

Das  
Satipatthana-Sutra  
(2)

Kusen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 9.-17. Mai 2015 während des Frühjahrsラーgers in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

9.5.2015, 7 Uhr

Konzentriert euch ab Beginn des Zazen vollständig auf eure Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne und drückt gut mit den Knien auf den Boden. Die Beckenneigung nach vorne wird durch die richtige Höhe des *Zafus* erreicht. Man darf keine Muskelkraft anwenden, um das Becken nach vorne zu neigen. Die Neigung geschieht auf natürliche Weise. So kann man den Bauch und das Sonnengeflecht gut entspannen.

Ausgehend von der Taille streckt man die Wirbelsäule und den Nacken. Man drückt mit der Schädeldecke in den Himmel, als würde uns ein Faden an der Schädeldecke nach oben ziehen. Auf diese Weise lässt man gut alle Spannung des Rückens und der Schultern los. Das Kinn ist eingezogen und der Kopf senkrecht. Er neigt sich nicht nach vorne. Die Ohren sind in der Senkrechten mit der Schulter und die Nase senkrecht mit dem Nabel.

Die Augen sind halb geschlossen, der Blick ruht vor einem auf dem Boden und fixiert keinen bestimmten Gegenstand. Man sieht klar alles, was vor einem ist, ohne etwas Bestimmtes zu betrachten. Man schließt die Augen nicht. Wenn man die Augen schließt, läuft man Gefahr einzuschlafen, zumindest aber Phantasien zu haben. Manchmal möchte man die Augen schließen, um sich besser zu konzentrieren, aber das Hindernis für die Konzentration sind nicht die Gegenstände, die man sieht, sondern die Tatsache, dass man sich an sie klammert, dass man über sie nachdenkt.

In Zazen begnügt man sich damit zu sehen, zu empfinden, zu hören. Selbst die Gedanken empfängt man, aber man denkt nicht willentlich und bewusst. Man empfängt alle Phänomene und lässt sie vorüberziehen, indem man immer wieder zur Konzentration auf die Körperhaltung zurückkehrt. Man unterhält die Gedanken nicht. Dafür ist es hilfreich, sich auf die Zungenspitze zu konzentrieren. Denn wenn man denkt, wenn man geistige Kommentare abgibt, ist es, als würde man innerlich sprechen. Die Zunge ist unmerklich mit diesem inneren Diskurs verbunden. Sich auf die Stelle zu konzentrieren, wo die Zungenspitze den Gaumen berührt, und auf die Unbeweglichkeit der Zungenspitze hilft, das innere Gespräch anzuhalten. Dann denkt man mit dem ganzen Körper. Man empfängt die Gedanken, die auftauchen, ohne sich an sie zu klammern, denn unsere Aufmerksamkeit ist auf die Körperhaltung gerichtet. Man lässt die Gedanken vorüberziehen. Man hält sie nicht fest, aber man weist sie auch nicht zurück. Man hört allen Kampf auf. Man sucht nichts, man flieht vor nichts, man weicht vor nichts aus.

Die linke Hand liegt in der rechten, die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib, die Daumen sind waagrecht. Sich auf den horizontalen Daumenkontakt zu konzentrieren, hilft einen ausgeglichenen Geist zu behalten, weder *Sanran* noch *Kontin*, weder Aufgeregtheit durch Gedanken, noch Eingeschlafen sein, sondern klar bewusst, ohne irgendetwas zu ergreifen, wie die Hände in Zazen, die nichts ergreifen. Sie erzeugen auch nichts, genauso wenig wie das Mentale irgendeinen Gedanken erzeugt. Man begnügt sich damit, einfach zu sitzen und zu sehen, was auftaucht, ohne sich daran zu klammern, und zu sehen, was verschwindet, ohne es zu bedauern. So findet der Geist einen großen inneren Frieden. Er funktioniert seiner wirklichen Natur folgend. Indem er auf nichts verweilt, ist er immer vollständig gegenwärtig für den Augenblick, gegenwärtig für das, was von Augenblick zu Augenblick auftaucht, für die Neuheit eines jeden Augenblicks. Selbst wenn der Ablauf jeden Tages mehr oder minder gleich ist, ist jeder wirklich gelebte Augenblick unterschiedlich, denn die Wechselbeziehung, die diesen Augenblick erzeugt, ist anders.

Menschen, die sich in der Existenz langweilen, sind Menschen, die an ihr abstraktes Denken gebunden sind. Wenn man mit dem ganzen Körper denkt, wenn man mit der Wirklichkeit eines jeden Augenblicks in Kontakt ist, langweilt man sich nie, denn unablässig entdeckt man die Neuheit jeden Augenblicks. Man lebt mit einem immer neuen Geist, den man manchmal 'Anfängergeist' nennt. Geist, der nicht mit vorgefertigten Meinungen über Zazen praktiziert, sondern von Augenblick zu Augenblick jeden Aspekt der Praxis entdeckt.

Das Gleiche setzt sich im Alltag fort. Das ist das Leben des Sesshin, immer völlig vertraut sein mit seinem Geist, mit seinem wirklichen Geist.

9.5.2015, 16.30 Uhr

Während der Vorbereitungszeit studieren wir die Unterweisung Buddhas bezüglich der Achtsamkeit. Buddha sagt: *Oh Mönche, dies ist der einzige Weg zur Reinigung der Wesen, zur Zerstörung des Schmerzes, der einzige Weg, um den rechten Weg, um das Nirvana, um das Aufhören der Anhaftung, um den Frieden des Geistes und die Freiheit zu realisieren.*

Derzeit interessieren sich viele Menschen für den Buddhismus, aber für viele ist nicht klar, was die Essenz der Unterweisung Buddhas ist. Dieses Sutra unterweist die Essenz, die sehr praktisch ist. Denn Ziel der Unterweisung Buddhas ist es, das Leiden zu heilen. Die Praxis der rechten Achtsamkeit ist in seiner Unterweisung der einzige Weg, um dahin zu gelangen.

Im Zen spricht man von der Praxis der Konzentration, davon, sich auf die Körperhaltung, auf die Atmung zu konzentrieren, auf den Geisteszustand. Die Praxis der Achtsamkeit ist ganz genau das.

Buddha richtet sich an die Mönche, aber er spricht alle an, die den Weg, den er unterweist, praktizieren. Seine Unterweisung betrifft gleichermaßen Mönche und Laien, und das Sutra wird in sehr vielen Zeremonien rezitiert. Die Theravada-Schüler kennen es auswendig.

Wie praktiziert man diese rechte Achtsamkeit? - Buddha empfiehlt, sich mit gekreuzten Beinen und aufrechtem Rücken an einem ruhigen Ort niederzulassen, im Wald oder am Fuß eines Baumes, oder in einem leeren Raum, in einem *Dojo*, und sich auf seine Atmung zu konzentrieren.

Sich zu konzentrieren bedeutet, auf eine einzige Sache achtsam zu sein. Während Zazen durchqueren alle möglichen Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken und Erinnerungen unseren Geist, aber man konzentriert sich nur auf die Körperhaltung und die Atmung.

Das ist der erste Punkt der Praxis der Achtsamkeit, aber es gibt drei weitere Bereiche der Praxis der Achtsamkeit:

- die Achtsamkeit auf die Empfindungen,
- die Achtsamkeit auf den Geisteszustand,
- und die Achtsamkeit auf die Objekte des Geistes.

Um aber *Sanran* zu vermeiden, den Geist der Zerstreung, wird empfohlen, auf eine einzige Sache achtsam zu sein, an erster Stelle auf die Atmung. Das bedeutet, seine Atmung aufmerksam zu betrachten, nicht sich darum zu bemühen, sie zu modifizieren, wie in bestimmten Übungen des Yoga, sondern einfach, sie zu betrachten: Wenn man einatmet, nimmt man wahr, wie die Einatmung geschieht: Ist sie lang oder kurz? Aber man bemüht sich nicht, sie zu verändern. Wenn die Ausatmung kommt, betrachtet man, wie die Ausatmung geschieht: Ist sie lang oder kurz? Man atmet mit dem ganzen Körper. Es ist die Ganzheit des Körpers, die atmet. Man betrachtet den Ursprung der Atmung, das heißt den ganzen Körper, die Nasenlöcher, den Geist. Vor allen Dingen betrachtet man, dass es nur einen Körper gibt, der atmet, ohne Ego. Anders gesagt, es ist kein Ich, das atmet, sondern es atmet, jenseits meiner selbst.

Sich auf die Atmung zu konzentrieren, bedeutet auf diese Weise nicht nur, hier und jetzt in der Atmung gegenwärtig zu sein, nicht nur in der Konzentration, sondern auch in der Betrachtung: Es gibt kein Ego, das atmet. Diese Betrachtung ist Quelle großer Befreiung. Auf den Sachverhalt achtsam zu sein, dass es kein Ego gibt, erlaubt es, aus Zazen eine wirkliche Praxis der Befreiung zu machen, nicht nur eine Konzentrationsübung.

Die Praxis der Achtsamkeit ist also zugleich Konzentration und Betrachtung. - Das gilt für alle Aktivitäten im Alltag. Ein Sesshin zu praktizieren bedeutet, unablässig die Konzentration auf all das

zu praktizieren, was wir tun, und zu betrachten, was in dieser Praxis geschieht. Prinzipiell gibt es kein Ego, das praktiziert, nur die Praxis. Wer praktiziert, kann man nicht erfassen, wenn man die Täuschung eines Egos loslässt.

10.5.2015, 7 Uhr

Fahrt während Zazen fort, euch auf die gute Haltung eures Körpers zu konzentrieren. Streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken, entspannt die Schultern, entspannt den Bauch. Atmet ruhig durch die Nase ein und aus. Folgt eher eurer Atmung als euren Gedanken.

Diese Konzentration auf den Körper begleitet uns auch im Alltag und erlaubt es, den Geist zu klären, vollkommen gegenwärtig zu sein für die Wirklichkeit des Augenblicks und das zu praktizieren, was Buddha das klare Verstehen nannte: *Wenn man geht und kommt, wenn man vor sich schaut, wendet man das klare Verstehen an. Wenn man die Finger beugt oder streckt, wendet man das klare Verstehen an. Wenn man sich anzieht, wenn man seine Essschale trägt, wenn man isst, wenn man auf das Klo geht, wendet man das klare Verstehen an. Auch wenn man geht, wenn man steht, wenn man sitzt oder sich zum Schlafen legt, wenn man am Morgen aufwacht, wenn man spricht, auch wenn man schweigt, wendet man das rechte Verstehen an.*

Was heißt das? - Es gibt vier Arten rechten Verstehens:

- das klare Verstehen des Ziels,
- das klare Verstehen, ob etwas passend oder unpassend ist,
- das klare Verstehen des Bereichs der Praxis der Meditation,
- und schließlich das klare Verstehen der Wirklichkeit.

Die Unterweisung Buddhas bezüglich der Kontemplation des Körpers, impliziert auch die Weise wie wir unseren Körper benutzen, all das, was wir mit unserem Körper machen. Das klare Verstehen des Ziels besteht z.B. darin, dass man sich, bevor man etwas macht, fragt, ob die Handlung, die man vorhat, in Übereinstimmung mit den Gelübden steht, mit dem Sinn unserer Praxis des Weges. Wenn die Handlung, die man vorhat, mit den Gelübden übereinstimmt, kann man sich in dieser Handlung engagieren. Aber wenn diese Handlung keinerlei Bezug zu der Praxis des Weges hat oder sogar der Praxis des Weges entgegengesetzt ist, ist es besser, das Vorhaben aufzugeben. Handeln und leben, indem man sich unablässig den Sinn des Lebens ins Bewusstsein ruft, und so handeln, dass alles, was wir machen, dazu beiträgt, diesen Sinn zu verwirklichen.

Es ist der Seinsgrund der Praxis in einem Sesshin oder des Lebens in einem Kloster, so zu handeln, dass alle Handlungen Aspekte der Praxis des Weges sind und nichts mehr außerhalb der Praxis des Weges ist.

In dieser Art zu praktizieren, in diesem klaren Verstehen, muss man eine übertriebene Willensanstrengung vermeiden, denn wenn man sich zu viele Bemühungen und zu viele Einschränkungen auferlegt, läuft man Gefahr, dass es zu emotionalen Reaktionen kommt. Man läuft Gefahr, dass das Ego revoltiert, Zweifel und Hindernisse in unserer Praxis erzeugt. Man muss also so handeln, dass unser Ego zur Praxis des Weges beiträgt.

Deshalb unterwies Buddha immer den Weg der Mitte, übertriebenes Suchen nach Freude zu vermeiden, das ein Hindernis für die Praxis ist, aber auch übertriebenes Asketentum ist ein Hindernis. Der Weg des Zen ist ein Weg des Gleichgewichts.

Klares Verstehen bedeutet auch, klar in sich zu sehen. Alle Arten von Gedanken, Empfindungen erscheinen während Zazen. In Zazen weist unser Geist nichts zurück, unterdrückt nichts. Das Bewusstsein ist empfängsbereit. Manchmal erscheinen unsere schlechten Seiten, unsere Fehler, unsere Schatten, all das, was wir an uns nicht mögen. Man muss das einfach sehen und erhellen. Unsere Schatten erhellen, unsere *Bonnos*, ohne sie zu unterdrücken, aber auch ohne ihnen zu

folgen. Einfach völlig achtsam auf sie sein. Wenn man sie nicht nährt, verschwinden sie auf natürliche Weise. Das gibt uns großes Vertrauen für den Alltag: Man sieht, dass man in der Lage ist, seinen *Bonnos* nicht zu folgen. Einfach sehen und vorüberziehen lassen.

Im Alltag bedeutet vorüberziehen lassen auch, sich nicht zu zerstreuen, nicht seine Zeit zu verlieren, indem man alle möglichen Aktivitäten verfolgt, die unnütz für die Praxis des Weges sind. Man kehrt immer wieder zurück zum Wesentlichen, zu dem, was für unsere Praxis Sinn macht, und passt seine Praxis unablässig dem an, was hier und jetzt verwirklichbar ist. Das bedeutet, nicht zu idealistisch zu sein und nicht zu sehr mit dem Willen zu arbeiten, um Enttäuschung und Entmutigung zu vermeiden. Jeden Tag einen Schritt nach vorne machen, der verwirklichbar ist. Manchmal kann es ein sehr großer Schritt sein, eine große Veränderung in unserem Leben, ein großes Loslassen, manchmal nur etwas ganz Kleines, ein kleiner Schritt nach vorne, ein kleines Loslassen. Das nennt man die Kunst des Praktikablen, die abhängig von den Bedingungen des Augenblicks ist. Auch dies ist Teil des klaren Verstehens, d.h. der Weisheit.

9.5.2015, 16.30 Uhr

Wenn man auf Körper und Atmung konzentriert Zazen praktiziert, ist es wichtig, sich den Sinn der Praxis ins Gedächtnis zu rufen. Es geht nicht darum, unseren Stress zu beruhigen, sondern das *Dharma* Buddhas zu verwirklichen, das heißt die große Befreiung für uns und für die anderen. Diese Bedeutung der Praxis darf man nie vergessen.

Man muss auch klar verstehen, was zu praktizieren angemessen ist, den Bedingungen des Augenblicks entsprechend, in dem wir uns befinden. Das bedeutet in unserer Praxis kreativ zu sein, um auf diese Weise Entmutigung und Mattigkeit zu vermeiden. Das ist die Kunst, die geeigneten Mittel zu entdecken und sie an sich selbst zu erproben. Das ermöglicht es dann, sie für die andern zu praktizieren und den andern auf dem Weg zu helfen, den Augenblicken entsprechend, in denen sie sich befinden.

Des weiteren gibt es das klare Verstehen des Bereichs der Meditation. Das ist es während Zazen die Konzentration auf die Körperhaltung. In dem Augenblick konzentriert man sich ausschließlich auf die Haltung, was man *Shikantaza* nennt, einfach nur sitzen, sich mit nichts anderem beschäftigen, immer wieder zum wesentlichen Punkt der Praxis des Augenblicks zurückkehren.

Der Bereich der Praxis ist für uns im Allgemeinen die Konzentration auf den Körper und auf die Atmung. Aber es kann auch die Konzentration auf einen wichtigen Punkt des *Dharmas* sein, zum Beispiel über die Unbeständigkeit meditieren, die Unbeständigkeit in allen Aspekten unseren Lebens zu betrachten, nicht nur in Zazen, sondern auch im Alltag. Verzichtet in diesem Augenblick darauf, euch mit irgendetwas anderem zu befassen, bleibt konzentriert auf diese Art von Meditation.

Bezüglich *Shikantaza* sagte Meister *Deshimaru*: „Das bedeutet völlig auf die sitzende Haltung konzentriert zu sein, wenn man sitzt, und wenn man geht, sich einzig auf das Gehen zu konzentrieren.“ Dann wird das Gehen unsere Meditation, unsere Praxis. Wenn man isst, konzentriert man sich auf das Essen, essen wird unsere Meditation, unsere Praxis. Wenn man das Gemüse schneidet ist unsere Meditation, unsere Praxis, uns auf das Schneiden des Gemüses zu konzentrieren. Alles kann Gegenstand der Meditation werden. Das bedeutet, die Achtsamkeit zu praktizieren, die alles umgreift, ohne einen besonderen Gegenstand zu wählen, ein besonderes Thema. Das, was hier und jetzt geschieht, ist Gegenstand unserer Konzentration.

Wenn man zum Beispiel eine starke Emotion verspürt, wird es unsere Praxis, sich auf diese Emotion zu konzentrieren, sie wird unser Meditationsobjekt. Alle Aktivitäten des Körpers, der Sprache und des Geistes sind Themen für die Praxis der rechten Achtsamkeit, für das, was wir Konzentration nennen. Anders gesagt es gibt keine Trennung mehr zwischen der Praxis des Weges und dem Alltag.

Das vierte klare Verstehen ist das Verstehen der Wirklichkeit. Klar die Täuschung unseres Egos zu verstehen, unser Ego in seiner Wirklichkeit zu sehen, heißt, es als unbeständig und ohne Substanz zu sehen. Das ermöglicht es uns, uns von den Geistesgiften zu befreien, insbesondere von der Gier und dem Hass all dem gegenüber, was unser Ego stört.

Rechte Achtsamkeit ist nicht die Achtsamkeit eines Anglers, der achtsam auf seinen Köder achtet. Es bedeutet nicht, achtsam auf etwas zu sein, mit dem wir Geld verdienen können, oder in den Kampfkünsten achtsam zu sein auf etwas, was uns einen Kampf gewinnen lässt. Es bedeutet achtsam auf die Wirklichkeit zu sein, d.h. auf die drei Siegel des *Dharmas*, die Unbeständigkeit aller Phänomene, die Abwesenheit fester Substanz, auf das Nicht-Ego all dessen, was existiert, und auch das Leiden zu sehen, das daraus entsteht, dass wir diese Wirklichkeit nicht annehmen, und die große Befreiung, die dadurch entsteht, dass wir es annehmen.

Das darf natürlich kein rein intellektuelles Verstehen sein. - Wenn man die Unterweisung studiert, kann man sehr schnell und sehr leicht verstehen, dass unser Ego kein permanentes, substanzielles Ich ist. Aber um sich im Leben wirklich von der Anhaftung an dieses Ego zu befreien, bedarf es einer tiefen Praxis, einer unablässigen Achtsamkeit auf die Wirklichkeit.

Wenn man die Täuschung eines beständigen Egos aufgeben kann, geschieht kein Verlust, sondern eine große Befreiung: Unser Leben wird viel einfacher, viel leichter. So als hätte man ein schweres Joch abgesetzt, das uns auf den Schultern gelastet hat. Plötzlich ist man dann auch vom Stress befreit, der daraus entsteht, dass man sich an die Ergebnisse seiner Handlung klammert, aus der Angst, keinen Erfolg zu haben, das gesuchte Ziel nicht zu erreichen, nicht anerkannt zu werden, nicht akzeptiert zu werden. All diese Ängste lösen den Stress aus, von dem man befreit ist, wenn man seinem kleinen Ego keine Bedeutung mehr beimisst, wenn man in der Lage ist, es aufzugeben, d.h. wenn man es in seiner Wirklichkeit, in seiner Leerheit, sieht. Dann hat man es nicht mehr nötig, sich um seinen persönlichen Erfolg zu kümmern, um seinen Ruf.

Auch muss man sich immer daran erinnern, dass unser Leben extrem kurz ist - die Zeit vergeht schnell -, und nicht vergessen, jeden Tag, jeden Augenblick den Weg zu praktizieren. Das machen wir im Sesshin. Deshalb ist das Sesshin eine Gelegenheit, Fortschritte auf dem Weg zu machen und unsere Praxis des Weges zu vertiefen. Alles wird Praxis des Weges. Es gibt keinen Grund, warum das am Ende eines Sesshins aufhören sollte. Wenn man das wirklich erlebt hat, kann man es nicht vergessen. Unsere Praxis der rechten Achtsamkeit ist dann, und dafür muss man keinerlei Bemühung aufwenden, eine natürliche Funktionsweise geworden. Das bedeutet, dem Weg überall zu begegnen. Man kann nicht mehr außerhalb des Weges sein.

9.5.2015, 7 Uhr

Während Zazen ist man völlig auf die Körperhaltung konzentriert. Man ist achtsam auf die Körperspannung. Der Körper darf weder zu angespannt noch zu entspannt sein. Es ist wichtig, das Gleichgewicht, den richtigen Tonus, zu finden und insbesondere die schmerzhaften Bereiche gut zu entspannen. Die Zazenhaltung ermöglicht es, lange Zeit im Gleichgewicht zu sitzen.

So hat man die ganze Zeit zur Verfügung, um seinen Körper zu studieren und kennen zu lernen. Er ist der grundlegende Ort unserer Praxis, unser *Dojo*, der Ort, an dem man den Weg praktiziert. Zugleich ist der Körper Subjekt aller möglichen Anhaftungen. Aufgrund dieser Anhaftungen wird man egozentrisch, und alle möglichen Ängste erscheinen.

Buddha empfahl, sich von seinem Körper zu lösen, und unterwies bestimmte Methoden der Betrachtung, z. B. die abstoßenden Teile des Körpers zu betrachten, das zu betrachten, was der Körper enthält: Er enthält Haare, Nägel, Zähne, Fleisch, Knochen, Innereien, Exkremete, Urin, Tränen. Wenn man den Körper auf diese Weise betrachtet, ist er viel weniger verführerisch, und damit viel weniger Objekt der Anhaftung.

Buddha empfahl auch, die materiellen Elemente zu betrachten. Der Körper besteht grundlegend aus vier Elementen: dem Element Erde, d.h. aus all dem, was fest ist, dem Element Wasser, all dem was flüssig ist, dem Element Feuer, all dem, was Wärme auslöst, und zuletzt dem Element Luft, all dem, was Bewegung ist. Das heißt, dass es im Körper keine feste Substanz gibt, sondern einfach die Kombination von vier Elementen. Trennen sich diese vier Elemente wieder, ist das der Tod.

Man kann auch betrachten, dass diese vier Elemente, das sind, was alle Existenzen im Kosmos konstituiert. Anders gesagt sind wir wie Sternenstaub, wie die Erde. In diesem Sinn sind wir weder getrennt noch unterschieden von allen Wesen. Wir bestehen aus den gleichen Elementen wie ein Baum, ein Vogel, wie die Sonne und der Mond. Sich so zu sehen, hilft, sich mit dem ganzen Universum zu harmonisieren und seinen Egozentrismus aufzugeben. Es hilft uns auch zu verstehen, dass bei unserer Geburt kein Ego geboren wird und dass also auch zum Zeitpunkt unseres Todes kein Ego stirbt. Es handelt sich lediglich um die Umformung der vier Elemente. Das nannte Buddha Nicht-Geburt und Nicht-Tod. Das erlaubt es, über die Angst vor Unbeständigkeit und Tod hinaus zu gehen. Unser Leben ist eine unablässige Umformung der vier Elemente. Diese Umformung ist die Essenz unseres Lebens und des Lebens aller Wesen.

Schließlich empfahl Buddha auch das, was er als Friedhofsmeditation bezeichnete. Heutzutage ist es selten, dass man einen Leichnam sieht. Man verbirgt die Leichname. In Indien werden die Leichname ganz bewusst ausgestellt. Wenn die Leichname nicht verbrannt wurden, konnte man ihre Auflösung betrachten und sich sagen: „Auch mein eigener Körper wird einmal so werden, wird ein Skelett und letztlich ein Häufchen Asche werden.“

Diese Kontemplation hilft, sich von seinem Körper zu lösen, die Unbeständigkeit zu akzeptieren und sie als normales, natürliches Phänomen zu sehen, statt vor ihr Angst zu haben und unter ihr zu leiden. Sehen, dass das Leben nie vom Tod getrennt ist, dass in unserem eigenen Körper von Augenblick zu Augenblick tausende von Zellen sterben und geboren werden. Der Sinn dieser Meditation ist es zu lernen, uns von der Ursache unserer Leiden lösen, d.h. davon, dass wir die Wirklichkeit nicht so akzeptieren, wie sie ist. Wir ziehen es vor, nicht daran zu denken, lenken uns auf alle möglichen Weisen ab, statt das Problem an der Wurzel zu lösen.

Zazen zu praktizieren bedeutet, das Problem von Leben und Tod an der Wurzel zu lösen, indem man lernt, die Unbeständigkeit anzunehmen, nicht als etwas Skandalöses, sondern als etwas völlig Normales. Die Unbeständigkeit ist sogar unser bester Verbündeter: Ohne Unbeständigkeit wären wir nicht einmal geboren worden. Ohne Unbeständigkeit hätte aus dem Baby kein Erwachsener werden können. Ohne Unbeständigkeit könnte kein Kranker jemals genesen. Ohne Unbeständigkeit könnten wir uns niemals von unseren Täuschungen befreien, könnten wir niemals erwachen. Unser ganzes Leben wäre blockiert, während das wirkliche Leben von Augenblick zu Augenblick Veränderung ist. Das Potential zur Veränderung ist sehr wichtig. Darauf müssen wir vertrauen und an unserer Befreiung arbeiten. Das bedeutet, uns mit dem *Dharma*, mit der kosmischen Ordnung, zu harmonisieren. Das ist die Voraussetzung dafür, ein glückliches Leben zu führen.

11.5.2015, 16.30 Uhr

Mondo

*Was passiert mit den Kesas und Rakusus von Nonnen und Mönchen, wenn sie gestorben sind?*

Das *Rakusu* kann von der Familie als Erinnerungsstück behalten werden. Das *Kesa* muss dem Meister zurückgegeben werden, der es weitergegeben hat. Er kann es jemand anderem weitergeben. Oft behält man das *Kesa* von jemandem, der gestorben ist, im *Dojo* und leiht es denjenigen, die Verantwortung im *Dojo*, aber kein *Kesa* haben. Aber auch dann ist es so, dass es eine Nonnen oder ein Mönch des *Dojos* empfängt, der oder die dann dafür verantwortlich ist. Dieser Mönch oder diese Nonne kann es dem *Kyosaku* oder *Clochette* leihen, die aufgrund ihrer Funktion das *Kesa*

tragen müssen.

*Was macht man, wenn der Meister schon gestorben ist?*

Dann muss man es einem anderen Meister geben. - Denkst du an einen bestimmten Fall?

*Nein. Ich habe drei Kesas und drei Rakusus und möchte ein Testament schreiben und festlegen, wohin die dann kommen.*

Es ist wichtig, dass man das macht. Oft lassen die Menschen die Dinge einfach zurück, und man weiß nicht, was man damit machen soll. Wenn man ein Testament macht, muss man die Frage seines eigenen Todes geklärt haben. Es gibt Menschen, die können sich nicht vorstellen, dass sie sterben werden, die so tun, als wären sie unsterblich. Es ist gut, ein Testament zu machen.

*Kann ich das Kesa nicht mit in den Sarg nehmen und mit ihm verbrannt werden?*

Nein, nein. Das ist eine sehr schlechte Idee. Das *Kesa* muss weitergegeben werden, muss in Zazen weitergetragen werden. - Das *Rakusu* ist natürlich letztlich wie das *Kesa*, aber weil das *Rakusu* kalligrafiert ist und den Namen der Trägerin trägt, ist es viel persönlicher als das *Kesa*. Wollte man es an jemand anderes weitergeben, müsste man die Kalligrafie entfernen, und eine neue Kalligrafie einfügen. Daher gibt man es eher der Familie, es sei denn, die Familie würde sich überhaupt nicht für Zazen interessieren, und sich weigern, es zu erhalten. Dann kann man es dem Meister geben, der es weitergegeben hat. Er kann die Seide herausnehmen. Man hebt die Seide als Souvenir auf, fügt eine neue Seide ein und kann das *Rakusu* jemand anderem geben.

*Kann man sagen, Zazen fördert die Achtsamkeit durch Konzentration und Mitgefühl?*

Das kann man sagen. Was wir als Konzentration bezeichnen, trägt zum großen Teil Achtsamkeit in sich. Aber in der Achtsamkeit ist auch Betrachtung enthalten. Sie hat etwas von beidem, Konzentration und Betrachtung sind Teil der Achtsamkeit.

Im Zen ist Achtsamkeit sehr wichtig, z.B. spricht man von *Sanshin*. *Sanshin* bedeutet, bis zum Ende einer Handlung aufmerksam zu bleiben. Aus Sicht des Zen sind Achtsamkeit und Konzentration einander sehr nahe. Die Teezeremonie im Zen ist z.B. völlig Praxis der Achtsamkeit. Tee zu trinken bedeutet, wirklich ganz konzentriert zu sein auf die Tasse, auf die Gesten, auf den Geschmack des Tees. Aber auch bei den Mahlzeiten ist das so. Wenn man z.B. mit *Oryoki* isst, ist man völlig auf seine Handlung konzentriert, auf die Art und Weise, wie man die Essschale öffnet, wie man sich am Tisch verhält. Man ist wirklich völlig achtsam auf die Gesten. Wenn z.B. der Tee serviert wird, hält man die Schale mit drei Fingern jeder Hand, die anderen Finger sind nach hinten gefaltet. Wenn man die Essschale hält, hält man sie immer auf Gesichtshöhe. Wenn man die Schale gewaschen hat und Tee den ausschüttet, hält man die Schale in der rechten Hand und die linke Hand bedeckt die Hälfte. Das sind Achtsamkeitsübungen.

*Also ist die Oryoki-Zeremonie und das Rakusu- und Kesanähen auch eine Achtsamkeitsübung.*

Auch das sind Achtsamkeitsübungen.

Im *Satipatthana*-Sutra, dem großen Sutra über die Achtsamkeit, das ich in den Kusen kommentiere, bedeutet Achtsamkeit, völlig achtsam auf seine Atmung und seine Handlungen zu sein und auch die Gegenstände des Geistes zu betrachten.

Es gibt vier Gegenstände der Achtsamkeit: den Körper, die Empfindung, den Geist, und die Geistesobjekte. Geistesobjekte sind z.B. die *vier edlen Wahrheiten*. Im *Satipatthana* ist die Achtsamkeit sehr weit. Es bedeutet auch, achtsam auf das *Dharma* zu sein, auf die drei wesentlichen Punkte, die Unbeständigkeit, die Wechselbeziehung und das Nicht-Ich, darauf achtsam zu sein, und das wirklich betrachten. Achtsamkeit ist nicht einfach eine Technik, um besser

zu handeln, mehr Erfolg zu haben. Achtsam zu sein bedeutet, wirklich die Unterweisung Buddhas in der Praxis zu vertiefen, auch im Alltag.

*Wir haben heute morgen von der Betrachtung der Unreinheiten des Körpers und der Zersetzung des Körpers gehört. Ich frage mich, ob das nicht etwas Ähnliches wie die durch die Leibfeindlichkeit der Kirche hervorgerufenen ekklesiogenen Neurosen auslösen kann.*

Nein, wie ich bereits gesagt habe, geht es darum, die Anhaftung an den Körper zu heilen. Aber der Körper ist sehr wichtig für die Praxis des Weges. Er ist das Hauptmittel für die Praxis der Meditation. Meditation bedeutet, sich auf seinen Körper, auf seine Haltung zu konzentrieren. Wenn man sich völlig auf die Haltung konzentriert, ist man eins mit dem Körper, Körper und Geist sind eins.

Manchmal sagt man, man muss Körper und Geist aufgeben. *Shin jin datsu raku* ist das Erwachen *Dogens* gewesen. Das bedeutet aber, dass man die Anhaftung an den Körper aufgibt. In dem Augenblick ist unser Körper der wirkliche Körper, der Buddha-Körper. Wenn der unreine Körper, der Körper, der Anlass für viele Leidenschaften und Anhaftungen ist, beginnt, den Weg zu praktizieren, wenn er den Geboten folgt, wenn er Zazen praktiziert, verändert er sich und wird wirklich der Körper Buddhas.

Im *Shinjin gakudo* spricht *Dogen* vom Studium des Weges durch Körper und Geist. Er spricht zunächst darüber, mit dem Geist zu praktizieren, dann spricht er über die Praxis mit dem Körper. In einem Absatz spricht *Dogen* über *Shinshitsu nintai*. *Shinhitsu nintai* bezeichnet den wirklichen Körper des Menschen. Der wirkliche Körper des Menschen wird der Körper Buddhas, wenn dieser Körper den Weg praktiziert.

Wenn man von Unreinheit spricht - im *Satipatthana* werden bestimmte Beispiele aufgezählt, die zeigen, was der Körper alles enthält, Urin, Exkremete, etc. - geht es darum, zu lernen, sich vom Körper zu lösen. Aber das bedeutet nicht, ihn zu vernachlässigen. Es geht nur darum, die Anhaftung abzuschneiden. Deshalb rasieren wir uns den Kopf. Aber man muss sich um seinen Körper kümmern, denn er ist unser Ort der Praxis. Deshalb achtet man im Zen sehr auf die körperliche Gesundheit. Der gesunde Körper ist der Körper, mit dem man praktizieren kann. Wenn der Körper krank ist, ist die Praxis schwierig. Seinen Körper zu schützen und sich um ihn zu kümmern, ist wichtig, aber indem man ihm seine eigenen Berufung gibt, nämlich den Weg zu praktizieren und den Körper nicht nur als Instrument der Verführung und der Freude verwendet. Letzteres ist eine gegenwärtig sehr verbreitete materialistische Einstellung.

Du hast von Neurose gesprochen?

*Jemand, der die Lehren nicht wirklich kennt, könnte sich davon sehr abgestoßen fühlen, weil er es als eklig empfindet, daran zu denken. Auch könnten Menschen, die sich selbst ablehnen, davon angezogen werden.*

Darum geht es überhaupt nicht. Nicht-Anhaftung bedeutet weder Liebe noch Hass. Den Körper aufgeben heißt einzig, die Anhaftung an den Körper aufgeben, damit er seine wirkliche Funktion erfüllen kann, damit er Körper Buddhas wird, der Körper, der wirklich in der Lage ist, die Einheit mit dem ganzen Universum zu leben. Das ist *Shin Shitsuninai*.

Im Zen ist der Körper sehr wichtig. Er wird nicht als Quelle von Sünde angesehen. *Zenna*, die Beschmutzung, ist der dualistische Geist. Es ist die Konzentration auf den Körper, die uns von dualistischen Konzepten rettet, die unablässig Trennungen schaffen.

Das letzte Kusen von Meister *Deshimaru* im *Dojo* von Paris, bevor er nach Japan ging, behandelte genau dieses Thema: Wie kann man *Fuzenna*, die Nicht-Beschmutzung, erreichen? - Für ihn bedeutete das natürlich Zazen und die Nichtdualität zu verwirklichen. Er hat sehr auf der

Nichtdualität bestanden, der Nichtdualität von Körper und Geist, der Nichtdualität von Praxis und *Satori*. Die Nichtdualität von einem selbst und von andern ist die Quelle des Mitgefühls. Die Nichtdualität zwischen einem selbst und der Natur ist die Quelle einer spirituellen Ökologie. Wichtig ist auch die Nichtdualität zwischen einem selbst und Buddha. (Meister *Deshimaru* sagte immer „Buddha oder Gott“. Für ihn war das gleich.

Das ist die Position, die über das Ego hinausgeht, über das Ego, das Trennungen schafft. Das war die Unterweisung des Geistes ohne Beschmutzung. Das hat nicht mit Misstrauen dem Körper gegenüber oder mit Kasteiung zu tun. Es geht um die Verwirklichung des wirklichen Körpers. Es ist der Körper, der es ermöglicht, das Erwachen zu verwirklichen.

*Ich bin manchmal so aufmerksam, dass es Fixierung wird. Aber ich weiß nicht genau, wann Aufmerksamkeit Fixierung wird.*

Es wird zur Fixierung, wenn man nicht die Unbeständigkeit betrachtet. Was fixierst du?

*Alles. Z.B. war ich gestern im Service und musste ganz schnell etwas warmmachen. Ich hatte nicht viel Zeit. Da war ich fixiert, das Essen warm zu machen, da war ich wirklich nur damit beschäftigt, da existierte nichts anderes mehr. Ich vergaß ganz die anderen Leute, alles.*

Manchmal kann das gefährlich sein, z.B. wenn man Auto fährt und nur aufmerksam auf das ist, was vor einem ist, und nicht sieht, was links und rechts passiert. Achtsamkeit muss also etwas polarisiert sein, zur gleichen Zeit muss man aber auch den Blick auf alles andere bewahren. Das ist sehr schwierig, aber sehr wichtig. Frauen sind darin sehr stark, denn viele Frauen müssen eine ganze Menge gleichzeitig machen. Mütter konzentrieren z.B. sich darauf, das Essen zuzubereiten, gleichzeitig kommt ihr Mann nach hause, dann kommen die Kinder rein gerannt, auch darauf müssen sie aufpassen,

*Dann bin ich ein Mann? (Lachen)*

Nein, das gilt natürlich auch für Männer. Ich habe aber festgestellt, dass Frauen da große Fähigkeiten haben. Sie kümmern sich oft um die Kinder. Kinder ziehen unablässig Achtsamkeit auf sich. Und trotzdem müssen sie auf das konzentriert bleiben, was sie gerade machen.

Man muss also zugleich auf das konzentriert sein, was vor einem ist. und einen Blick für das haben, was neben einem ist. Das ist eine sehr gute Übung.

12.5.2015, 7 Uhr

Fahrt während Zazen fort, euch gut auf eure Körperhaltung zu konzentrieren. Neigt gut das Becken nach vorne, drückt mit den Knien fest auf den Boden, streckt von er Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken, indem ihr mit der Schädeldecke in den Himmel drückt. Bringt eure Achtsamkeit unablässig auf diese Körperhaltung zurück. Das ist die beste Methode, damit ihr euch nicht von euren Gedanken ablenken lasst.

Während Zazen kann man nicht verhindern, dass Gedanken, Empfindungen, Emotionen, Erinnerungen auftauchen. Wichtig ist, sich immer hier und jetzt vollständig dessen bewusst zu sein, was geschieht. Was geschieht ist, dass Phänomene auftauchen und verschwinden. Wenn man sich an sie klammert, wenn man sich mit diesen Phänomenen identifiziert, wird unser Geist abgelenkt, und man beginnt, seine Gedanken zu wälzen. Aber ab dem Augenblick, wo man sich dessen bewusst wird - und mit zunehmender Praxis nimmt man das immer schneller wahr -, kehrt man zur Konzentration auf die Körperhaltung zurück. Diese Konzentration hält unmittelbar das geistige Wiederkäuen an. Man kann nicht zur gleichen Zeit auf seine Haltung konzentriert sein und Gedanken wälzen.

Im *Satipatthana*-Sutra empfiehlt Buddha, klar zu sehen, seinen Körper zu kontemplieren, im Körper vor allen Dingen die Atmung, aber auch die Empfindungen. Manchmal hat man eine angenehme physische oder geistige Empfindung, manchmal eine schmerzhaft physische oder geistige Empfindung. Es ist wichtig, sich ihrer unmittelbar bewusst zu sein, sich aber nicht an sie zu klammern. Es gibt zwei Weisen, um sich nicht an sie zu klammern: zur Achtsamkeit auf die Haltung zurückzukehren oder, wenn das Phänomen trotzdem bestehen bleibt, das Phänomen zu betrachten, nicht um es im Detail zu analysieren, sondern um klar zu sehen, dass es unbeständig und ohne Substanz ist. Anders gesagt, man sieht klar die Leerheit. Das hilft, loszulassen. Unsere Praxis besteht darin, diese beiden Methoden zu verknüpfen, zum Körper zurückzukehren und die Leerheit unserer geistigen Phänomenen zu sehen. Das hilft uns, uns von den Phänomenen zu lösen.

Meister *Dogen* nannte das *Shin jin datsu raku*, wörtlich übersetzt 'Fallenlassen von Körper und Geist', genauer gesagt, Fallenlassen der Anhaftungen an Körper und Geist.

Bezogen auf den Geist empfahl Buddha, dass wir uns völlig unseres Geisteszustands bewusst sind: Was ist jetzt gegenwärtig? Z.B. gibt es Wünsche oder nicht? Ist Hass da oder nicht, Unkenntnis oder nicht, Schläfrigkeit oder nicht? Ist der Geist abgelenkt oder konzentriert? Sich immer völlig dessen bewusst sein, was geschieht, aber ohne sich daran zu klammern.

Diese Doppelbewegung, Bewusstwerden und Loslassen, wird von Meister *Tozan* im *Hokyo Zanmai* ganz vollkommen ausgedrückt: „Was in meinem Geist erscheint, bin ich, aber ich bin nicht das.“ Die Gedanken, Empfindungen, Gefühle, die in meinem Geist erscheinen, sind nicht die von jemand anderem. Es geschieht in mir, aber ich bin nicht das. Denn das ist völlig unbeständig und ohne Substanz. Es macht also kein Ego aus. Also kann ich es auch aufgeben.

Anfangs ist dieser Prozess des Bewusstwerdens und Loslassens eine bewusste Übung, aber mit der Gewohnheit der Praxis geschieht es fast automatisch, bewusstwerden, loslassen, sofort. Denn man hat verstanden, dass es nichts gibt, was man wirklich festhalten kann. Also ist die einzig richtige Haltung das Loslassen, denn das geschieht auf jeden Fall. Das nennt man Unbeständigkeit.

Diejenigen, denen das Loslassen bestimmter Anhaftungen in ihrem Leben nicht gelingt, müssen auf jeden Fall im Augenblick ihres Todes loslassen. Der Tod ist das große Loslassen. In der Praxis des Zen vermeidet man es, bis zum letzten Augenblick zu warten, sondern realisiert das hier und jetzt. Deshalb sagte Meister *Deshimaru* oft zu uns: „Praktiziert Zazen so als wäret ihr dabei, euch in den Sarg zu legen, als wäret ihr kurz vor dem Tod.“ Zazen zu praktizieren bedeutet, von Augenblick zu Augenblick sich selbst zu sterben und von Augenblick zu Augenblick befreit von unseren Anhaftungen wieder geboren zu werden.

12.5.2015, 16.30 Uhr

Im *Satipatthana*-Sutra, in dem Buddha die Praxis der Achtsamkeit lehrt, geht es nicht nur um die Achtsamkeit auf die Atmung und die Körperhaltung, sondern auch um die Achtsamkeit auf die Empfindungen, den Geisteszustand und auf das, was er die Geistesobjekte nennt. Das ist der vierte Bereich der Betrachtung. Dieser Bereich ist so weit, und impliziert eine derart detaillierte Betrachtung, dass er für die Zazenpraxis nicht angemessen ist. Er ist geeigneter für unsere Betrachtung im Alltag. Es wird empfohlen, die fünf Hindernisse zu betrachten, die fünf Aggregate, die sechs Sinnesbereiche, die sieben Faktoren des Erwachens und die *vier Edlen Wahrheiten*. Das sind viele Dinge, die man betrachten und studieren soll. Aber in der Praxis von Zazen begnügt man sich damit, der Empfehlung von Meister *Nyajo* zu folgen, einfach nur zu sitzen und alle anderen Beschäftigung fallen zu lassen.

Das bedeutet nicht, diese Phänomene nicht zu sehen, wenn sie erscheinen. Aber das ist eine unmittelbare, sofortige Betrachtung, ohne sich länger mit ihnen zu befassen, ohne auf dieser Betrachtung zu verweilen. Sonst führt das zum Zustand von *Sanran*, der Geist wird unruhig.

Meister *Nyajo* sagte zu *Dogen*: „Wenn Ihr völlig konzentriert auf die sitzende Haltung seid, wenn Ihr vollständig sitzt, verwirklicht ihr *Shin jin datsu raku*.“ D.h. alle Anhaftungen von Körper und Geist sind dann aufgegeben und konsequenterweise verschwinden alle Hindernisse. Die Hindernisse, die zu kontemplieren, Buddha empfahl, sind die sinnlichen Wünsche, die Wut, die Schläfrigkeit, die geistige Aufgeregtheit.

Aufgrund all dessen erscheinen auch Zweifel. Weil man immer alle möglichen Gedanken und Emotionen auftauchen sieht, sagt man sich, dass man nicht wirklich für die Praxis geeignet sei, dass die Praxis vielleicht nichts für einen sei. Aber wenn man immer einfach nur zur Konzentration auf die Körperhaltung und die Atmung zurückkehrt, kann man ganz automatisch alles andere fallen lassen. Vorausgesetzt, dass man überhaupt nichts zurückweisen möchte, sondern sich einfach nicht an es klammert. Diese Hindernisse haben wie alle andern Phänomene die Natur der Unbeständigkeit. Wenn man sie nicht nährt, verschwinden sie schnell.

Buddha empfahl auch, die fünf Aggregate der Anhaftungen zu betrachten. Das praktizieren wir, wenn wir das praktizieren, was das *Hannya Shingyo* empfiehlt: Wir sehen ganz klar, dass die fünf Aggregate, Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, die geistigen Erzeugnisse und das Bewusstsein, Leerheit sind, ohne Substanz. Das lehrt *Kanjizai*, der *Bodhisattva* des Mitgefühls, im *Hannya Shingyo*. Dann gibt es nichts, das man festhalten oder zurückweisen kann, nichts, was uns stört, und auch kein Ego, das gestört wird. Es gibt nicht einmal ein Ego, das Zazen praktiziert. Zazen praktiziert ohne Ego. Das Ego ist in der Praxis aufgegeben. Aber wenn man es bewusst aufgeben will, macht man nichts anderes, als es zu nähren. Wenn man in Zazen etwas Besonderes machen will, macht man nichts anderes, als sein persönliches Bewusstsein zu manifestieren

Das nannte Meister *Deshimaru* 'Zazen mit seinem Ego praktizieren', mit seinem persönlichen Bewusstsein. Das geht nicht. Man muss alles in Zazen werfen und Zazen all unsere geistigen Erzeugnisse vernichten und verdauen lassen und nichts mehr bewusst und willentlich machen. Einfach nur sitzen, *Shikantaza*. Wenn man dazu Vertrauen hat, wenn man es wirklich erfährt, dann realisiert es sich. Aber wenn man Zweifel hat und meint, man müsse noch etwas tun, dann geht das nicht.

Sich ganz Zazen hingeben ist das, was Meister *Dogen* 'in das Haus Buddhas eintreten' nannte, sich von Buddha leiten zu lassen, jenseits unseres Willens und unseres persönlichen Bewusstseins. Er sagte auch, dass in dem Augenblick alle Leiden von Leben und Tod verschwinden und der Frieden des *Nirvana* realisiert wird. Das geschieht, wenn man gar nichts mehr will, wenn man gar nichts mehr macht, wenn man sich damit begnügt, einfach zu sein, völlig zu sitzen. Das ist alles, absolut alles.

13.5.2015, 7 Uhr

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken, kehrt immer wieder zur Körperhaltung zurück, zur richtigen Spannung des Körpers, weder zu angespannt, noch zu entspannt. Um die richtige Körperspannung aufrecht zu halten, muss man sehr achtsam auf diesen Körper sein, d.h. unablässig auf das zurück kommen, was in uns gegenwärtig ist, auf das, was wir in diesem Augenblick leben, in diesem Körper und in diesem Geist, ungetrennt.

Die Haltung von Zazen wird seit *Shakyamuni* Buddha weitergegeben. Unser Körper ändert sich unablässig, unsere Körperempfindungen ändern sich unablässig, aber es ist immer die gleiche Haltung, die wir praktizieren. Die Tage vergehen, das Wetter ändert sich, aber es ist immer das gleiche *Gyoji*. Jeden Morgen wachen wir auf, die Glocke kommt um 6.20 Uhr. Wir gehen auf die Toilette und waschen uns. Dann gehen wir schnell ins *Dojo* und nehmen die Zazenhaltung ein. Nach Zazen singen wir die Sutren, machen den Spaziergang, essen die *Guen mai*. Wir machen *Samu* oder nehmen an einem Workshop teil. Dann kommt die Zeit fürs Mittagessen. Selbst wenn unser Körper sich von Augenblick zu Augenblick verändert, selbst wenn die Umstände, die

Beziehungen zu den andern sich ändern, das *Gyoji* ist immer das gleiche. Inmitten der Unbeständigkeit gibt es etwas Beständiges. In jedem Jahr blühen die Bäume im Frühling, dann erscheinen die Früchte, die Blätter fallen, das Wetter ändert sich. Aber die Jahreszeiten wiederholen sich. Das zu erleben, was inmitten der Veränderung konstant ist, ist das, was unserer Praxis eigen ist. Selbst wenn die Zeiten sich geändert haben, selbst wenn die Formen sich entwickelt haben, führt uns unsere Praxis zum gleichen Erwachen wie das, was *Shakyamuni* Buddha hatte. Das nennt man Weitergabe. Meister und Schüler bzw. Schülerin sind unterschieden, aber wir sind in Kommunion mit der gleichen Erfahrung, jenseits unserer Unterschiede.

Um das zu realisieren, muss man mit extremer Achtsamkeit auf die Wirklichkeit jeden Augenblicks praktizieren und völlig eins sein mit der Praxis eines jeden Augenblicks. Während eines Sesshins ist alles Praxis. Der Alltag wird Praxis des Weges. Ort und Zeit harmonisieren uns mit dem *Dharma*, mit der kosmischen Ordnung, mit der tiefen Wahrheit unserer Existenz, die wir teilen. Dieses Teilen macht die *Sangha* aus, die Kostbarkeit der *Sangha*.

13.5.2015, 16.30 Uhr

Mondo

*Du hast über die Wichtigkeit von Zanshin gesprochen. Wie viel Perfektionismus ist für Zanshin nötig?*

Im Französischen weist das Wort 'Perfektionismus' auf eine Anhaftung an Perfektion hin, und diese Anhaftung hat nichts mit dem *Zanshin*-Geist zu tun. *Zanshin* heißt, Handlungen vollständig auszuführen, nicht nur halb, aber ohne an Perfektion festzuhalten. Zum Beispiel werden die Karotten für die *Guen mai* ganz klein geschnitten. Nun habe einige Leute die Theorie entwickelt, die Stückchen müssten genau zwei Millimeter groß sein, und sie wachen darüber, dass die Größe genau eingehalten wird. Perfektionismus ist, wenn man ein Bild im Kopf hat, wie das Resultat aussehen soll. In der Teezeremonie gibt es auch eine Art Perfektionismus, auf Englisch würde man sagen „it's too much“, es ist übertrieben. In dem Moment gibt es keine Freiheit mehr.

Eines Tages hatte Meister *Deshimaru* Maurice Béjart zum Tee eingeladen. Béjart erwartete ein genaues Ritual der Teezeremonie, aber Meister *Deshimaru* hat einfach Wasser gekocht, das Wasser auf die Teeblätter gegossen und den Tee serviert. Es war trotzdem *Zanshin*, denn er hatte sich darauf konzentriert, den Tee zuzubereiten, ohne einer Etikette oder einem Perfektionismus anzuhaften.

Beim Nähen eines *Kesas* ist es wichtig, sich auf jeden Stich zu konzentrieren. Aber wenn es bei den Stichen einen kleinen Fehler gibt, ist es nicht nötig, alles wieder aufzumachen, um alle Stiche absolut perfekt hinzukriegen. Ein wenig Unvollkommenheit ist in Ordnung.

Einmal hatte eine Nonne mir ein *Kesa* genäht. Gegen Ende machte sie aus Versehen mit dem Stift einen Fleck auf das *Kesa* und fing an zu weinen. Sie wollte, dass das *Kesa* perfekt ist, und nun hatte es einen Fleck. Als Meister *Deshimaru* es sah, sagte er: „Das ist gut so, es ist genau richtig! Ein *Kesa* darf nicht perfekt sein. Es ist gut, dass es ein Fleck hat.“ Und er überreichte es mir mit dem Fleck. Die Nonne hatte sich so gut wie möglich konzentriert, dennoch gab es am Ende den Fleck. Es ist wichtig, diese Unvollkommenheit zu akzeptieren.

Perfektionismus ist Anhaftung. Das ist nicht das Gleiche wie *Zanshin*. *Zanshin* bedeutet, sich völlig auf das zu konzentrieren, was man gerade tut, ohne an etwas anderes zu denken, und die Sache, die man begonnen hat, zu Ende zu führen. Aber dies ist kein Anhaften an Perfektionismus. Anders gesagt, man muss die Dinge nicht perfekt, aber so gut wie möglich machen. Tue dein Bestes.

*Aber wenn ich mich bewusst nur aufs Wesentliche konzentriere, ist das dennoch Zanshin.*

Was ist für dich das Wesentliche?

*Zum Beispiel wie Meister Deshimaru, der nur den Tee gekocht hat ohne irgendwas drum herum.*

Ja, er hat sich darauf konzentriert, einen guten Tee zuzubereiten. In der Psychologie diskutiert man darüber, was es heißt, eine gute Mutter zu sein. Ein berühmter Psychoanalytiker, der das Thema weiterentwickelt hat, sagt, dass eine gute Mutter keine perfekte Mutter ist, sondern eine Mutter, die ausreichend gut ist. Eine perfekte Mutter sein zu wollen, ist schwer für die eigene Person und auch für das Kind. Es gibt keine Freiheit, wenn man etwas perfekt machen möchte. Das ist nicht gut, das ist Anhaftung.

*Du hast einmal vom Dharma des Samsara und einmal vom Dharma des Nirvana gesprochen. Gibt es zwei Dharmas? Was ist das eine, was ist das andere?*

Das *Dharma* des *Samsara* besteht darin, die Lehren Buddhas zu praktizieren, deren Verdienste es einem ermöglichen, ein glückliches Leben zu bekommen. Wenn ihr zum Beispiel den Geboten folgt, wenn ihr die sechs *Paramita* praktiziert, erlangt ihr dadurch Verdienste, deren gute Früchte ihr erntet, im Diesseits als glückliches Leben oder vielleicht in der Zukunft als gute Wiedergeburt.

Buddha gab zahlreiche praktische Ratschläge. Er gab sogar Ratschläge darüber, wie man ein guter Ehemann, eine gute Ehefrau oder ein guter Vorgesetzter wird. Es sind Ratschläge, um ein gutes Leben zu führen, aber es ist das Leben des *Samsara*, das Leben, in dem es noch Anhaftungen gibt, Glück und Unglück. Dank seiner Unterweisung wird man aber eher Glück haben.

Das *Dharma* des *Nirvana* ist eine viel tiefere Unterweisung, die es ermöglicht, sich völlig vom *Samsara* zu befreien, d.h. nicht mehr den Verdiensten der Praxis anzuhaften, nicht mehr zu praktizieren, um eine gute Wiedergeburt oder ein gutes *Karma* zu erlangen, sondern völlig *mushotoku* zu praktizieren, ohne etwas zu erwarten oder zu erhoffen. Das bedeutet, sein Ego aufzugeben. Im *Dharma* des *Samsara* gibt man sein Ego nicht wirklich auf. Man versucht, ein gutes Ego und gute Resultate zu bekommen, was Buddha durchaus als normal betrachtete. Aber es war nicht das Wesentliche seiner Lehre. In seiner Unterweisung geht es im Wesentlichen darum, die Wesen völlig vom *Samsara* zu befreien, von dieser Existenz, in der wir ständig dem hinterherlaufen, was wir mögen, um gute Ergebnisse zu erreichen, und in der wir dem entfliehen oder das vermeiden, was wir nicht mögen, was uns nicht gefällt.

Das *Dharma* des *Nirvana* ist auch die Unterweisung Buddhas, die die Mönche eher in Erinnerung behalten haben und die man am ehesten in den Sutren findet. Aber von der Unterweisung des *Dharmas* des *Samsara*, die vor allem Laien bevorzugten, die noch nicht bereit waren, alles aufzugeben, um sich zu befreien, findet man kaum noch Spuren. Die Mönche betrachteten sie als Unterweisung niedrigerer Ebene, die für sie nicht so interessant war. Weil 300 Jahre lang nur Mönche sich Buddhas Unterweisungen eingeprägt und mündlich weitergegeben haben, sind viele dieser Unterweisungen verloren gegangen. Dennoch sind einige Sutras vorhanden, die das *Dharma* des *Samsara* lehren.

Und auch Meister *Deshimaru* beschrieb in seinen Unterweisungen, in seinen Vorträgen und Kusen die Verdienste von *Zazen* und auch Verdienste, die für das Ego interessant waren: „Wenn ihr *Zazen* macht, werdet ihr euch besser konzentrieren können, ihr werdet in den Kampfkünsten stärker werden, ihr werdet eure Arbeit besser erledigen können, ihr werdet sogar sexuell kraftvoller und gesünder werden,“ usw. All das sind gute Resultate der Praxis.

Nachdem er sie erklärt hatte, sprach er vom wahren Verdienst von Zazen, von *Mushotoku*: „Solange ihr durch Zazen irgendetwas erreichen wollt, ist euer Zazen nicht wirklich tief und ihr werdet nur einen kleinen Vorteil erlangen.“ Das große Verdienst von Zazen ist, uns völlig von allen Leidensursachen zu befreien, indem wir lernen, das Ego aufzugeben. Das Ego will immer Resultate und Verdienste haben und hält uns dadurch im *Samsara*. Genau das ist *Samsara*: seine Zeit damit zu verbringen, den guten Dingen hinterherlaufen und den schlechten Dingen aus dem Weg zu gehen, immer im Sinne des Egos. Uns erscheint das ganz normal genau wie Buddha, der erkannte, dass die Leute eben so waren. Aber er lehrte auch die viel tiefere Dimension.

*Es wird hier so viel getan. Das Gemüse für die Guen mai wird geschnitten, das Toilettenpapier wird ausgetauscht, wir haben zu trinken und zu essen. Wir haben so viele Dinge. Wo ist die Dankbarkeit für all diese Dinge, die wir um uns haben?*

Du bist gerade dabei sie auszudrücken,

*Wenn wir Gassho machen oder aber ein Wort als Zeichen der Dankbarkeit sagen?*

Ja, zum Beispiel. Aber im Allgemeinen erwarten die Leute, die *Samu* machen und helfen, keinen Dank. Es ist normal, es ist ein *Fuse*, und sie erwarten dafür keinen Ausdruck von Dankbarkeit. Es ist aber durchaus möglich, die Dankbarkeit diskret auszudrücken. Die *Gassho*-Geste ist z.B. eine gute Art und Weise, oder wenn du jemandem, der viel arbeitet, deine Hilfe anbietest. Oder wenn du dich zum *Samu* meldest, um in der Küche zu helfen. Es ist ein Ausdruck von Dankbarkeit, den anderen die Arbeit zu erleichtern. Aber es ist nicht nötig, ständig „danke, danke, danke“ zu sagen.

*Danke.*

15.5.2015, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen völlig auf eure Haltung. Gebt ihr eure ganze Energie. Neigt das Becken gut nach vorne und drückt die Knie auf den Boden. Entspannt den Bauch und verteilt das Körpergewicht auf *Zafu* und Knie. Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken, so als wolltet ihr den Kopf in den Himmel drücken. Lockert die Schultern, zieht das Kinn zurück und entspannt das Gesicht. Die Stirn und die Kiefergelenke sind entspannt. Die Zunge liegt am Gaumen und sagt kein Wort, nur der *Godo* spricht. Eure Haltung drückt ohne Worte vollkommen den Weg aus.

In Zazen wird man ganz von der Konzentration auf die Körperhaltung absorbiert. Man hängt nicht seinen Gedanken nach, folgt ihnen nicht. Man folgt eher der Atmung. Wenn man aufmerksam seiner Atmung folgt, verweilt der Geist nicht mehr bei den Gedanken, weder bei Gedanken über den Alltag, noch bei Gedanken über das *Dharma*. Versucht nicht, eure Praxis nach einer vorgefertigten Vorstellung zu gestalten. Im Zazen geben wir jedes vorgefertigte Bild über Zen auf, so dass wir den Anfängergeist wiederfinden können.

Jeder empfängt durch die Praxis der Haltung eine Unterweisung. Wer auf die Körperhaltung konzentriert ist, realisiert, dass alle Phänomene, die unser Ego, unseren Körper, unsere Empfindungen, unsere Gedanken bilden, sich unablässig verändern. Sie sind völlig unbeständig. Statt dies zu bedauern, harmonisieren wir uns mit dieser Wirklichkeit, indem wir einen geschmeidigen Geist verwirklichen, der auf nichts verweilt. Wenn der Geist auf nichts verweilt, bleibt er immer aufnahmebereit und verfügbar für das Leben, so wie es ist, das d.h. ohne Trennungen, ohne getrenntes Ego, völlig in Wechselbeziehung mit den anderen, mit der Luft, die wir atmen.

Im täglichen Leben versuchen wir oft, unser Ego zu behaupten, indem wir uns mit anderen vergleichen und mit ihnen konkurrieren. In Zazen harmonisieren wir uns mit der Wirklichkeit, mit der tiefen Wirklichkeit unserer Existenz, d.h. mit der Tatsache, dass wir völlig wechselseitig abhängig von allem sind, dass wir in der Tiefe nicht voneinander verschieden und auch nicht getrennt sind. Dies gilt nicht nur während Zazen sondern in allen Augenblicken des täglichen Lebens: Während der Zeremonie singen wir nicht nur mit dem Mund, sondern auch mit den Ohren und harmonisieren uns mit den anderen. Während *Samu* konzentrieren wir uns bis zum Ende ganz auf unsere Handlungen und widmen unsere Tätigkeiten der *Sangha*. So wird die Arbeit ein wahrer Dienst, ein *Fuse* für die Gemeinschaft.

Wir können den Weg in allen Aspekten unseres täglichen Lebens verwirklichen, nicht nur während des Sesshins, sondern in unserem ganzen Leben. Zen basiert nicht auf Theorien, sondern auf die konkrete Erfahrung des Lebens mit Zazen. Dies können wir auf dem Sesshin vertiefen.

15.5.2015, 11 Uhr

Einige Menschen suchen den Weg, um ihrem Alltag zu entfliehen. In diesem Fall wird der Weg wie eine Droge, was er natürlich nicht ist. Einige praktizieren ihre Religion, um ins Paradies oder ins *Nirvana* zu gelangen und dem *Samsara*, ihrem Alltag, zu entfliehen. Aber Zen ist die Religion des Alltags, die Praxis des Weges, die unseren Alltag umwandelt. All unsere Aktivitäten sind Gelegenheiten, um den Weg zu realisieren. Der Sinn eines Sesshins ist, dies zu verstehen und zu vertiefen.

Meister *Dogen* lehrt dies im *Shobogenzo Kajo*. *Ka* bedeutet 'Haus' oder auch 'Familie', die Zen-Familie. *Jo* bedeutet 'konstant', das, was sich jeden Tag wiederholt. Es ist der Alltag, der sich jeden Tag wiederholt. In den Unterweisungen aller Buddhas und aller Meister der Weitergabe geht es immer wieder darum, diesen Alltag in Harmonie mit dem *Dharma* zu leben. Das heißt aufhören, Ideal und Wirklichkeit, den Alltag und das Himmelreich zu trennen.

Die Art und Weise, den Alltag zu leben, seinen Tee zu trinken oder seinen Reis zu essen, wurde seit Buddha ständig weitergegeben. Selbst wenn die Formen sich verändert haben, ist der Geist, der gelehrt wurde, der gleiche: der Geist in Einheit mit dem Alltag.

Zu diesem Thema fragte *Fuyo Dokai* seinen Meister *Tosu*: „Kann man sagen, dass die alltäglichen Handlungen der Buddhas und der Patriarchen, wie Tee trinken und Reis essen, ihre Essenz, also ihr Geist sind? Und gibt es dem noch etwas hinzuzufügen?“

Oft scheint diese Unterweisung zu einfach zu sein: „Was ist die Essenz des Zen?“ - „Hast du schon deine *Guen mai* gegessen?“ „Ja.“ „Dann geh und spüle deine Schale.“ Dies antwortete Meister *Joshu* einem Anfänger. Den meisten Menschen erscheint diese Art von Antworten, diese Unterweisung, zu simpel. Sie stellen sich vor, dass es noch etwas anderes geben muss, etwas Verborgenes, das es zu entdecken und zu erlangen gilt.

Meister *Tosu* antwortete *Fuyo Dokai*: „Wenn die kaiserliche Macht sich im ganzen Land eingerichtet hat, ist es dann nötig, nach der Autorität der alten Kaiser zu suchen?“ Wenn die Essenz von Buddhas Erwachen im Zazen durch unseren Körper und unseren Geist auch im Alltag verwirklicht wird, muss man noch etwas anderes suchen oder erwarten? Was gibt es dem hinzuzufügen? Wenn wir wirklich *Shikantaza* praktizieren, wenn wir Zazen machen und ganz einfach sitzen, ohne uns über etwas anderes Gedanken zu machen, was müssen wir dann noch suchen oder dieser Praxis hinzufügen?

Als *Fuyo Dokai* antworten wollte, hielt Meister *Tosu* ihm seinen *Hossu*, seinen Fliegenwedel, vor den Mund und sagte: „Du hattest schon in dem Moment dreißig Schläge mit dem *Kyosaku* verdient, als du die Frage stellen wolltest.“ Als *Fuyo Dokai* dies hörte, erwachte er. Er machte *Gassho* und wollte fortgehen. *Tosu* rief ihm hinterher: „He, komm zurück!“ Aber *Fuyo Dokai* kehrte nicht mehr um. Er hielt sich die Ohren zu und ging fort. Er hatte den Zustand erreicht, in dem es keinen einzigen Zweifel mehr gab, in dem keine Erklärung mehr nötig war.

Dies kann jeder verwirklichen, wenn er mit Vertrauen jede Tätigkeit des Alltags und des Sesshins praktiziert: *Zazen*, *Guen mai*, *Samu*, Zeremonie, Pausen, Bar. Körper und Geist in Einheit bei jeder Sache, die wir tun, ohne an etwas anderes zu denken, ohne etwas zu suchen oder zu erwarten, *mushotoku*, ohne Ziel. Dann harmonisieren wir uns ganz natürlich mit dem Weg, und es gibt keinen Gegensatz mehr zwischen dem Alltag und dem Erwachen. Das Himmelreich ist hier und jetzt.

15.5.2015, 16.30 Uhr

statt während *Zazen* euren Gedanken zu folgen, konzentriert euch eher auf die Atmung. Wenn ihr ausatmet, atmet ganz aus. Habt ihr bis zum Ende ausgeatmet, geschieht die Einatmung unbewusst und natürlich. Wer sich auf die Ausatmung konzentriert und seine ganze Energie auf das *Hara* richtet, kann ganz natürlich jedes Objekt der Anhaftung aufgeben und alle Gedanken vorbeiziehen lassen. Das Gleiche gilt für *Kinhin*, in dem wir uns völlig auf das Gehen konzentrieren, oder für das *Samu*, in dem wir uns ganz auf das Gemüseschneiden konzentrieren. Wenn wir uns von jeder Tätigkeit, die wir tun, absorbieren lassen, können wir in der Handlung selbst alles, d.h. jede andere Beschäftigung, jeden anderen Gedanken, aufgeben und so einen völlig freien und verfügbaren Geist wiederfinden. Im Allgemeinen ist unser Geist viel zu sehr von Gedanken und Objekten, denen wir anhaften, überfüllt.

Meister *Sekito* schrieb: „Ich habe eine Strohhütte errichtet, in der es keinen wertvollen Gegenstand gibt. Ist meine Mahlzeit beendet, bereite ich mich in aller Ruhe darauf vor zu schlafen.“ Wer jede Tätigkeit ganz beendet, kann die vollständige Ruhe wiederfinden. Nichts fehlt und nichts ist zu viel.

Einige praktizieren *Zazen* und warten auf Erleuchtung, auf *Satori*. Meister *Kodo Sawaki* sagte: „Das *Satori* ist wie ein Dieb, der in ein leeres Haus eindringt.“ Er glaubt, einen Schatz gefunden zu haben. Er hat Anstrengungen unternommen, um in das Haus einzudringen. Er ist Risiken eingegangen. Letztlich entdeckt er, dass es nichts gibt, nichts zu lernen, nichts zu ergreifen. Anstatt es zu bedauern, realisiert er auf einmal, dass er von jeder Angst befreit ist.

Wenn man während *Zazen* die rechte Sichtweise praktiziert und sich selbst beobachtet, entdeckt man, dass man selbst nicht greifbar ist. Ist mein Ego mein Körper? - Mein Körper gehört mir nicht. Er gehört zum ganzen Universum, zur kosmischen Energie. Er hängt von der Luft ab, die er atmet, und von der Nahrung, die er aufnimmt. Hört man auf zu atmen, stirbt der Körper schnell.

Bin ich meine Gedanken? Die Gedanken ändern sich ständig, selbst die Gedanken, die mich selbst betreffen. Je nach Situation, je nachdem, in welcher Wechselbeziehung ich mich befinde, ändert sich mein Ego. Die Gefühle, die Wünsche ändern sich.

Ist mein Ego also mein Bewusstsein? Aber mein Bewusstsein reflektiert nur die sich verändernden Phänomene. Ohne Objekt kein Bewusstsein.

*Kannon* drückt dies zu Beginn des *Hannya Shingyo* aus. Wenn man *Shoken*, die rechte Beobachtung praktiziert, entdeckt man, dass alle Elemente, die fünf *Skandhas*, aus denen man besteht, nur Leerheit sind.

Das Haus ist leer. Damit verschwinden alle Hindernisse und alle Ursachen von Angst. Man kann über jedes Objekt der Anhaftung hinausgehen und den wahren Frieden des Geistes, das *Nirvana*, realisieren über all unsere geistigen Erzeugnisse hinaus, und noch darüber hinaus.

Ist meine Mahlzeit beendet, kann ich mich ausruhen. Die Mahlzeit ist beendet bedeutet, völlig eins mit der Mahlzeit zu sein, so wie wir während Zazen völlig eins mit der Praxis sind. Keine Trennung zwischen beidem, kein Objekt, kein Ego, nichts zu ergreifen. Völlige Freiheit.

Bin ich müde, lege ich mich schlafen. Das bedeutet, völlig der kosmischen Ordnung zu folgen. Wer sich auf jede Praxis konzentriert, kann jede Praxis vollständig beenden. Nichts fehlt. Die Verwirklichung des Erwachens liegt bereits in der Praxis selbst. Wenn wir das verstehen, können wir wirklich frei praktizieren, ohne irgendetwas zu erwarten. Jeder Moment der Praxis wird zu einem Moment des Erwachens, der Verwirklichung. Wenn wir nach nichts suchen, öffnet sich unsere Schatzkammer ganz von selbst. Denn alles ist bereits da.

Mondo

*Heute Morgen hast du die Geschichte erzählt von Meister Tosu, von Fuyo Dokai und den dreißig Kyosakuschlägen, Rensaku genannt. In unserer Sangha gibt es Rensaku schon lange nicht mehr. Warum? Liegt es daran, dass sich deine Schüler nicht mehr irren?*

Ich glaube nicht, dass *Rensaku* wirklich nötig ist, um Fehler zu korrigieren. Meister *Deshimaru* gab *Rensaku*, wenn er das Gefühl hatte, dass ein Schüler nicht in der Lage war zu verstehen. Vielleicht irre ich mich, aber ich habe den Eindruck, dass diejenigen, die heute praktizieren, weiterhin Fehler machen, aber in der Lage sind, sie einzusehen, wenn man sie auf den Fehler hinweist. Zumindest verstehen sie ihn so weit, dass sie versuchen, den gleichen Fehler nicht mehr zu begehen. Das ist das Wichtige. Das heißt natürlich nicht, dass niemand mehr Fehler macht oder Fehler wiederholt.

In einem derartigen Fall kann *Rensaku* durchaus nützlich sein, weil er tief in den Körper eindringt, was einem ermöglicht, ganz zu verstehen.

Es stimmt, dass der Gedanke an *Rensaku* verloren geht. Ich habe den Eindruck, dass es auch in anderen *Sanghas* der Fall ist. Zum Beispiel leiten in der *Gendronnière* mehrere *Godos*, und es ist lange, sehr lange her, dass ich einen *Godo* „*Rensaku!*“ habe sagen hören. Das liegt auch daran, dass *Rensaku* eine Praxis in japanischen Tempeln ist, wo es junge Mönche gibt, die streng erzogen werden müssen. Selbst Meister *Deshimaru* gab nicht gerne *Rensaku*, weil es ihm lieber war, wenn seine Schüler ihre Fehler einsahen. Das Ziel der Zen-Unterweisung ist, dass jeder lernt sich selbst zu verstehen, seine eigenen Illusionen erhellt und seine Fehler erkennt. Das kann auch ohne *Rensaku* passieren. Aber es stimmt, man sollte ihn nicht ausschließen und an ihn erinnern.

*Während der Vorbereitung habe ich mit einem jungen Mönch gesprochen, der Rensaku bekommen hat. Es hat ihm geholfen.*

Ja, manchmal hilft es. Ich habe auch auf der *Gendronnière* *Rensaku* bekommen, zehn Schläge auf jede Schulter, und ich erinnere mich noch heute daran. Es war eine große Geste des Mitgefühls von Meister *Deshimaru*.

*Ich habe einen blauen Unterkimono geschenkt bekommen. Nun haben mich mehrere Leute aus der Sangha angesprochen, was die blaue Farbe für eine Bedeutung hat. Gibt es beim Unterkimono Farben, die man nur in bestimmten Situationen oder besser gar nicht tragen sollte?*

Die Farbe hat keine Bedeutung, aber normalerweise sollte es eine diskrete Farbe sein. Man sollte nicht einen schönen Kimono haben wollen und sich im Dojo mit seiner Kleidung schmücken. Das Gleiche gilt für das *Kesa*. Früher hielten die Leute an der Schönheit des *Kesas* fest. Es gab dabei fast schon eine Konkurrenz. Manche Leute nähten ihr *Kesa* aus grauem Stoff, was dann zu Diskussionen führte: „Ach, dieses Grau ist zu hell.“ „Aber nein, sie ist eine alte Nonne und darf ein hellgraues *Kesa* tragen.“ Es war ein bisschen wie mit den Judogürteln. Die Menschen erzeugten Kategorien nach Farben und Altersstufen der Person. Da habe ich entschieden, dass alle *Kesas* schwarz sein sollten, wie es traditionell üblich ist.

Der Kimono, der unter dem *Kolomo* getragen wird, sollte weiß sein. Aber weiß ist natürlich empfindlich, man sieht eher, wenn der Kimono schmutzig ist. Daher trägt man mittlerweile gerne graue Kimonos, weil es nicht so schlimm ist, wenn der Kragen ein bisschen schmutzig ist. Aber am besten trägt man einen weißen Kimono und hält ihn sauber. Wenn ihr einen farbigen Kimono tragen wollt, nehmt einen grauen, aber blau geht auch.

*Im Seminar in der Vorbereitungszeit hast du gesagt, dass Buddha empfohlen hatte, sich keine unnützen Gedanken zu machen, unter anderem über vergangene oder zukünftige Leben. Damit bin ich einverstanden. Aber ist die Frage „Wer bin ich?“ nicht auch unnütz? Du hast erklärt, dass man auf diese Frage keine Antwort bekommen kann. Ist sie dennoch ein gutes Koan?*

Ja natürlich.

*Also ist die Frage doch nicht unnütz?*

Nein! Eine unnütze Frage kann ein gutes *Koan* sein, bis man versteht, dass sie unnütz ist.

*Welchen Stellenwert hat Bodaishin in unserer Praxis?*

*Bodaishin* ist grundlegend. *Bodaishin* bedeutet, völlig den Geist des Erwachens zu haben und zu realisieren, dass das Wichtigste im Leben ist, zur Wahrheit seines Daseins zu erwachen. Denn nur so können wir alle Leidensursachen beheben, Leiden, das wir uns selbst aufgrund unserer unnützen Gedanken zufügen, und auch Leiden, das wir anderen aufgrund unserer Egozentrik zufügen. *Bodaishin* bedeutet nicht, das Erwachen für sich selbst zu erlangen, sondern bereits erwacht zu sein und verstanden zu haben, dass wir im Grunde nicht von den anderen, von allen Wesen getrennt sind. Der Sinn unserer Praxis ist nicht, nur für uns das Erwachen zu erlangen, sondern mit allen Wesen und für alle Wesen zu erwachen. Genau das ist es, zur Wahrheit und zur wahren Natur unserer Existenz zu erwachen.

Wir sind auf keinen Fall getrennt, wir sind eins mit dem ganzen Universum. Wenn wir spüren, dass wir genau dies verwirklichen müssen, wird *Bodaishin* stimuliert. In *Bodaishin* liegt immer Großzügigkeit. Jemand der praktiziert, um auf jeden Fall *Satori* zu erreichen will, jemand der gierig ist und etwas erlangen will, hat nicht *Bodaishin*. Wahres *Bodaishin* schließt ganz natürlich und zwangsläufig das Erwachen mit den anderen und für die anderen ein.

Aus diesem Grund ist *Bodaishin* bereits Erwachen. Zum Beispiel ist das erste *Bodhisattva*-Gelübde *Bodaishin*: „So zahllos die fühlenden Wesen sind, ich gelobe, ihnen allen zu helfen sich zu befreien.“ Das ist *Bodaishin*. Wer dieses Gelübde ablegt, ist bereits erwacht, wenn er es wirklich kann.

*Wenn ich über das Erwachen nachdenke, habe ich das Bild von dem Mönch im Kopf, der die Blume in der Hand dreht ...*

Es war Buddha, der diese Geste machte.

*... oder einen Meister, der sieht, dass ein anderer erwacht ist. Nun hast du gesagt, dass das Satori in ein Haus eindringt.*

Wie ein Dieb, der in ein leeres Haus eindringt.

*Wie kann man erkennen, dass man erwacht ist? Merkt man, dass man plötzlich aufmerksamer ist oder dass man besser loslassen oder vorbeiziehen lassen kann? Hast du ein Beispiel, wie man das Erwachen spüren kann?*

Es ist nicht nötig, es spüren zu wollen. Ich verstehe deinen Wunsch, aber zu wünschen, sein eigenes Erwachen zu spüren, ist Ausdruck des Egos, das daran festhält, etwas erlangen zu wollen. An dem Tag, an dem du Zazen praktizieren kannst, ohne diese Art Wünsche zu haben, wird deine Zazen-Praxis selbst *Satori*. *Mushotoku* praktizieren, ohne etwas zu erwarten. In der Praxis wird es verwirklicht, nicht indem man sich eine Geste vorstellt oder Buddha, der die Blume dreht. Es gehört nicht zum Bereich der Vorstellungskraft, es ist eher die frei praktizieren zu können, ohne etwas zu erwarten, sich dabei zu freuen und nicht den Eindruck zu haben, dass etwas fehlt. Das heißt, befreit zu sein, frei zu praktizieren, *Mushotoku*.

16.5.2015, 7 Uhr

Während Zazen sollten wir völlig sitzen, wirklich sitzen, nur sitzen. Körper und Geist sind hier und jetzt vollkommen eins mit dieser Zazen-Praxis, ohne dass wir etwas Außergewöhnliches erwarten. Das Außergewöhnliche dabei ist, einfach nur sitzen zu können, ohne etwas zu erwarten, und ganz damit zufrieden zu sein, einfach nur zu sitzen. Das bedeutet, das Sitzen vollständig zu erfahren, ohne an etwas anderes zu denken. Sobald man anfängt, an etwas anderes zu denken, ist man nicht mehr wirklich da. Dann sitzt der Körper auf dem *Zafu*, aber er wird nicht wirklich vom Geist belebt, weil der Geist irgendwo anders ist und etwas anderes sucht, etwas Außergewöhnliches.

Eines Tages fragte ein Mönch Meister *Hyakujo*: „Was ist das Außergewöhnliche?“ *Hyakujo* antwortete: „Alleine auf diesem Berg zu sitzen.“

Alleine zu sitzen bedeutet, ohne Ziel, ohne Objekt zu sitzen, einfach nur sitzen, *Mushotoku*. Es ist die Gelegenheit zu realisieren, dass es im Leben eines jeden Augenblicks an nichts fehlt, wenn man tief in die Erfahrung eindringt, einfach nur zu sein.

Als Meister *Tozan* noch ein junger Mönch war, fragte er seinen Meister *Isan*: „Sollte man mich später fragen, was die Essenz der Unterweisung meines Meisters sei, was soll ich dann antworten?“ *Isan* erwiderte: „Antworte: 'Es ist einfach das.'“

Sich damit zu begnügen, einfach das zu sein, kann man verwirklichen, wenn man die Funktionsweise des Geistes aufgibt, die man Ego nennt. Das Ego ist ständig auf der Suche nach neuen Befriedigungen. Dem Ego fehlt immer etwas. Es ist nie zufrieden, weil es einfach nicht in der Lage ist, vollständig den gegenwärtigen Augenblick zu leben. Wichtig ist nicht das, was wir machen, sondern wie wir es machen.

Als *Nyojo* dieses *Koan* von Meister *Hyakujo* erzählte, fügte er hinzu: „Wenn mich heute jemand fragen würde, was das Außergewöhnliche sei, würde ich antworten: 'Meine Schale hergebracht zu

haben und Reis zu essen.“

Die Schale und das *Kesa* werden den Mönchen bei ihrer Ordination übergeben. Diese beiden Gegenstände symbolisieren das Leben eines Mönchs. Sie sind alles, was er wirklich benötigt: sein *Kesa*, um Zazen zu machen, und seine Schale, um sich zu ernähren.

Jeden Morgen singen wir am Ende von Zazen das *Kesa*-Sutra: „Oh Gewand der großen Befreiung, Gewand des unbegrenzten Glücks. Wenn ich es anlege, lege ich die Unterweisung Buddhas an, um allen leidenden Wesen zu helfen.“

Sich damit zu begnügen, einfach mit seinem *Kesa* Zazen zu machen und mit seiner Schale die *Guen mai* zu essen: Das ist die Unterweisung eines glücklichen Lebens; in den einfachen Handlungen des täglichen Lebens das Außergewöhnliche zu verwirklichen und so das Ego aufzugeben, das immer etwas anderes sucht. Das ist die Quelle des unbegrenzten Glücks und die wahre Befreiung.

16.5.2015, 11 Uhr

Meister *Deshimaru* sagte oft: „Zazen ist die Rückkehr zum Normalzustand von Körper und Geist.“ Beim Zazen geht es nicht darum, einen besonderen Zustand zu suchen. Aber natürlich ist der Normalzustand nicht mit dem gewöhnlichen Zustand gleichzusetzen, mit dem üblichen Zustand der Menschen, die von ihren Illusionen über die Welt konditioniert sind.

Meister *Nyojo*, der Meister von *Dogen*, sagte: „Wenn der Hunger kommt, essen wir, wenn die Müdigkeit kommt, gehen wir schlafen.“ Meister *Hyakujo* sagte genau das Gleiche. Als man ihn nach der Weisheit fragte, die er verwirklicht hatte, antwortete er einfach: „Wenn ich Hunger habe, esse ich, wenn ich müde bin, schlafe ich.“ Das hat nichts Außergewöhnliches an sich.

Der Hunger, um den es hier geht, ist nicht nur Hunger, den man verspürt, wenn der Magen leer ist. Es ist der Hunger derjenigen, die das Erwachen suchen.

Meister *Dogen* sagte: „Wenn sich der Hunger meldet, handelt es sich um die Lebensaktivität von jemandem, der schon einmal gegessen hat.“ Jemand, der noch nie gegessen hat, kann kein Hunger haben. Anders gesagt, wenn wir danach streben, das Erwachen zu verwirklichen, liegt es im Grunde daran, dass wir in Wirklichkeit bereits erwacht sind. Wir sind bereits das, nach dem wir zu erwachen streben, wir sind bereits die Wirklichkeit, die wir hoffen wiederzufinden. Beim Erwachen geht es nicht darum, etwas Neues zu finden, sondern das wiederzufinden, was wir schon immer sind. Aus diesem Grund haben viele, wenn sie Zazen zum ersten Mal praktizieren, den Eindruck, endlich nach Hause zurückzukehren, endlich wieder bei sich selbst zu sein, nachdem sie lange Zeit auf staubigen Straßen in fremden Ländern umhergeirrt sind.

Nach Hause zu kommen heißt, zu unserem wahren, ursprünglichen Normalzustand zurückzukehren. Um ihn zu verwirklichen, müssen wir einfach nur unseren Blick nach innen wenden. Aus diesem Grund sitzen wir der Wand gegenüber. Die Wand hindert unseren Blick daran, außen umherzuirren. Unser Blick ist immer auf der Suche nach einem interessanten Objekt, das wir betrachten könnten, oder er versucht dem auszuweichen, was uns stören könnte. Oft sind wir viel zu sehr damit beschäftigt, das zu verfolgen, was wir mögen, und dem aus dem Weg zu gehen, was wir nicht mögen. Dies wird *Samsara* genannt, die Welt der Transmigration.

Kommt die Müdigkeit, schlafe ich. Glückliche Müdigkeit, die Müdigkeit, die mich zwingt anzuhalten und aufzuhören, hinter etwas herzulaufen. Sie hilft mir zu begreifen, dass es nichts nützt, immer irgendwelchen Wunschobjekten nachzugehen. Das einzig Wichtige ist, wirklich man selbst

zu werden, jemand der nichts benötigt, der bereits in Einheit mit dem ganzen Universum ist.

Ihr habt diese Unterweisung bestimmt schon einmal gehört. Alle Meister haben sie wiederholt, aber oft haben wir einen Dickschädel und tun uns schwer damit, die Wahrheit wirklich zu erkennen und zu akzeptieren und sie wirklich tief zu leben. Auf einem Sesshin hilft uns Zazen, sie zu verwirklichen durch die Wiederholung der Praxis, die unseren Geist beweglicher und wieder aufnahmefähig macht für die Wirklichkeit, so wie sie ist. Richtig Zazen machen heißt, sich mit der Wirklichkeit zu harmonisieren. Zazen ist keine Übung, um zur Wirklichkeit zu gelangen, Zazen ist, sie zu leben. Um in Einklang mit der Wirklichkeit leben zu können, braucht man Vertrauen. Hört auf zu zweifeln und euch immer vorzustellen, dass es etwas anderes gibt.

16.5.2015, 16.30 Uhr

Mondo

*Du sagst oft, man solle seine Bonno und seine schlechten Seiten beleuchten. Was bedeutet beleuchten? Ich glaube, es geht um mehr, als sie einfach zu sehen.*

Ja, natürlich. Sehen bedeutet, vollständig zu sehen, d.h. zu erkennen, wie unsere Illusionen funktionieren, und zu versuchen, ihre Wurzeln zu sehen, also aus welcher Anhaftung heraus sie entstehen, aus welcher mentalen Gewohnheit oder welchem gesellschaftlichen Einfluss. Unsere *Bonno* sind unsere Wünsche, unsere Abneigungen, unsere Anhaftungen. Sie sind immer von etwas konditioniert und entstehen nicht einfach aus sich selbst heraus. Man kann nie den ganzen Prozess der Konditionierung verstehen, weil das ganze Universum involviert ist. Man kann ihn nicht absplalten, aber die engsten, direktesten Einflüsse erkennen, so dass man seine Konditionierungen verändern kann.

Wenn jemand sehr gierig ist, z.B. nach Anerkennung, wenn er immer beliebt oder der Erste sein möchte, liegt das oft daran, dass es ihm als Kind daran mangelte und er therapeutische Hilfe benötigt. Letztlich ist es wichtig, einen Unterschied zu machen zwischen den vergangenen Einflüssen und dem Hier und Jetzt. In einem gibt es sicherlich ein verletztes Kind, das unter etwas gelitten hat. Das bedingt einige Verhaltensweisen. Gleichzeitig muss man begreifen, dass man nicht mehr dieses Kind ist.

Oft wird jemand Psychotherapeut, weil er ein depressives oder psychisch krankes Elternteil hatte. Als Kind hat er darunter gelitten zu sehen, dass es seinem Elternteil nicht gut ging und er machtlos war und nicht helfen konnte. Das führt oft zu dem Wunsch, Psychologe, Psychiater oder Psychotherapeut zu werden.

Letzten Endes ist es gut, dass man aufgrund eines Leidens vielen anderen Menschen hilft. Aber gleichzeitig ist es wichtig, die Wurzel des Wunsches zu verstehen, andere heilen zu wollen, und zu verstehen, dass man nicht mehr das Kind ist, das mit einem kranken Elternteil konfrontiert ist. Dann sind die Herausforderungen nicht mehr dieselben, wenn man als Erwachsener anderen Menschen hilft, und man kann sich von dem Gewicht der Verantwortung befreien, die man hatte, als man sich als Kind für seine Eltern verantwortlich fühlte. Dies hilft auch dem Therapeuten, nicht so sehr mit seinen Patienten zu leiden, und die Verantwortung, sie zu heilen, ist nicht so schwer.

Ein anderes Beispiel: Wenn einer bei anderen einen bestimmten Fehler verabscheut, liegt es oft daran, dass er denselben Fehler hat und ihn nicht ertragen kann. Wenn jemand anderes den gleichen Fehler begeht, kritisiert er ihn heftig, obwohl er eigentlich akzeptieren sollte, dass er selber Fehler hat, um die er sich kümmern muss, statt sich über die Fehler anderer aufzuregen.

*Bonnos* sind oft Kompensierungen von Leiden. Menschen zum Beispiel, die Alkoholiker werden oder Drogen nehmen, haben oft ein Leiden, das sie noch nicht gelöst haben. Oft akzeptieren sie die Wirklichkeit nicht. Offensichtlich ist die Wirklichkeit, so wie sie ist, sehr schwer zu akzeptieren, weil es viel Leiden in der Welt gibt. Aber es ist keine Lösung, mit dem Trinken anzufangen oder Drogen zu nehmen, um sie nicht mehr sehen oder ertragen zu müssen. Man muss an der tiefen Wurzel seiner Leiden arbeiten. Warum kann ich die Wirklichkeit, so wie sie ist, nicht akzeptieren? Kann ich nicht etwas Nützlicheres tun, um die Wirklichkeit zu verbessern, als Alkohol zu trinken oder Haschisch zu rauchen. Es gibt bestimmt bessere Aktivitäten, aber das impliziert, zuerst unsere *Bonnos* zu akzeptieren und uns mit ihren Wurzeln zu konfrontieren. Wo kommen sie her? Wie funktionieren sie? Menschen mit dieser Einstellung machen oft eine Therapie oder meditieren, um ihr Problem zu lösen. Aber die meisten Menschen machen das leider nicht, sie leben mit ihren *Bonnos*, sie leiden und verursachen unnötigerweise Leiden bei anderen.

*Wir sprechen oft von den drei Schätzen: Buddha, Dharma, Sangha. Der Sangha kommt somit ein sehr hoher Wert zu. Was kann die Sangha tun, um diesem hohen Wertmaßstab gerecht zu werden?*

Die *Sangha* ist keine Person. Die *Sangha* besteht aus zehn oder hunderten von Menschen. Jedes Mitglied der *Sangha* kann etwas tun, aber nicht die *Sangha* als Entität. Was kannst du als Teil der *Sangha* tun? Das musst du dich fragen. Warum bist du als Teil der *Sangha* ein Schatz?

Schon durch deine eigene Praxis, wenn du hierherkommst und mit den anderen praktizierst, bringst du deine Gegenwart, deine Energie, deine Weisheit ein. Auch wenn es keine sehr große Weisheit ist, jeder hat Weisheit. Die anderen, die gekommen sind, praktizieren mit dir und mit mir, und jeder hier empfängt den positiven Einfluss, die gute Energie und das *Bodaishin* jedes einzelnen. Und auch Weisheit, denn jeder ist ein Spiegel für den andern, was es einem ermöglicht, seine eigenen *Bonnos* durch die anderen zu erkennen. Diejenigen, die ein starkes *Gyoji* haben, die auf *Samu* konzentriert sind ohne viel zu reden, sind eine Anregung für die anderen. Durch ihre Praxis geben sie ein gutes Beispiel, an dem die anderen teilhaben können. Das ist der Schatz der *Sangha*. Jedes Mitglied der *Sangha* ist ein Beispiel für die Praxis, bringt Energie mit, stimuliert *Bodaishin* und gibt jedem die Gelegenheit, ein *Fuse* zu machen, indem er die Praxis, die Energie oder *Bodaishin* empfängt. Es ist ein Austausch.

Alleine zu praktizieren ist anders. Oft ist es schwierig, regelmäßig alleine zu praktizieren und eine oder anderthalb Stunden sitzenzubleiben. Hier in der Gruppe, wenn die anderen sich nicht bewegen, bewege ich mich auch nicht. Sitze ich alleine, fange ich irgendwann an, mich zu kratzen, wenn ich Lust habe, oder ich gehe etwas trinken. Hier ist es nicht möglich, was uns dabei hilft, uns zu konzentrieren. Es ist auch eine Gelegenheit, etwas zu geben, ein *Fuse* zu machen.

Die erste Tugend eines Zen-Schülers ist die Freigiebigkeit, und die *Sangha* steht dabei an erster Stelle. Natürlich kann man überall *Fuse* geben, aber die *Sangha* verdient es besonders, weil dort jeder viel Energie und Zeit für den Weg aufwendet, was eine Quelle von Verdiensten ist. Am Anfang des Mahlzeiten-Sutras fragt man sich, ob die eigene Praxis dieses *Fuse* verdient, und gerade in der *Sangha* kann man sich darüber befragen. Andere bereiten die Nahrung zu, verdienen wir also diese Nahrung? Was bringen wir ein?

*Ich bin in der Rinzai-Tradition ordiniert und möchte mich zunächst bei dir und bei allen für die Integration und die freundliche Aufnahme bedanken. Es gibt viele Unterschiede, die ich beobachte. Was ich sehr schätze und liebe, sind die Zeremonien für die Kranken und Toten. Mit welcher*

*Motivation macht man diese Zeremonien, und was sind ihre Wirkungen?*

Die Motivation ist natürlich das Mitgefühl. Wenn wir Zazen praktizieren, fühlen wir uns solidarisch und in Einheit mit den andern. Das Ego wird schwächer und wir werden offener. Aus diesem Grund widmen wir den Kranken die Energie und die Verdienste unserer Praxis. Es ist eine spirituelle Hilfe beim Genesen. Von den Verstorbenen sind wir nicht getrennt. Wir erfahren, dass der Tod einfach eine Durchreise von einem Seins-Zustand in einen anderen ist. Danach wird nicht dasselbe Ego wiedergeboren, aber das *Karma* wird fortgesetzt, auch das gute *Karma*, den Weg praktizieren zu wollen, nicht unbedingt den Zen-Weg, aber allgemein einen spirituellen Weg. Wir machen demnach eine Zeremonie für die Verstorbenen, um unsere Hilfe einzubringen, damit sie ihren spirituellen Weg fortsetzen können.

*Nimmst du in den Begegnungen mit deinen Schülern ihre Geisteshaltung wahr?*

Ja, vielleicht nicht vollständig, aber ich kann etwas spüren. Gerade weil wir uns nicht immer sondern alle drei oder sechs Monate sehen, spüre ich einen Unterschied. Warum fragst du?

*Weil es mich interessiert, weil es für mich auch interessant ist, dies über dich zu überprüfen.*

Ihr solltet jetzt nicht denken, dass ich besonders hellseherisch bin. Wenn ihr wirklich eure Entwicklung überprüfen wollt, dann solltet ihr das Gespräch mit mir suchen und zum Ausdruck bringen, wie ihr jetzt seid, was in eurem Leben passiert. Wenn ihr glaubt, der Meister könne richtig hellsehen, sodass er alles versteht und weiß, wie es euch geht, ohne dass ihr ihm etwas sagen müsstet, dann ist das eine Illusion. Ich kann etwas von eurem Geisteszustand spüren, aber wenn ihr nicht erzählt, was in eurem Leben passiert, kann ich es nicht erraten. Selbst Buddha erkannte zwar, wie es einer Person hier und jetzt ging, aber er konnte daraus die zukünftige Entwicklung der Person nur ganz allgemein erahnen. Wenn es keinen wahren Kontakt, keinen wahren Austausch gibt, kann man die Details nicht kennen. Wenn ihr also eure Entwicklung überprüfen wollt, fragt nach einem Gespräch und zögert nicht, eure Fragen und eure Zweifel zu äußern.

*Keine Erleuchtung, kein Erlangen, kein Verdienst. Aber wie stellen wir fest, dass wir richtig auf dem Weg unterwegs sind?*

Man spürt, dass man einen freieren Geist hat, der weniger durch das eigene Ego beschäftigt und offener für andere ist. Der Geist ist nicht nur von persönlichen Problemen besessen und wird leichter. Viele Anhaftungen fallen weg. Übrigens ist jedes Aufgeben einer Anhaftung ein Erwachen, ein Art von *Satori*.

Es gibt alle möglichen Arten von *Satori*. Eine Anhaftung aufgeben ist bereits ein kleines *Satori*, etwas loslassen ist *Satori*. Manchmal passiert ein großes Erwachen, wenn man sehr starke Zweifel über den Weg oder sein Leben hatte, und der Zweifel plötzlich verschwindet. Das ist dann eine Art Erleuchtung. Dann ist man erleichtert, weil etwas Schweres, eine Last, plötzlich abgefallen ist. Sehr oft sind es kleine Formen von Erwachen, aber mit einem kleinen Erwachen jeden Tag kommt man auf dem Weg voran, Schritt für Schritt.

Beim Erwachen oder *Satori* handelt es sich nicht nur um ein Verständnis, das es einem ermöglicht, eine Anhaftung loszulassen. In der Tradition des *Soto-Zen* ist das wahre Erwachen die Praxis selbst. In der Praxis verwirklicht sich das Erwachen, nicht nur im Verständnis sondern in der Handlung, im Verhalten. Zum Beispiel ist Zazen kein Zeitpunkt, an dem wir über *Koans* nachdenken sollten oder darüber, wie wir die Probleme unseres Lebens lösen können. In Zazen denkt man an nichts

Spezielles, man versucht nicht, etwas zu lösen. Das heißt nicht, dass es keine Gedanken gibt, aber man versucht nicht ständig, etwas zu klären. Die Haltung im Zazen ist, einfach nur zu sehen, was ist, so wie es ist. Auf der einen Seite sehen wir alle Phänomene, die unseren Geist durchqueren, und gleichzeitig erkennen wir ihre Unbeständigkeit, ihre Leerheit. Sie haben keine Substanz.

Das betrifft auch mich selbst. Letzten Endes kann ich mich selbst nicht begreifen oder erfassen. Man kann das Wesen seines Egos nicht erfassen. Es gibt keins. Damit harmonisieren wir uns in Zazen auf natürliche Weise. In der Praxis lassen wir die Gedanken vorbeiziehen. Wir halten nicht an unseren persönlichen Problemen oder an unserem kleinen Ego fest. Wir verwirklichen einen beweglichen Geist, der auf nichts stagniert, und dieser Geist ist in Harmonie mit dem *Dharma*.

*Hishiryo* bedeutet, mit dem *Dharma* in Harmonie zu sein. *Hishiryo* ist das wahre *Satori* des *Soto-Zen*. Es geht über das Verständnis hinaus, es ist Verwirklichung. Genau das wird im Diamant-Sutra gelehrt: Der Geist, der auf nichts verweilt, ist der wahre Geist. Man harmonisiert sich ganz natürlich mit dem *Dharma*. Aus diesem Grund spricht man im *Soto-Zen* von PraxisVerwirklichung. Praxis als Einheit, nicht um später eine Verwirklichung zu erlangen, sondern so praktizieren, dass die Verwirklichung augenblicklich stattfindet.

Manchmal spricht man auch von schrittweiser und plötzlicher Praxis. *Shikantaza-Zen* jedoch ist super-plötzlich, direkt. Wenn Zazen auf richtige Weise praktiziert wird, ist es Verwirklichung. Aus diesem Grund brauchen wir uns nicht über das *Satori* Gedanken zu machen. Wenn die Praxis richtig ist, ist sie bereits *Satori*. Deswegen müssen wir uns auf die Praxis konzentrieren und nicht auf das Erwachen oder *Satori*. Sonst wird das Erwachen oder *Satori* eine Art Ziel, das man erreichen will, was nur die Gier des Egos anregt, das immer etwas will. Dieses Zweckdenken verhindert völlig die Verwirklichung, da es dem Erwachen entgegengesetzt ist. Erst wenn wir das *Satori* aufgeben, können wir es verwirklichen.

*Wie stelle ich fest, dass die Praxis richtig ist, ohne an Satori zu denken?*

Wenn der Geist in der Praxis friedlich und völlig frei ist. Es gibt keine Angst, keinen besonderen Wunsch, ganz ruhig und in Einklang mit dem Leben eines jeden Augenblicks. Es fehlt nichts und es ist nichts zu viel. Meister *Sozan* sagte: „Den Weg betreten ist nicht schwierig. Man darf nur nicht gierig sein, nicht hassen, nicht auswählen und nicht abweisen.“ Es ist nur das. Das ist der Geist in Zazen. Und wenn der Geist in Zazen so ist, ist das *Satori*.

*Was du denkst über unsere Altersverteilung, über die Jugend von heute und die Zukunft der Zen-Sangha?*

Ich denke ab und zu über dieses Thema nach, denn die aktuelle *Sangha* ist in der Tat älter als jene zu der Zeit, als ich angefangen habe, also vor 43 Jahren. In den 60er, 70er Jahren gab es natürlich auch verschiedene Altersstufen. Eine große Anzahl der Praktizierenden war zwischen 20 und 30 Jahre alt, doch es gab damals auch 50-, 60- oder 80-Jährige. Es gab alle Altersstufen, aber der Anteil der 20- bis 30-Jährigen war viel größer als heute. Für mich ist dies eine wahre Sorge.

In Nizza interessiert sich jemand sehr für das Thema, und ich ermutige ihn, sich damit zu beschäftigen. Er hat eine Jugendgruppe im *Dojo* gegründet. Es gibt jetzt schon mehr junge Leute.

Ich glaube dass junge Leute sehr sensibel für eine gleichaltrige Gruppe sind. Sie wollen mit anderen in ihrem Alter zusammen sein, weil sie die gleiche Sprache sprechen und die gleichen Beschäftigungen haben. Sie bilden einen eigenen kleinen Kreis. Das kann natürlich ein Teufelskreis oder ein positiver Kreis werden. In einem *Dojo*, in dem es nur Menschen gibt, die über 50 sind, fühlt sich

ein Jugendlicher in der Gruppe nicht wohl, wenn er sieht, dass alle anderen viel älter sind. Dann muss er schon sehr motiviert sein, um weiterzumachen. Wenn bereits zwei oder drei junge Leute im *Dojo* sind, finden sie sich zusammen, tauschen sich aus und stimulieren sich gegenseitig.

Man muss die jungen Leute ermutigen. Ich glaube, dabei ist die Sprache sehr wichtig, z.B. die Art und Weise, wie man sich auf der Webseite ausdrückt oder wie man miteinander kommuniziert. Man muss das richtige Vokabular finden, den verbalen Stil, der die jungen Leute anspricht. Über dieses Thema müssen wir nachdenken und dabei die jungen Leute mit einbinden, damit sie Ratschläge geben können.

Seit wir uns damit in unserem *Dojo* beschäftigen, steigt die Anzahl der jungen Leute. Aber man darf auch nicht zu sehr daran haften, denn Zen ist für alle da. Folglich sollte man keine Alterskategorien schaffen. Es ist nicht gut, wenn sich in einem *Dojo* verschiedene Gruppen bilden. Jüngere und ältere Leute sollten sich natürlich auch austauschen, aber es ist schon wichtig, dass die Jungen sich untereinander treffen können.

Wenn wir genauere Schlüsse aus den Erfahrungen im *Nizza-Dojo* gezogen haben, werden wir über sie berichten. Das Problem mit jungen Leuten ist, dass sie recht wankelmütig sind. Eine Zeit lang erschien eine ganze Gruppe von jungen Leuten. Wir freuten uns sehr, dass sie da waren, aber ein paar Monate später kam keiner von ihnen mehr. Junge Leute sind oft nicht sehr beharrlich. Sie können sich schnell begeistern, tun sich jedoch schwer damit, beständig zu sein. Wenn sie studieren, sind sie mit Prüfungen oder mit ihrer beruflichen Zukunft beschäftigt, das ist ihre Priorität. Eine andere Priorität ist natürlich der Freund oder die Freundin oder die Gründung eine Familie. Der Weg kommt oft erst an zweiter Stelle.

Meiner Erfahrung nach macht man mit Ende 20 eine Art Zwischenbilanz, nachdem man die ersten Lebenserfahrungen hinter sich hat. Man hat Erfolge und Misserfolge erlebt, Leiden, Enttäuschungen und natürlich auch Erfolg. Dann fragt man sich: Wo stehe ich jetzt und wie geht es weiter mit meinem Leben? Das ist auch das Alter, in dem Buddha den Weg betrat.

Ein *Dojo*-Leiter muss selbstverständlich auf alle aufmerksam sein, aber er sollte auch erkennen, dass er die jungen Leute besonders ermutigen muss, weil sie nicht sehr stabil sind. Sie sind neugierig aber ändern sich auch schnell. Momentan leben wir in einer Kultur des Zappens, in der man schnell von einem Thema zum nächsten wechselt. Man will alles nur mal eben ausprobieren. Eine Webseite muss mit den richtigen Worten die Aufmerksamkeit der jungen Leute festhalten, sonst fangen sie erst gar nicht an zu lesen. Diesen Phänomenen, diesen Konditionierungen sollten wir uns bewusst sein, um uns auf geeignete Weise darauf einzustellen. Sobald wir Erkenntnisse ziehen können, werden wir sie kommunizieren.

*Mir kam gerade der Gedanke, dass Zappen doch ein Ausdruck der Unbeständigkeit ist.*

Das könnte man sagen, aber in der Praxis der Achtsamkeit, von der ich in der Vorbereitungszeit gesprochen habe, darf man nicht zu schnell weitergehen, zuerst muss man verstehen. Um etwas klar und deutlich zu sehen und zu verstehen, muss man es aufmerksam beobachten. Wenn man zu schnell zum nächsten übergeht, hat man keine Gelegenheit, etwas zu verstehen. Das braucht ein wenig Zeit.

*Oft spricht man von gutem oder schlechtem Karma, aber gibt es das wirklich? Ist Karma gleichbleibend, unbeweglich? Kann man nicht auch schlechtes Karma nutzen, um etwas Gutes zu tun?*

Zum Glück ist *Karma* nicht gleichbleibend. Es ist völlig unbeständig. Was man *Karma* nennt, ist eine Handlung, eine körperliche, verbale oder mentale Tat, die einen bestimmten Wert hat, einen positiven oder negativen Wert. Zum Beispiel wäre die Tat, dieses Aufnahmegerät auszuschalten, kein *Karma*. Sich aus dem Kühlschrank ein Glas Limonade zu holen ist kein *Karma*. Den Computer einzuschalten und seine E-Mails zu lesen ist auch kein *Karma*. Aber den Computer einzuschalten, um pornografische Seiten aufzurufen oder sexuelle Kontakte über das Internet zu suchen, ist *Karma*, weil es moralische oder ethische Konsequenzen hat. Diese Handlungen führen zu Anhaftungen, und Anhaftungen führen zu Leiden.

Glücklicherweise ist *Karma*, wie alles andere auch, unbeständig. Aus diesem Grund kann auch schlechtes *Karma* zu einer Quelle des Erwachens werden. Durch das schlechte *Karma*, d.h. durch eine irrige Handlung, erfährt man die leidvollen Konsequenzen für sich selbst und auch für die anderen. Beides geht meistens zusammen. Wenn man jemandem wehtut, leidet man selber aufgrund des Leidens des anderen. Diese Erfahrung ist oft der Ausgangspunkt, um darüber nachzudenken, wie man sein Leben, sein Handeln verändern kann.

Es gibt den berühmten Ausdruck *Bonno soku bodai*. Er bedeutet, *Bonno*, die Illusionen, die schlechtes *Karma* erzeugen, können *Satori* werden. Manchmal wird er übersetzt mit '*Bonnos* sind *Satori*', aber das stimmt nicht. *Bonnos* sind *Bonnos* und gewiss nicht *Satori*. Aber sie können zu einer Gelegenheit werden, um *Satori* zu erlangen, wenn man sie beobachtet und ihre Ursachen hinterfragt. Es ist die Vorgehensweise Buddhas: die Ursachen des Leidens verstehen und sich bemühen, sie zu beseitigen. Die ganze Unterweisung Buddhas beginnt bei den *Bonnos*. Gäbe es keine *Bonnos*, gäbe es kein Leiden und auch keine Praxis des Weges.

17.5.2015, 7 Uhr

In Zazen begnügen wir uns damit, den Kopf in den Himmel zu strecken und die Knie auf die Erde zu drücken. Lockert gut die Schultern und entspannt den Bauch. Atmet ruhig ein und aus, und lasst alle Gedanken vorbeiziehen. So finden wir die wahre Freiheit des Geistes wieder, einen Geist, der auf nichts verweilt, der nichts ergreift, der stets gegenwärtig ist für die sich in jedem Augenblick verändernde Wirklichkeit.

Neun Tage lang haben wir gemeinsam Zazen praktiziert, gearbeitet, *Guen mai* gegessen und das tägliche Leben geteilt, ohne Trennungen zwischen der Praxis im *Dojo* und dem Rest unseres Lebens zu schaffen. Während des Sesshins wird alles zur Praxis des Weges, unser ganzes Leben wird von der Zazen-Praxis beleuchtet, alle Phänomene, denen wir begegnen, zeigen uns die Wirklichkeit.

Bald wird jeder wieder heimkehren und seine üblichen Beschäftigungen aufnehmen mit seiner Familie, auf seiner Arbeit. Aber wenn ihr jeden Tag mit Zazen weitermacht und besonders, wenn ihr jeden Tag mit der Zazen-Praxis beginnt, wird dieses Sesshin kein Ende nehmen. Euer ganzes Leben wird durch die Zazen-Praxis beleuchtet.

Im Leben begegnen uns alle möglichen Phänomene, die wir nicht kontrollieren können. Aber wie wir diesen Phänomenen begegnen und wie wir auf das Leben eines jeden Augenblicks antworten, hängt völlig von unserem Geisteszustand ab. Wenn dieser Geisteszustand vollkommen von Zazen, vom *Hishiryo*-Bewusstsein erfüllt ist, wird das ganze Leben zur Praxis des Buddha-Weges. Dann ist keine Zeit, kein Moment verloren. Alles trägt dazu bei, uns auf dem Weg voranzubringen, wenn wir von *Bodaishin* belebt sind. Alle Begegnungen, alle Wesen lehren uns den Weg. Und wir wiederum können durch unsere Seinsweise und durch unsere Art, unser tägliches Leben zu leben, den Weg an alle Wesen weitergeben.

Leben ist geben und nehmen, ein ständiger Austausch ohne Trennungen zwischen einem selbst und den anderen, zwischen einem selbst und der Natur und dem ganzen Universum. Dies verwirklichen heißt, das Erwachen Buddhas zu verwirklichen, wie Buddha zu werden und die gleichen Erfahrungen zu teilen zum Wohl aller Wesen.

17.5.2015, 11.30

Heute ist ein besonders glücklicher Tag, denn drei neue *Bodhisattvas* sind in dieser Welt erschienen, in dieser Welt, in der es so viel Leiden gibt, das zu oft durch Egoismus und menschliche Illusionen verursacht wird. Große *Bodhisattvas* werden benötigt, d.h. Menschen, die mit ihrer Praxis auf dem Weg Buddhas engagiert sind und das Gelübde ablegen, allen Wesen zu helfen, sich von ihren Leidensursachen zu befreien. Aus diesem Grund teilen sie ihre Praxis mit den andern.

In dem Moment, in dem Meister *Deshimaru* die Gebote übergab, sagte er immer: „Letztlich sind alle Gebote in der Zazen-Praxis enthalten.“ Die Gebote sind im Grunde genommen Ausdruck unserer wahren Buddha-Natur. Alle Leiden dieser Welt kommen daher, weil wir diese Buddha-Natur vergessen haben. Demnach können wir Abhilfe für diese Leiden schaffen, wenn wir unsere wahre Buddha-Natur wiederentdecken und anderen den Weg zeigen, wie auch sie zu ihr gelangen können. Dann werden alle Gebote und alle Gelübde ganz natürlich zum Sinn unserer Existenz. Sie werden ohne Bemühungen auf natürliche Weise respektiert und angewendet. „Unbewusst und natürlich“, wie *Sensei* sagte, unter der Voraussetzung, sein Leben ganz konkret in der Zazen-Praxis zu verwurzeln, indem man jeden Tag mit Zazen beginnt, vorzugsweise im *Dojo*, aber auch zu Hause.

Dieses erste Zazen am Tag inspiriert unser Leben und macht aus dem täglichen Leben eine Praxis des Weges. Ich wünsche jedem von euch, dies zu erfahren und zu verwirklichen. Macht vor allem weiter, ohne jemals anzuhalten. Das ist genauso wichtig wie atmen.