibt auf eure Atmung konzentriert.

Im Satipatthana-Sutra sagt Buddha: "Was ist das rechte Denken." Und er antwortet: "Das sind die Gedanken frei von Wünschen, die Gedanken frei von Trotz, die Gedanken frei von Grausamkeit." Das rechte Denken ist das Denken, das aus der Tiefe des Nichtdenkens erscheint. Wenn man sich selbst völlig vergißt in der Haltung von Zazen. Während Zazen denkt man mit dem ganzen Körper. Völlig konzentriert in der Haltung und der Atmung. In diesem Augenblick sind unsere persönlichen Gedanken überhaupt nicht mehr wichtig. Kodo Sawaki sagte: "Die Gedanken während Zazen sind nicht wichtig. Die Unterweisung Buddhas führt die Leute zu dem Ort, wo es nichts Besonderes gibt. Nichts Besonderes zu erfassen, für sich selbst zu erhalten." Wie ein Dieb, der in ein leeres Haus eindringt. Nichts zu stehlen und auch kein Grund, Angst zu haben und zu fliehen. Unser besitzergreifender Geist kann aufgegeben und vergessen werden.

Das rechte Denken ist shin shin datsu raku, Körper und Geist freimachen von allen Anhaftungen. Nicht durch eine persönliche Entscheidung, sondern indem man sich der Kraft des Zazen überläßt. Dann hat man dasselbe Denken wie Buddha unter dem Bodhibaum. Das rechte Denken ist das Denken, das keine Trennungen schafft. Besonders zwischen sich und den anderen, zwischen sich und Buddha.

In der Unterweisung des Buddha, in der Unterweisung des Zen legt man oft den Akzent auf die Weisheit. Auf die Tatsache, sich selbst zu verstehen. Aber die wirkliche Weisheit,

die von Zazen aus erscheint, kann nicht von der Liebe getrennt werden, vom Mitgefühl. Wenn man von egoistischen, grausamen Gedanken beherrscht bleibt, dann heißt das, daß man die wahre Natur unseres Lebens nicht klar gesehen hat. Diese Natur sehen, ist tief und vertraut unsere Ungetrenntheit von allen Wesen spüren.

Das rechte Denken praktizieren, aus der Tiefe des Nichtdenkens heraus zu denken, hishiriyo, ist zu dem ursprünglichen Zustand unseres Geistes zurückkehren, der alles sieht, aber nirgendwo haften bleibt. Der sich weder an das Denken, noch an das Nichtdenken hängt. Es ist nicht erforderlich, bewußt die Bonno abschneiden zu wollen, bewußt das Ego aufgeben zu wollen. Wenn man bewußt etwas Besonderes verwirklichen will, dann entfernt uns dieser Wille von der wahren Freiheit. Aber wenn man alle Absicht aufgibt, wenn man Körper und Geist in die Praxis von Zazen wirft, dann leitet uns Zazen selbst. Dann bin nicht mehr ich es, der Zazen macht, sondern Zazen, das Zazen praktiziert. Nur Zazen existiert. Das Ego ist vergessen. So erscheint das rechte Denken jenseits aller Vorstellungen von richtig oder falsch.

Samstag, 23.7.95, 11Uhr

Unter den acht Gesichtspunkten der Praxis des Weges, wie sie Buddha im Satipatthana-Sutra unterwies, gibt es das, was er die rechte Anstrengung nennt, das rechte Bemühen.

Das ist die Art und Weise, wie man seinen Willen gebraucht, seine Energie kanalisiert, um zu verhindern, daß unerwünschte Geisteszustände, daß Hindernisse auftauchen. Wenn diese Geisteszustände bereits existieren, so besteht das rechte Bemühen darin, sie loszuwerden. Z.B. die Faulheit aufgeben. Im allgemeinen: die Bonno aufgeben, sie sehen, wenn sie auftauchen, aber sie nicht nähren.

Wenn man z.B. von Gefühlen der Feindseligkeit überschwemmt wird, von Haß, von Wut, sie beobachten; beobachten, woher sie kommen, und sie vorbeiziehen lassen. Das gleiche gilt für Gier, Neid, Machtwünsche. Seine Schatten klar sehen; sehen, wie sie sich manifestieren, aber sie nicht nähren; diese Geisteszustände nicht fortsetzen. Sie sind unerwünscht, weil sie für uns und andere Leiden schaffen. Sie sind Hindernisse für die wahre Freiheit, für das wahre Glück.

Aber das rechte Bemühen besteht auch darin, die wünschenswerten Geisteszustände erscheinen zu lassen und sie zu entwickeln, wenn sie schon da sind. Z.B. lernen, sich im Alltag zu konzentrieren, nicht nachlässig zu sein, das zu praktizieren, was man sanshin nennt. Bis ans Ende jeder Handlung gehen, natürlich bis ans Ende jeder positiven Handlung. Wenn man wahrnimmt, daß man einen Fehler begeht, sofort anhalten. Z.B. bedeutet sanshin beim Samu den Ort vollständig sauber machen; wenn man eine Verantwortung hat, sie vollständig ausfüllen, die Dinge nicht halb machen.

Wenn man sich in der Praxis des Weges engagiert, engagiert man sich völlig, man legt alle seine Energie in sie, als dem Bedeutendsten in unserem Leben. Man behandelt die

Praxis des Weges nicht als eine Aktivität von vielen in einem beschäftigungsreichen Leben, sondern als das, was unserem ganzen Leben Richtung gibt, als das, worauf alle unsere Bemühungen hinlaufen. Das erscheinen lassen, was man bodais hin nennt. Das ist der günstigste Geisteszustand. Der Geist, der das Erwachen sucht und der praktiziert, Augenblick für Augenblick, und diese Praxis dem Wohlsein aller Wesen widmet.

Als Eka vor Bodhidharma trat, um ihn zu bitten, sein Schüler zu sein, hat Bodhidharma ihn anfangs nicht einmal angeschaut. Er hat ihn kniend vor seiner eingeschneiten Grotte gelassen und schließlich, auf Ekas beschwörendes Bitten hin, sagte Bodhidharma ihm: "Mit Deinem Mangel an Energie, Deinem Mangel an Charakter, wirst Du, wenn Du den Weg praktizieren willst, völlig Deine Zeit vergeuden." Und in diesem Augenblick hat sich Eka den Arm abgeschnitten.

Diese Geschichte drückt die Notwendigkeit eines vollständigen Engagements in unserer Praxis aus. Das ist der Sinn des rechten Bemühens: in jedem Augenblick so zu praktizieren, als handle es sich um eine Frage von Leben und Tod. Das Wort 'Bemühen', in Sanskrit heißt es virya, bedeutet letztendlich die Energie, seine ganze Energie benutzen, konzentrieren für die Praxis des Weges; nicht nachlässig sein, nicht seine Zeit vergeuden. Nicht die Energie vergeuden, die man vom kosmischen System hat, indem man egoistische Ziele verfolgt. Das rechte Bemühen ist voranzuschreiten, nicht stehenzubleiben, nicht zufrieden zu sein, sondern im Gegenteil, sich selbst in Frage zu stellen. Man sagt: "Einen weiteren Schritt machen auf der Spitze eines 30 Meter hohen Mastes." Das macht ihr z.B. während des Sesshin, wenn ihr müde seid und wenn ihr mit Zazen fortfahrt jenseits eures eigenen Ego. Dieser Schritt darüber hinaus, über den 30 Meter hohen Mast hinaus, kann nicht durch unser persönliches Bemühen gemacht werden. Es ist wichtig zu verstehen, daß das Bemühen wichtig ist, daß das Bemühen notwendig ist, aber daß es nur einen Teil unserer Praxis ausmacht. Wenn man nur mit Bemühen, mit Anstrengung praktiziert, bleibt unsere Praxis dualistisch, angespannt. Man kann nicht das Ego durch Bemühen aufgeben. Das Ego kann sich nicht selbst durch willentliche Anstrengung aufgeben. Das ist die Grenze unseres Bemühens. Unsere persönliche Energie führt uns bis zu dem Punkt, wo eine andere Energie übernimmt, die Energie von Zazen, die grundlegende kosmische Energie, eine Energie, die uns über uns hinausträgt.

Samstag, 23.7.95 16Uhr30

Zieht gut das Kinn an, streckt den Nacken, die Nierengegend und die Wirbelsäule. Je mehr Energie ihr in die Haltung gebt, um so stärker wird eure Haltung. Das hilft euch, Zazen fortzusetzen. Spart keine Energie auf und entspannt euch nicht zu sehr.

Unter den acht Aspekten des Weges, so wie ihn Buddha im Satipatthana-Sutra beschrieben hat, kommt nach dem rechten Bemühen das, was er die rechte Achtsamkeit nennt, dann die rechte Konzentration. Die rechte Achtsamkeit ist Gegenstand des ganzen Satipatthana-Sutra. Das werde ich jetzt nicht entwickeln. Es geht um die Achtsamkeit auf

den Körper, die Empfindungen, den Geisteszustand und die Geistesobjekte.

Die Unterweisung im Satipatthana-Sutra ist dadurch charakterisiert, daß man sich jedesmal auf eine einzige Praxis konzentriert. Wenn man z.B. die Achtsamkeit auf den Körper praktiziert, dann praktiziert man ausschließlich die Achtsamkeit auf den Körper. Wenn man die Achtsamkeit auf die Empfindungen praktiziert, dann läßt man sich nicht von dieser Praxis ablenken, man bleibt nur auf die Empfindungen konzentriert. Diese Achtsamkeit, diese Wachsamkeit erlaubt es, die Intuition zu entwickeln und über die Anhaftungen hinauszugehen.

Dann kommt die rechte Konzentration. Buddha beschreibt sie so: "Ein Mönch, der sich von den unheilsamen Dingen gelöst hat, tritt in die erste Vertiefung ein". Vertiefung heißt im Sanskrit dhyana; das ist der Ursprung des Wortes Zen. Deshalb sagt man oft, daß die Praxis des Zen die Praxis der Konzentration ist. Die erste Absorption wird aus der Loslösung geboren. Sie ist aber noch begleitet von Vorstellungen - von Gedanken ohne Fortsetzung, ohne Folgen - von Freude und Entzücken. Aber nach und nach schwächen sich die Gedanken ab, und der Mönch findet die innere Ruhe und die Einheit des Geistes. Er tritt in einen Zustand frei von Vorstellungen und Gedanken ein.

Seid nicht erstaunt über die Art und Weise, wie Buddha diese Praxis der Konzentration beschreibt: Die Inder analysieren gern, zergliedern gern die verschiedenen Zustände. In der Praxis von Zazen, in der Praxis von shikantaza machen wir keine derartigen Unterscheidungen. Wir geben jedoch ebenfalls die Hirngespinnste, die Gedanken auf, wenn sie erscheinen. Wir machen aber keine Grade und keine Etappen.

Die zweite Vertiefung, die von Buddha beschrieben wird, die aus der Konzentration geboren wird, ist von Freude und Entzücken erfüllt. Die Gedanken sind zwischenzeitlich verschwunden, und auch das Entzücken verschwindet. So tritt er in die dritte Vertiefung ein. Nach der Aufgabe der Anhaftung an Freude und Kummer, tritt er in einen Zustand jenseits von Freude und Leid ein. Das ist die vierte Vertiefung. Sie ist durch Gleichmut und Achtsamkeit gereinigt. Das nennt Buddha die rechte Konzentration.

In der Zazen-Praxis ohne Etappen gibt man Augenblick für Augenblick die verschiedenen Geisteszustände auf. Man versucht nicht, nicht zu denken, man versucht nicht, seine Gedanken zu verjagen. Indem man auf Haltung und Atmung konzentriert ist, beruhigen sich die Gedanken auf natürliche Weise und alle geistige Aufgeregtheit legt sich. Wenn man den Gedanken nicht folgt, verschwinden sie schnell. Die Einheit des Geistes verwirklichen, das Gegenteil des zerstreuten Geistes. Wenn man nicht Freude und Wohlgefühl nachhängt, wenn man nicht den Schmerz zurückweist, wird der Geist völlig frei. Das ist der Geisteszustand, den Meister Sosan im ersten Satz des Shinjinmei beschreibt, wenn er sagt: "Den Weg zu durchdringen ist nicht schwer, doch es darf weder Liebe noch Haß geben, weder Neigung noch Abneigung." So wird der Geist weit und völlig ruhig, ohne Spannung, ohne Dualität.

Sich zu konzentrieren bedeutet nicht, sich zu zwingen, etwas willentlich zu fixieren, sondern einfach, nichts zu folgen, in keiner Etappe stehenzubleiben, sich in keinem

Geisteszustand niederzulassen. Wenn man z.B. den Gleichmut zum Gegenstand, zum Ziel seiner Praxis macht und sich sagt, das ist die vierte Etappe des dhyana, dann wird das ein Hindernis in der Praxis, eine neue Anhaftung. Die authentische Zazen-Praxis besteht darin, frei durch alle diese Etappen hindurchzugehen, d.h. seine Praxis nicht zu begrenzen. Man kann nicht den weiten, mitfühlenden Buddhageist verwirklichen, der alles umfaßt, wenn man sich in seiner Praxis auf einen Gegenstand ausrichtet, ein Ziel fixiert. Deshalb sagen wir, daß wir einfach sitzen, ohne irgend etwas besonderes zu machen, indem wir Augenblick für Augenblick das empfangen, was auftaucht, und es vorüberziehen lassen.

Kodo Sawaki sagte: "Shikantaza, einfach sitzen, ist der höchste Punkt, den ein Mensch erreichen kann." Das ist ein nutzloses Zazen praktizieren, ein Zazen jenseits des Nützlichkeitsdenkens unseres kleinen Ego. So wird unsere Praxis völlig rein, ohne Dualität. Das ist das wahre Samadhi von Zazen, die wahre Konzentration, jenseits aller Gegenstände, aller Ziele.

Mondo

F: Das ist der zweite Anlauf. Ich habe während der Vorbereitungszeit schon eine Frage gestellt. Sie haben vom weiten Geist, vom rechten Verständnis gesprochen. Oft habe ich den Eindruck, daß mein Verständnis begrenzt ist. Manchmal fühle ich mich etwas dumm. Ich habe den Eindruck, nicht alles verstehen zu können. Ich möchte wissen, ob das ein Hindernis für die Praxis ist.

RR: Nein, das ist sogar eine natürliche Auswirkung der Praxis. Nicht, daß die Praxis dumm machen würde. Sondern die Praxis von Zazen erlaubt es uns, unsere Grenzen zu sehen. Wenn man glaubt, alles verstanden zu haben, ist das gefährlich. Im Alltag sind die Leute oft recht stolz auf ihren Intellekt, und sie glauben, daß sie alles verstanden haben. Aber in Zazen vertieft sich unsere Intuition, unser Geist entfaltet sich, und man entdeckt unablässig, daß es Dinge gibt, die über das hinaus gehen, was man erfassen kann. Man kann nie bis zum Ende kommen. Aber das ist nicht bedauerlich, sondern es ist eine wohltuende Wirkung von Zazen, sich dieser unbegrenzten Dimension anzunähern, die man nicht ergreifen kann, offen für diese Dimension zu bleiben. Verstehen, daß das Verständnis nicht das letzte Ziel ist; verstehen, daß Zazen über das Verständnis hinausgeht; den Geist aufgeben, der alles verstehen, alles meistern möchte. In der Sprache Buddhas ist das die erste Etappe des dhyana: Das Mentale funktioniert, aber in dem Maße, wie sich die Praxis vertieft, erweitert sich der Geist, er ist nicht mehr begrenzt durch das Verstehen, nicht begrenzt durch den Geist, der die Geistesobjekte erfassen will. Es findet ein Loslassen des Geistes statt, und man kann einen geeinten Geist verwirklichen: Es gibt kein Objekt mehr, das begriffen wird, und kein Subjekt mehr, das begreift. Das ist jenseits des Verständnisses.

Seid also nicht enttäuscht, daß es Dinge gibt, die Euch entwischen.

Von einer anderen Seite betrachtet: Die Praxis von Satipatthana, die Praxis der Beobachtung, ist anders als die Konzentration. Sie hat immer einen Gegenstand. Satipatthana ist wirklich alles achtsam zu beobachten, jedes Element der Existenz. Diese Beobachtung entwickelt die Intuition. Aber je mehr man beobachtet, desto unbegrenzter ist das.

F: Wenn man nicht versucht, die Etappen der Konzentration bis zum Ende zu durchlaufen, wenn man versucht, sich auf kein Ziel zu fixieren, läuft man da nicht Gefahr, ewig auf dem niedrigsten Niveau zu bleiben?

RR: Vielleicht.

Es gibt immer Risiken. Aber ich glaube, daß dieses Risiko weniger schwerwiegend ist - ich weiß es nicht -, als sich in die Praxis einer Schrittfolge zu begeben, einer Stufenleiter, einer Treppe. In der Erfahrung, die ich durch Zazen mache, ist das nicht der Fall. Aber es ist wahr, es gibt eine Hin-und-Her-Bewegung: Zuweilen ist man in Gedanken, zuweilen jenseits der Gedanken. Die vier verschiedenen Etappen, die Buddha beschreibt, sind Etappen des Loslassens verschiedener Geisteszustände. Man kann die Erfahrung machen, daß man sie durchschreitet, in der Zazenpraxis.

Ich habe nie versucht, es anders zu machen. Einfach, weil ich der Unterweisung meines Meisters gefolgt bin, der nie eine Praxis in Etappen unterwiesen hat. So habe ich nur die Erfahrung von shikantaza. Aber ich habe nicht den Eindruck, daß shikantaza eine Praxis ist, die mich in der geistigen Aufregtheit, in Gedanken stagnieren läßt. In der Praxis von shikantaza gibt es, wie ich es eben dargestellt habe, diese freie Hin-und-Her-Bewegung in den verschiedenen Konzentrationszuständen. Von einem Zazen zum anderen ist es anders, von einem Augenblick zum anderen ist es anders. Aber ich glaube, daß diese freie Bewegung wichtig ist. Das ist es, was man in der Praxis von Zazen hishiryo nennt. Selbst wenn es in Zazen erhabene Augenblicke gibt: In dem Augenblick, in dem man sich ihnen verhaftet, ist es das schlechteste. Es ist besser, auf der untersten Stufe zu bleiben und sich ihr nicht zu verhaften, als sich einem wirklich tiefen Zustand zu verhaften.

Man muß aufpassen, nicht in eine Praxisfalle zu geraten. Man muß sich immer wieder in Erinnerung rufen, was der tiefe Sinn unserer Praxis ist: Das ist wirklich, den Geist zu befreien. Wenn man sich von den gewöhnlichen Dingen befreit, sich aber an besondere Umstände bindet, dann hat man nur eine Anhaftung gegen eine andere getauscht, man hat keinen wirklichen Fortschritt gemacht. Man muß auf die Pädagogik aufpassen, die eine Falle auf dem Weg wird. Du kennst dieses Problem, weil Du die Erfahrung der Unterweisung der Tibeter hast. Ich habe oft mit Lamas darüber gesprochen: Alle Unterweisungen, die ein System des Auseinandernehmens verwenden und so zur Bestimmung unterschiedlicher geistiger Etappen kommen, sind Mittel, upaya, um zu lenken, Orientierungshilfen. Aber sobald man daran anhaftet - und SchülerInnen haben schnell die Tendenz, sich an solche Mittel zu



klammern, weil sie Fortschritte machen und etwas in der Hand haben möchten -, kann das eine Falle werden.

F: Außer wenn es diese Etappen wirklich gibt.

RR: Ich nenne das nicht Etappen, sondern unterschiedliche Zustände. Nochmal: Die grundlegende Lehre von Zazen, so wie sie uns in der Soto-Linie von Dogen, Kodo Sawaki, Meister Deshimaru weitergegeben wurde, ist es, alle Zustände frei zu durchqueren. Das heißt natürlich auch nicht, auf dem niedrigsten Zustand stehenzubleiben. Weder sich den Illusionen verhaften oder sie zurückweisen, sich aber auch nicht dem Satori verhaften.

F: Was bedeutet es, einem Meister zu folgen? Was ist die richtige Art zu folgen? Welche Fehler, welche Irrtümer kann man als Schüler dabei begehen?

RR: Zum Beispiel: Eine wichtige, das Dojo betreffende Entscheidung zu treffen, ohne euren Meister zuvor zu konsultieren. Ich finde das recht befremdlich: Die Leute bezeichnen sich als Schüler - nicht ich habe euch zu Schülern ernannt - und dann ereignet sich etwas wirklich Wichtiges, und ihr handelt so, als wärt ihr allein. Das versteh' ich nicht. Das ist ein ganz konkretes Beispiel.

Ein anderer Irrtum, Du fragst ja ganz allgemein, ist es, zu sagen: "Derjenige ist mein Meister, dem folge ich." Und sobald der etwas sagt, was einem nicht paßt, zu sagen: "Das ist ja nicht wirklich mein Meister, der versteht mich ja nicht." - Das kommt in der Sangha oft vor. Auch mit Meister Deshimaru. Es gab Leute, die sagten: "Meister Deshimaru, das ist ein großer Meister, der ist super." Und eines Tages gab er ihnen Rensaku, und sie begannen zu zweifeln.

Aber Irrtümer gibt es so viele, wie es verschiedene Lebensumstände gibt. - Wichtig ist es, den Kontakt zum Meister zu halten und Vertrauen zu haben.

F: Bei der Ordination gelobt der Bodhisattva, Buddha zu werden. Ist Buddha zu werden, sich so zu akzeptieren, wie man ist?

RR: Ja, wenn das nicht dazu führt, daß Du dabei stehenbleibst, in einem Zustand der Selbstgefälligkeit. Sich wirklich akzeptieren ist bescheiden zu sagen: "So bin ich." Das erlaubt es, sich zu verändern. Wenn man seine eigene Wirklichkeit nicht akzeptiert, dann kann man sich nicht verändern. Aber der Sinn des letzten Gelübde des Bodhisattva 'shujo muhen seigan do' ist es, dem Weg Buddhas zu folgen, der Praxis Buddhas zu folgen und Buddha zu werden in Zazen. Dasselbe Zazen zu praktizieren, wie Buddha, sich wie Buddha auf Zazen zu konzentrieren. Aber der Bodhisattva gelobt nicht, vollkommen zu werden. Denn wenn das der Fall wäre, dann hätte er der buddhistischen Philosophie gemäß keinen Grund, sich zu reinkarnieren, er verschwände. Aber wenn der Bodhisattva verschwinden würde, dann hätte er keinen Kontakt mehr zur Welt und könnte die anderen nicht mehr

retten. Das ist das Paradox des Bodhisattva: Er muß in Berührung bleiben mit dem Schmutz der Welt. Ohne sich anzuhaften.

F: Manchmal muß ich meine Konzentration aufgeben, um meine Haltung zu spüren. Es fällt mir tatsächlich manchmal schwer, mich in meinem Körper zu spüren, meine Atmung zu spüren.

RR: Man muß den richtigen Tonus finden. Man darf in der Haltung nicht angespannt werden. Es gibt Leute, und das ist vielleicht Dein Fall, die Konzentration mit Anspannung verwechseln. Wenn man mit zuviel Willenskraft konzentriert ist, kommt man in eine starre Haltung, man wird wie versteinert. Das ist sehr schlecht. Das ist genau das Gegenteil, von dem was ich unterweise. Die Anstrengung ist nur ein Teil des Weges. Der wichtigste Punkt liegt jenseits der Anstrengung, im Loslassen. In Deiner Haltung muß Du Dich zu Beginn des Zazen bewußt auf die wichtigen Punkte konzentrieren, sonst kannst Du die Haltung nicht einnehmen, sonst wirst Du Dich einfach irgendwie hinsetzen. Du mußt Dich bemühen und Dich bewußt konzentrieren. Aber dann mußt Du die Anstrengung loslassen. Ich sag' es immer wieder: Geschehen lassen, Zazen machen lassen.

F: Das ist eine Frage, die ich mir jedesmal stelle, wenn ich ein Sesshin mache: Diesen einigen Zustand habe ich nie erfahren, weder in Bezug auf meine Gefühlswelt, noch in Bezug auf das, was in der Welt geschieht, und auch nicht in der Praxis selbst, und dennoch weiß man, daß er existiert. Lange Zeit habe ich geglaubt, daß es im Bauch der Mutter ist, wo man das erfahren hat. Jetzt glaube ich das nicht mehr und frage mich, woher das kommt. Vor allen Dingen: Woher kommt das Bewußtsein Buddhas, das Vertrauen in die Tatsache, daß es existiert?

RR: Buddha erzählt von sich zwei Dinge: Zunächst hat er, als er noch jung war, einen Zustand sehr starker Konzentration, dhyana, erfahren. Das erzählt er selbst. Das ist eine berühmte Episode im Leben Buddhas. Und dann in einem anderen Augenblick, als er das vierte Mal das Haus verließ und er einen Mönch mit einem völlig strahlenden und gelassenen Gesichtsausdruck sah. Da hat er bei dem anderen diesen einigen Zustand erkannt. Das hat ihm Vertrauen gegeben, daß ein Weg existieren könnte. - Zunächst also die Erfahrung, die er selbst gemacht hat, spontan und sehr flüchtig, und dann der Kontakt mit einem Mönch.

Was jeden einzelnen von uns betrifft: In Zazen und auch im Alltag gibt es sehr flüchtige Augenblicke dieser Einheit. Ich glaube einfach, daß unser tiefer Glaube unserer wahren Natur entspringt. Tief in uns, unterhalb der Aufgeregtheit unseres kleinen Geistes waren wir nie von der kosmischen Ordnung getrennt. Alle Trennungen ergeben sich aus der Aktivität dieser feinen Schicht, die unser Hirn umgibt, die Kortex heißt, und die der jüngste Teil unserer Hirnentwicklung ist. Diese Entwicklung des Geistes hat einen Bruch mit sich gebracht: das Bewußtsein seiner selbst, das Ego, das 'Ich' sagt, das sich als 'Ich' bestätigt und das sich den anderen

entgegensetzt. Aber das ist lediglich ein Oberflächenphänomen gegenüber der tiefen Realität, die uns mit dem ganzen Universum verbindet, in einer Weise, daß nichts von all dem, was uns ausmacht, uns gehört.

Wir haben uns nicht selbst gemacht, und alles, woraus wir bestehen, alle unsere Skandhas, alle unsere Elemente stammen aus dem Kosmos. Das ist unsere sehr konkrete, tiefe Wirklichkeit, diese Einheit. Um sie zu erfahren, muß man es schaffen, über die geistige Aktivität, die die Trennungen erzeugt, hinauszugehen. Das ist es, was wir in Zazen machen, was wir in Zazen zu machen versuchen. Deswegen begeisterte sich Meister Deshimaru für die Hirnforschung. Er wies immer auf den Gegensatz von linker und rechter Gehirnhälfte hin. Die linke Seite ist die Trennung, die rechte Seite dagegen die Einheit. Wir neigen dazu, nur die Seite der Trennung zu sehen. Wir sind unter dem Einfluß einer Erziehung, die einseitig das Trennende fördert und entwickelt. Unsere ganze moderne Zivilisation geht in diese Richtung; die Welt der Wissenschaft, die Technik, all das, was dazu führt, daß sich der Mensch immer mehr Mittel verschafft, um die Natur in den Griff zu bekommen. Dadurch verliert man den poetischen Geist, die Intuition, den Geist der Einheit mit dem Mond, den Sternen, den Bäumen. Um das wiederzufinden, muß man sich frei machen von dieser Verdunklung, von dieser geistigen Hyperaktivität. Das heißt nicht, daß man sie völlig aufgeben soll, sondern ein Gleichgewicht zu finden, indem man Augenblicke findet, z.B. in Zazen, in denen man anders funktioniert. Ich glaube auch, daß man das auch in körperlicher Aktivität finden kann, indem man z.B. in der Natur wandert. Nicht immer in seinen Hirngespinnsten sein.

Samstag, 22.7.95, 20Uhr30

Buddha Shakyamuni sagt: "Was ist die rechte Rede? - Das ist nicht lügen, nicht tratschen, keine harten Worte gebrauchen, keine eitle Sprache führen."

Nicht lügen ist zunächst, sich selbst nicht belügen. Das ist ein wesentlicher Aspekt unserer Zazenpraxis: zu akzeptieren, sich selbst so zu sehen, wie man ist. Mit seinen Schattenseiten und mit seinen Lichtseiten. Nicht lügen hängt nicht allein von unseren Worten ab. Meister Sosan sagte: "Selbst wenn unsere Rede recht ist, selbst wenn unsere Gedanken treffend sind, stimmt das nicht mit der Wahrheit überein. Das Aufgeben des Sprechens und des Denkens führt uns über jeden Ort hinaus. Wenn man Sprache und Denken nicht aufgeben kann, wie kann man dann den Weg realisieren?"

Weil wir zu sehr an unserer Sprache und unserem Denken hängen, haben wir den Kontakt mit unserer ursprünglichen Einheit mit dem ganzen Universum verloren. Die rechte Rede ist also auch die Rückkehr zum Schweigen. Deswegen sagte Meister Joshu zu seinen Mönchen: "Wenn ihr das Kloster euer ganzes Leben lang nicht verlaßt, wenn ihr Zazen 15 Jahre schweigend fortführt, würde niemand von euch behaupten, daß ihr stumm seid." Denn dann wird diese Zazenpraxis in sich selbst ein großartiger Ausdruck des Weges. Wie die Praxis von Kinhin, von Samu, wie alle täglichen Handlungen, die im Geist von Zazen praktiziert werden.

Nicht lügen bedeutet, unsere vertrauteste Wahrheit zum Ausdruck bringen. Nicht eitel schwätzen. Die Sprache benutzen, um allen fühlenden Wesen zu helfen. Das ist eine sehr wichtige Praxis des Bodhisattva, das, was man die Rede der Liebe, der Sympathie nennt. Das ist die Sprache, die es ermöglicht, die Feinde zu versöhnen und sie wieder zu Freunden werden zu lassen. Das ist eine Sprache, die unterstützt, die Mut macht. Sich den Wesen zuwenden, als wären sie unsere eigenen Kinder.

Heute Abend werden wir die Sprache benutzen, um ein Kito zu machen. Um die Verdienste unserer Praxis zu widmen, um den leidenden Wesen zu Hilfe zu kommen.

Sonntag, 23.7.95, 7Uhr00

Die zwei letzten Aspekte des achtfachen Pfades sind die rechte Handlung und der rechte Lebensunterhalt. Das ist ein gutes Ende für das Sesshin, bevor wir in die Gesellschaft zurückkehren, in den Alltag. Diese beiden Aspekte des Weges lehren uns, wie wir die Einheit verwirklichen von Meditation und Handlung.

Im Satipatthana-Sutra ist Buddha diesbezüglich recht kurz. Er sagt: "Was ist die rechte Handlung? - Abstand nehmen vom Töten, Abstand nehmen davon, etwas zu nehmen, was einem nicht gegeben, und sich der Unzucht enthalten. Das ist die rechte Handlung." Was den rechten Lebensunterhalt angeht, so ist es noch einfacher. Buddha sagt: "Einen schlechten Lebensunterhalt vermeiden. Seine Bedürfnisse durch einen guten Lebensunterhalt befriedigen." Das heißt Abstand davon nehmen, seinen Lebensunterhalt in einem Beruf zu verdienen, der anderen schadet. Z.B. Waffenhandel, Alkoholhandel, Drogenhandel, oder durch das Töten von Tieren. Man kann auch andere Beispiele finden.

Heute werden elf Personen die Ordination empfangen. Im Laufe der Ordination empfängt man die Gebote. Die Gebote sind eine Leitlinie für das rechte Handeln und für den rechten Lebensunterhalt. Recht bedeutet, daß es sich um Dinge handelt, die kein Leiden, keine Schwierigkeiten für andere und für sich selbst schaffen. Sondern die im Gegenteil zum Erwachen, zur Verwirklichung des Weges beitragen. Die Gebote sind keine Befehle, sondern Gelübde. Wir geloben, sie zu schützen, denn sie bringen unsere wahre Natur zum Ausdruck. Den Geboten zu folgen, bedeutet nicht, sich selbst zu unterdrücken. Sondern die besten Voraussetzungen dafür schaffen, daß unsere wahre Natur in Erscheinung tritt.

Oft spricht man von den zehn Geboten, in Wirklichkeit sind es 16, denn die Gebote umfassen auch die Gelübde. Das Gelübde, den drei Schätzen - Buddha, Dharma, Sangha - zu folgen und sie zu beschützen. Sie sind das, was man die drei Gebote des Glaubens nennt. Dann kommen die drei reinen Gebote: das Schlechte vermeiden, das Gute praktizieren und zu helfen, alle lebenden Wesen zu retten. Das ist der Sinn aller Gebote.

Eines Tages fragte jemand Meister Dorin: "Was ist die Essenz des Weges Buddhas?" Meister Dorin antwortete: "Das Schlechte vermeiden, das Gute ausüben für die anderen."

Der Schüler sagte dann: "Aber sogar ein vierjähriges Kind weiß das." Dori sagte: "Es kann sein, daß es ein vierjähriges Kind weiß, aber selbst ein 80-jähriger hat Schwierigkeiten, es zu praktizieren." Buddha hat uns die Gebote übergeben, um uns dabei zu helfen. Sie werden nachher im Detail während der Ordination vorgelesen.

Gestern fragte jemand nach dem Sinn des Buddhawerdens. Die Gebote aktualisieren, verwirklichen, ist, wie Buddha leben. Nur denen, die ernsthaft diesen Weg Buddhas suchen, wird es erlaubt, in ein Dojo zu gehen, in die Buddhafamilie einzutreten, in die wirkliche Sangha. Das ist der Grund dafür, daß nur diejenigen, die die Ordination empfangen haben, ein Dojo betreten dürfen; früher, in der Tradition war das so. Die anderen mußten draußen auf dem Gaitan praktizieren. Denn wenn man nicht gelobt hat, die Gebote zu schützen, dann läuft man Gefahr, auf die eine oder andere Weise die Praxis zu stören. Die Gebote vor der Sangha empfangen, ist, von der gewöhnlichen Welt zum Leben des Bodhisattvas, des Mönchs, der Nonne überzugehen. So ist der Tag, an dem man die Gebote empfängt, ein glücklicher Tag, nicht nur für sich selbst und die Familie, sondern für alle. Denn die Gebote zu respektieren bedeutet, Buddha ähnlich zu werden, und so die ganze Welt zu beeinflussen.

Während der Vorbereitungszeit sagte jemand von euch, daß er hergekommen sei auf der Suche nach einer Grundlage für wirkliche Werte in dieser Welt. Diese Werte liegen in den Geboten. Deshalb werden sie als ein wahrer Schatz angesehen, als ein Geschenk Buddhas, um die menschlichen Wesen zu leiten, ihre eigene Buddha-Natur zu verwirklichen. Die Basis der Werte liegt also nicht in den Geboten, sondern in uns selbst. In seiner Praxis nicht stehenbleiben, Buddha werden, besteht einfach darin, unsere Wirklichkeit wiederzufinden, das was wir wirklich sind: Wesen in Einheit mit dem ganzen Universum. Und es in der Handlung zu aktualisieren. In einer Handlung, die getragen wird vom Geist des Mitgefühls und der Solidarität mit allen Wesen.

Sonntag, 23.7.95, 11Uhr

Richtet den Kopf auf, streckt die Nierengegend. Konzentriert euch auf eure Atmung.

Zum Schluß des Satipatthana-Sutra sagt Buddha, daß diejenigen, die der Praxis der rechten Achtsamkeit während 30 Jahren folgen, daß diejenigen, die ihr nur zehn Jahre lang folgen, sogar diejenigen, die ihr nur ein Jahr oder nur eine Woche oder sogar nur einen Tag folgen, nicht fehlgehen würden, den Weg zu verwirklichen.

In allen seinen Unterweisungen fordert uns Buddha einfach auf, unsere Wirklichkeit zu erkennen. Unsere gedanklichen Konstruktionen aufgeben und direkt die Wirklichkeit sehen, so, wie sie ist, jenseits aller Sprache. Einfach achtsam sein, wachsam, von Augenblick zu Augenblick.

Das ist, sich selbst immer wieder auf dem Geierberg einfinden. Der Geierberg ist der Ort, wo Buddha seine Rede beendete, eine Blume nahm und sie zwischen seinen Fingern drehte. Mahakashyapa lächelte, und Buddha sagte: "Ich besitze das Auge des Schatzes

des wahren Dharma und den gelassenen Geist des Nirvana, und ich gebe es jetzt an Mahakashyapa weiter."