

Das Vimalakirti-Sutra (1)

Vimalakirti belehrt
Shariputra und Maudgalyayana

Kommentare

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 9. bis 11. Februar 2001 während des Sesshins in Schlagstein 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.

Freitag, 9.2.2001, 7.00 Uhr

Achtet zu Beginn des Zazen gut auf eure Haltung. Es ist wichtig, zu Beginn des Zazen richtig die Haltung einzunehmen. Setzt euch gut auf die Mitte des *Zafu*. Vergesst nicht, die Daumen in die Fäuste zu legen und die Fäuste auf die Knie - die Handflächen nach oben gewendet -, pendelt euch 7-8 mal energisch von links nach rechts. Wenn man *Gassho* macht, neigt man gut das Becken nach vorne, man drückt gut mit den Knien auf den Boden. Dann legt man die linke in die rechte Hand. Man richtet sich auf und bewahrt die Beckenneigung nach vorne bei. Man richtet sich von der Taille aus auf und streckt gut die Wirbelsäule, indem man alle Verspannungen des Rückens loslässt. Man streckt gut den Nacken, man lässt die Verspannungen in den Schultern los. Das Kinn ist gut zurückgezogen, das Gesicht entspannt; insbesondere der Kiefer und die Stirn. Der Blick ruht einfach vor einem auf dem Boden, ohne einen besonderen Punkt zu fixieren. Die linke Hand liegt in der rechten, die Daumen sind waagrecht. Achtet gut auf die Waagerechte eurer Daumen! Die Daumen sind ein guter Punkt der Konzentration. Die Berührung muss sanft sein: Die Daumen bilden weder Berg noch Tal. Die Handkanten sind in Kontakt mit dem Unterleib. Die Hände ergreifen nichts, sind vollständig offen - wie der Geist in Zazen. Das Kinn ist gut zurückgezogen, das Körpergewicht drückt auf das *Zafu*. Es ist wichtig, sich gut im Boden verwurzelt zu fühlen.

Man atmet ruhig ein und aus und betrachtet mehr seine Atmung als seine Gedanken. Die Atmung hilft uns, vollständig zum Hier und Jetzt zurückzukehren, zu Zazen, nicht in den Gedanken verloren zu bleiben. Wenn man merkt, dass die Atmung zu kurz ist, dass man nicht ans Ende geht, kann man sich darauf konzentrieren, gut auf die Eingeweide nach unten hin zu drücken und so eine tiefe Ausatmung wiederzufinden. Denn die Zazenatmung ist keine besondere Atmung. Man muss zu einer normalen, natürlichen Atmung zurückkehren, einer Atmung, die nicht durch Stress gestört ist, die uns in Kontakt mit dem ganzen Universum bringt, zu einer weiten Atmung.

Nach jedem Zazen am Morgen und am Abend singen wir die vier Gelübde des *Bodhisattva*. Viele Personen, die hier sind, haben die *Bodhisattva*-Ordination erhalten. Wirklich zu *Bodhisattvas* zu werden, d.h. Wesen zu werden, die das Erwachen mit allen Wesen teilen, ist der Sinn unserer Praxis in dieser *Sangha*. Bezüglich des *Bodhisattva*-Geistes und seiner Unterweisung existiert ein Text, den man das *Vimalakirti-Sutra* nennt. Ihn möchte ich während dieses Sesshins vorstellen, um uns zu helfen, den Sinn unserer Praxis zu vertiefen.

Vimalakirti war ein Laienschüler Buddhas, der in der Großstadt Vessali lebte. Er hatte bei vielen Buddhas der Vergangenheit praktiziert. Er hatte ihnen gedient und völlig die Nicht-Geburt aller Wesen realisiert, d.h. auch den Nicht-Tod, das Leben ohne Trennung, jenseits einer Geburt und eines Todes, das Leben jenseits unseres kleinen Egos. Er verfügte über eine große Eloquenz. Er verstand tief die Unterweisung Buddhas und verstand auch tief den Geisteszustand aller Wesen, ihre Fähigkeiten, ihre Schwächen. Und so hatte er die Fähigkeit, sie im *Dharma* entsprechend dem *großen Fahrzeug* zu unterweisen. Buddha schätzte ihn sehr.

Vimalakirti lebte in der Großstadt Vessali, einzig um dort allen Wesen zu helfen. Er verfügte über viele Reichtümer, aber einzig um den Waisen und Armen zu helfen. Er beachtete eine völlig reine Moral, aber einzig, um *den* Wesen zu helfen, die nicht den

Geboten folgten, nicht um persönliche Verdienste anzusammeln. Alles was er tat, tat er unablässig, um anderen zu helfen. Er war z.B. sehr geduldig, um den gewalttätigen und wütenden Menschen zu helfen. Um denjenigen, die faul waren, zu helfen, manifestierte er eine große Energie. Um den zerstreuten Wesen zu helfen, praktizierte er die Konzentration. Um den Dummen zu helfen, besaß er große Weisheit. Alle seine Qualitäten standen im Dienste der anderen, er nutzte sie nicht um seiner selbst willen.

Er war wie ein Laie gekleidet, aber sein Betragen war das eines Mönchs. Er lebte in einem Haus im Stadtzentrum, aber er hielt sich von der Welt entfernt - der Welt der Wünsche. Er haftete an keiner Welt, weder an der materiellen Welt der Wünsche, noch an der formlosen Welt und der subtilen Welt der Meditation. Er hatte eine Familie, aber er lebte ein reines Leben. Selbst wenn er von vielen Menschen umgeben war, schätzte er doch die Einsamkeit. Er war nicht mitten unter den Menschen, um seine Bedürfnisse zu befriedigen, sondern einzig, um ihnen zu helfen. Er ging überall hin, selbst in Spielhallen und Casinos, aber das geschah, um den Wesen zu helfen, die sich an Unterhaltung und Spiele klammerten. Er besuchte alle möglichen religiösen Gruppen, aber er blieb völlig der Unterweisung Buddhas treu. Er besuchte die unterschiedlichsten Leute, von den mächtigsten bis hin zu den bescheidensten und ärmsten. Aber er sprach zu ihnen immer gemäß dem *Dharma*. Manchmal begab er sich in Schulen, um die Kinder zu erwecken. Manchmal ging er in Bordelle, um den Prostituierten und ihren Kunden zu helfen zu erwachen. Er ging in Kneipen, um Betrunkenen zu helfen.

Eines Tages wurde er, um besser allen Wesen zu helfen, krank. Viele Leute besuchten ihn, um ihn über seine Krankheit zu befragen, Minister, Brahmanen, Reiche, Arme und Bauern. Tausende von Leuten kamen, um ihn zu besuchen. So konnte er sie den Weg Buddhas lehren. Das wird das Thema dieses Sesshins sein: wie ein *Bodhisattva* krank wird, um allen Wesen zu helfen, um sie zu lehren.

Freitag, 9.2.2001, 11.00 Uhr

Eines Tages hat *Vimalakirti* sich für krank erklärt. Es heißt, dass seine Krankheit eine besondere Krankheit war, erzeugt um allen Wasen zu helfen, als ein geeignetes Mittel des *Bodhisattva*. Wie dem auch sei, Krankheiten haben viele Ursachen und letztlich entgeht niemand Alter, Krankheit und Tod, selbst Buddha nicht. Es ist also wichtig, wie man seine Krankheit lebt und nutzt, um das Erwachen von einem selbst und den anderen zu vertiefen.

Als seine Besucher bei ihm versammelt waren, sagte *Vimalakirti* zu ihnen: „*Liebe Freunde, dieser Körper, besteht aus vier Elementen.*“ Traditioneller Weise sagt man im Orient, dass der Körper aus vier Elementen zusammengesetzt ist, aus Erde, Wasser, Luft und Feuer. Man kann sagen, dass er aus allen Bestandteilen des Universums besteht, aus der grundlegenden kosmischen Energie. „*Dieser zusammengesetzte Körper ist daher vorübergehend, also ist er schwach, selbst wenn man sich stark und bei voller Gesundheit glaubt.*“ Das erklärte *Vimalakirti* seinen Besuchern am Beispiel seiner selbst. Er sagte: „*Dieser Körper kann verschwinden, er ist nur von kurzer Dauer, er ist schmerzvoll und voller Krankheiten. Menschen, die weise sind, stützen sich nicht auf diesen Körper.*“ Gegenwärtig ist in unserer Gesellschaft das völlige Gegenteil der Fall, es gibt einen Körperkult. Sobald der Körper nicht mehr funktioniert wie man es möchte, ist dies eine Katastrophe.

Dieser Körper gehört uns nicht, und *Vimalakirti* gebraucht ein Bild, um das deutlich zu machen. "*Er ist wie eine Wasserblase an der Oberfläche des Wassers.*" Man kann ihn nicht ergreifen, und er lebt nicht lange. Er ist Gegenstand unserer Anhaftungen und dennoch ist er wie eine Fata Morgana. "*Er hat keine feste Substanz, also ist er wie ein Bananenbaum,*" sagt *Vimalakirti*, "*dessen Stamm nicht fest ist.*" Er ist ein Traum. Das zu sehen, ist zur Wirklichkeit erwachen. Unser Körper hängt von allen möglichen Bedingungen und Umständen ab. Er kann keinen einzigen Augenblick allein existieren, nicht selbst existieren. "*Er ist wie ein Echo. Weil er endet, indem er sich auflöst, ist er wie eine Wolke. Weil seine Lebensdauer sehr kurz ist, ist er wie ein Blitz. Weil er keine eigene Wirklichkeit hat, kann man sich nicht an ihn klammern.*"

Diese Beschreibung des Körpers durch *Vimalakirti* erfolgte nicht, um den Körper zum Gegenstand der Missachtung zu machen. Im Buddhismus gibt es keine Schuld des Körpers, sondern es geht einfach darum, ihn so zu sehen, wie er ist: eine Welle an der Oberfläche des Ozeans. Etwas, das uns nicht gehört. So kann der Körper der Loslösung erscheinen, der Körper Buddhas. Es ist offenkundig der gleiche Körper. Mit diesem unbeständigen Körper, der verschwinden kann, verwirklicht man durch die Praxis den Körper Buddhas. Dies ist die Unterweisung *Vimalakirtis*, die Unterweisung von Zazen.

Vimalakirti fügte hinzu: "*Liebe Freunde, der Buddhakörper ist der Körper, der aus der Praxis der Gabe geboren wird.*" D.h. der Körper, der sich mit der kosmischen Ordnung harmonisiert, indem er seinen Egoismus aufgibt, indem er das Teilen mit den anderen praktiziert. "*Der Buddhakörper ist der Körper, der aus der Praxis der Gebote geboren wird; der Körper, der keine Leidenschaft für die anderen und auch nicht für sich selbst empfindet, der das Gute praktiziert. Der Buddhakörper ist der Körper, der aus der Konzentration von Zazen heraus geboren wird; der Körper, der völlig im gegenwärtigem Augenblick lebt, völlig gegenwärtig für sich selbst und die anderen. Der Körper Buddhas ist der Körper, der aus der Weisheit geboren wird, ist die Sicht der Leerheit, die uns von*

unseren Anhaftungen befreit. Der Körper Buddhas ist der Körper, der aus dem Wohlwollen geboren wird, den man um des Wohlbefindens aller willen benutzt. Der Körper Buddhas ist der Körper, der aus dem Mitgefühl geboren wird. Kurz, es ist der Körper der aus allen rechten Praktiken geboren wird und der benutzt wird, um sie zu vertiefen." Also selbst wenn der Körper nicht lange lebt, war die Geburt nicht überflüssig, wenn sie uns ermöglicht, den Weg Buddhas zu erfahren und zu praktizieren. Dann hat dieses Leben seinen wirklichen Sinn gefunden.

Vimalakirti schließt, indem er sagt: "Zu diesem Körper hin müsst ihr eure Hoffnungen und eure Erwartungen wenden, um die Krankheiten der Bonnos aller Wesen zu zerstören. Ihr müsst den wirklichen Geist des Erwachens - Bodaishin - verwirklichen." Alle, die *Vimalakirti* besucht hatten, verwirklichten *Bodaishin*.

Es ist kurz vor dem Ende des Zazen. Habt noch 2 Minuten Geduld. Am Ende des Zazen soll man sich gut auf die Ausatmung konzentrieren. Dann kann man die Zeit und den Schmerz vergessen.

Freitag, 9.2.2001, 16.30 Uhr

Fahrt während Zazen fort, euch auf eure Haltung zu konzentrieren. Streckt gut die Nierengegend, die Wirbelsäule und den Nacken, und zieht gut das Kinn zurück. Konzentriert euch auf die Atmung, lasst die Gedanken vorüberziehen. Lasst euren Geist auf gar nichts verweilen.

Eines Tages sagte sich *Vimalakirti*: "Ich bin krank, ich leide, ich liege danieder und Buddha kümmert sich überhaupt nicht um mich. Er schickt niemanden, um etwas über meinen Krankheitszustand zu erfahren." In diesem Augenblick dachte Buddha an *Vimalakirti* und schickte *Shariputra*, ihn zu besuchen.

Shariputra war einer der ersten und nächsten Schüler Buddhas. Oft lehrte er anstelle von Buddha die *Sangha*. Buddha begann mit einer Predigt und *Shariputra* entwickelte sie weiter. *Shariputra* war vor allen Dingen auf die Meditation konzentriert.

Buddha bat ihn also, *Vimalakirti* zu besuchen. Aber *Shariputra* antwortete: „Ich bin nicht in der Lage, *Vimalakirti* über seine Krankheit zu befragen. Ich erinnere mich, dass eines Tages, während ich unter einem Baum meditierte, *Vimalakirti* kam und zu mir sagte: „Ehrwürdiger *Shariputra*, man darf sich nicht so in der Meditation beobachten, wie ihr das macht.“ - Im allgemeinen meditierten die Schüler Buddhas nachmittags in der Nähe von Bäumen. Sie meditierten über eine der grundlegenden Wahrheiten der Unterweisung. Zum Beispiel über Ursprung und Verschwinden der *Skandha*, die Sicht der Leerheit, die uns von unseren Anhaftungen befreit, über die Unbeständigkeit, über die *Vier Edlen Wahrheiten*. - Aber für *Vimalakirti* war die wahre Meditation eher wie das Zazen, das wir hier praktizieren, gegenstandslose Meditation.

Deshalb sagte er zu *Shariputra*: „Weder seinen Körper, noch seinen Geist in den drei Welten manifestieren, so muss man meditieren.“

Die drei Welten sind die drei Welten der Transmigration. Die Welt der Wünsche, in der wir gewöhnlicher Weise leben. Dann die Welt, die man Welt der Form nennt, in der die Wünsche nicht mehr existieren. Das ist eine Welt der Meditation. Oft wollen diejenigen, die meditieren, der Welt der Wünsche entkommen und klammern sich dann an besondere meditative Zustände. Die Welt der Form ist auch die Welt ohne Form. Selbst die Welt ohne Form ist eine besondere durch die Meditation bedingte, konditionierte Welt. Also ist sie unbeständig, und man darf sich nicht an sie klammern. Denn sonst kann man nicht die wirkliche Befreiung verwirklichen. Seinen Körper und seinen Geist in keiner Welt verweilen zu lassen, ist die richtige Weise zu meditieren. Den Geist verwirklichen, der auf nichts verweilt, der alle Erfahrungen und alle Welten durchquert, ohne stehenzubleiben. Selbst wenn man einen Zustand verwirklicht, von dem man glaubt, er sei das *Satori* oder das *Nirvana*, klammert man sich nicht an ihn. Man geht immer weiter über das Darüberhinaus unserer Anhaftungen hinaus.

Dann fügte *Vimalakirti* hinzu: "*Nicht aus der Konzentration hinausgehen, sondern die gewöhnlichen Zustände manifestieren, so meditiert man.*"

Das scheint widersprüchlich zu sein. Es bedeutet, dass man, selbst wenn man im Alltag konzentriert bleibt, selbst wenn man aus jeder Handlung eine Form von Meditation macht, niemand besonderes werden darf, sondern fortfährt, die gewöhnlichen Handlungen des Alltags zu tun, das gewöhnliche Leben mit allen teilt. Selbst wenn man ein *Sesshin* praktiziert, muss man in die soziale Welt zurück und das Leben mit allen teilen. Niemand besonderes werden, das Zen nicht vorführen.

Vimalakirti fährt im selben Geiste fort, indem er sagt: „*Alle Charakteristika eines gewöhnlichen Menschen manifestieren, ohne der spirituellen Verwirklichung zu entsagen, so meditiert man.*" - Das bedeutet, seine spirituellen Verdienste nicht vorzuzeigen, seine Weisheit nicht plakatieren.

Diese Empfehlungen von *Vimalakirti* wurden von den Zen-Mönchen ganz und gar befolgt. Seine Unterweisung hat den Beginn des Zen in China ganz und gar inspiriert. Während Zazen bleiben die Gedanken nicht stehen. Gedanken tauchen auf und verschwinden. Der Geist bleibt nicht auf den Gedanken stehen und wendet sich auch nicht nach außen.

Die letzte Empfehlung *Vimalakirtis* ist ein wesentlicher Punkt der Unterweisung des Zen geworden. Er sagt: "*Nicht die Leidenschaften zerstören, die der Bereich der Transmigration sind, aber in das Nirvana eingehen, so soll man meditieren.*"

Das bedeutet, den Kampf einzustellen, sich nicht zu bemühen, die *Bonnos* zu zerstören, sondern einfach, ihnen nicht zu folgen. Das ist die wirkliche Zazen-Praxis. Es ist nicht nötig, Angst vor den *Bonnos* zu haben. Mit seinen *Bonnos* in Kontakt zu bleiben, erlaubt es, die anderen besser zu verstehen und zu akzeptieren, Mitgefühl für die Menschen zu haben, die von ihren Leidenschaften getrieben werden. Einfach anerkennen, dass in uns manchmal Liebe, manchmal Hass ist. In Frieden mit diesen Emotionen zu bleiben, ihnen nicht zu folgen, bedeutet das lebende *Nirvana* verwirklichen. In Frieden sein, selbst inmitten der Welt der Phänomene und Emotionen, indem man einen Geist verwirklicht, der auf nichts stehen bleibt, weder auf den *Bonnos*, noch auf dem *Dharma*, nicht auf der Wahrheit.

"Diejenigen die so Meditation praktizieren, praktizieren den Weg Buddhas," ist die Schlussfolgerung *Vimalakirti*. Als *Shariputra* diese Worte hörte, fühlte er sich unfähig zu antworten. Deshalb fühlte er sich nicht in der Lage, zu *Vimalakirti* zu gehen und ihn über seine Krankheit zu befragen.

Mondo

F: Auf der Beerdigung von J.P. sagte jemand, dass man im Buddhismus nach dem Tod 49 Tage lang mehr Zazen macht. Stimmt das und was bedeutet das? Ist der Geist, der seinen Körper belebte, noch irgendwo, sodass man ihm durch Zazen noch zur Transformation oder irgendwie sonst helfen kann oder ist das eine Tradition?

RR: Die 49 Tage sind das, was man die Zwischenperiode zwischen dem Tod und einer Wiedergeburt nennt. Das ist natürlich ein Glaube. Das bedeutet, dass man in dieser Zeit, wenn man Zazen praktiziert, durch diese Zazenpraxis dem Geist der Person, die gestorben ist, helfen kann, ihn in seiner Transmigration begleiten kann. Ich glaube auch, dass es eine gute Praxis für die Menschen ist, die unter dem Schmerz der Trauer, der Trennung leiden. Es eine gute Praxis ist für den Verstorbenen, aber auch für einen selbst. Du kannst Zazen jeden Tag machen, um den Geist von J.P. zu einer guten Wiedergeburt zu begleiten

F: Was ist eine gute und was eine schlechte Wiedergeburt?

RR: Das hängt von den Menschen ab. Es gibt Menschen, die glauben, dass eine gute Wiedergeburt darin besteht, in einer reichen Familie voller Gesundheit wiedergeboren zu werden, in der alles gut ist. Aber was ich mit guter Wiedergeburt meinte ist, unter Umständen wiedergeboren zu werden, in denen man fortfahren kann, den Weg zu praktizieren. Natürlich kann man immer und überall den Weg praktizieren. Auch wenn man in der Hölle wiedergeboren wird, kann man in der Hölle den Weg praktizieren.

Aber es gibt Umstände und Lebensbedingungen, in denen es schwieriger ist zu praktizieren. Es ist nicht genau definiert, was eine gute Wiedergeburt ist. Man kann nicht genau sagen: "Das ist gut, das ist schlecht." Aber im allgemeinen ist die Bedeutung, dass man so wiedergeboren wird, dass man den Weg weiter praktizieren und vertiefen kann. Z.B. an einem Ort, in einem Land, zu einer Zeit wieder geboren zu werden, in der ein Buddha lebt. Es ist ein sehr großes Glück, bei einer Wiedergeburt einem großen Meister zu begegnen, der einem hilft.

F: Ich habe einmal gelesen, es wäre am besten, wenn man gar nicht wiedergeboren wird.

RR: Ja, genau deshalb zögerte ich vorhin ein bisschen mit meiner Antwort. Ich wollte sagen "eine gute Wiedergeburt oder eine Nicht-Wiedergeburt". Aber nicht wieder geboren zu werden, ist das, was die Schüler des *kleinen Fahrzeugs* suchen. Das ist das endgültige *Nirvana*. Z.B. war das etwas, was *Shariputra* wollte, das ist eine etwas begrenzte Sichtweise der Unterweisung Buddhas, ein *Nirvana* für sich selbst. Aber J.P. hatte völlig den *Bodhisattva*-Geist, und ich bin mir sicher, dass er nicht wünscht, nicht wiedergeboren zu werden, sondern dort wiedergeboren zu werden, wo er mit den anderen und für die anderen praktizieren kann. Um den Lebensweg eines *Bodhisattva* fortzusetzen, muss man wiedergeboren werden.

F: Würdest du einen Unterschied machen zwischen dem Begriff *Fuse* und dem ein Opfer zu bringen?

RR: Ja. Wenn man ein Opfer bringt, bleibt man seinem Ego verhaftet. Man hat den Eindruck, dass man etwas verliert, wenn man etwas gibt. Im *Fuse* gibt es kein Verlieren. Da gibt es kein Ego. Wenn man sich sagt: "Ach, ich hänge daran, aber ich möchte trotzdem geben," ist es ein Opfer. Aber das wirkliche *Fuse* hat diese Vorstellung nicht, denn es gibt kein Anhaften am Objekt und vor allen Dingen gibt es keinen Unterschied zwischen einem selbst und den anderen. Jemand anderem etwas zu geben, ist auch selbst etwas zu empfangen.

F: Ich bin erstaunt darüber, dass du sagst, dass es nach dem Tod einen Geist gibt, der weiter besteht. Kannst du mir das erklären, denn bisher habe ich geglaubt, dass nach dem Tod nichts weiter existiert.

RR: Zu glauben, dass nach dem Tod nichts weitergeht, ist eine nihilistische Position. Das ist nicht die Position Buddhas. Buddha selbst hatte Wiedergeburten erfahren. Aber das, was wiedergeboren wird, ist nicht eine persönliche Einheit. Der Geist, der wiedergeboren wird, ist nicht dieselbe Person, die wiedergeboren wird. Aber die Energie, der Person, die gestorben ist, der Geist, der diese Person belebte, der fährt fort. Er besteht weiter, aber verändert sich auch. Es ist nicht der gleiche Geist, aber er ist auch nicht davon getrennt. Buddha unterwies diesbezüglich den Weg der Mitte. Er sagte, das, was weitergeht, sind die zwölf Glieder der Kette wechselseitiger Abhängigkeit. Diese Bewegung setzt sich fort.

F: Also setzt sich nach dem Tod nicht *mein* Geist fort sondern *ein* Geist? Wenn man also Zazen für einen Verstorbenen macht, macht man nicht Zazen für diese bestimmte Person?

RR: Das ist schwierig, denn man muss, es selbst erfahren. Das, was du erfahren kannst, ist: Du schläfst abends ein, du wachst morgens auf. Du bist die gleiche, aber dennoch nicht genau dieselbe. Dein Geist in einem Augenblick von Zazen ist der gleiche wie einen Augenblick später und dennoch nicht der gleiche Geist. Das ist die Unbeständigkeit. Das wechselt, es gibt nichts, das fest bleibt, aber zugleich gibt es eine Fortsetzung. Das ist zugleich unterschiedlich und verknüpft wie eine Kette von Ursachen. Aber es ist schwierig zu erklären. Es ist wie die Wellen an der Oberfläche des Ozeans. Eine Welle ist von einem Augenblick zum anderen anders, selbst wenn sie immer wieder die gleiche Form hat, ist nicht dasselbe Wasser. Die Moleküle des Wassers sind einige Meter dahinter geblieben. Man sagt: „Ach das ist die Welle“, aber in Wirklichkeit ist es nicht mehr die gleiche. Das Wasser ist einige Meter dahinter geblieben. Das hier ist aber eine neue Welle, aber es ist die gleiche Form. Zugleich ähnlich und anders.

F: Aber wenn man lebt, hat man doch einen Körper, der denselben Geist trägt. Ich kann mir nur sehr schwer vorstellen, dass der Geist, wenn der Körper verschwindet, weiter existiert wie eine Blase, wie eine Seele, die weiter existiert.

RR: Ja, das ist ein sehr delikater Punkt. Ich habe mich damit sehr befasst, und schließlich stößt man genau auf den Punkt, den du jetzt ansprichst. Ich glaube, dass man das letztlich nicht wissenschaftlich erklären kann. Was man nur sagen kann ist, dass es in der Welt Einflüsse des

Geistes gibt, jenseits des Körpers, z. B. Gedankenübertragung. Auch wenn man nicht dem Esoterismus verfällt, ist es doch klar, dass der Geist nicht auf diese körperliche Hülle begrenzt ist. Aber wie sich das genau vollzieht, weiß man noch nicht.

Für Buddha war das kein Glaube, denn er hatte es selbst in seiner Meditation früherer Leben erfahren und er hatte eine klare Sicht der Leben anderer. Für ihn war das kein Glaube, sondern etwas Offenbares. Und auch viele seiner Schüler haben die gleiche Erfahrung gemacht. Das war nichts Außergewöhnliches. Für sie war das kein spezieller Glaube. Aber es ist schwierig, dies wissenschaftlich zu erklären. Es gibt viele Dinge, die die Wissenschaft noch nicht erklären kann, z. B. bereits die Funktionsweise des Geistes, so wie er ist. Die Funktionsweise des Gehirns ist nicht leicht zu verstehen.

Letztlich ist meiner Meinung nach wichtig, wie wir damit leben. Was die Sicht eines Lebens angeht, das sich nach dem Tod fortsetzt, so glaube ich, dass das dazu führt, dass man in diesem Leben verantwortungsvoller wird. Wenn das nicht so sieht, besteht die Gefahr, dass man dem Nihilismus verfällt: Egal was man macht, man stirbt ja doch, folglich kann man tun und lassen, was man will. Denn das hat ja keine Konsequenzen, weil es keine Fortsetzung gibt. Deshalb gibt es *keinen* spirituellen Weg, in dem es nicht die Perspektive eines Lebens nach dem Tod gibt. Ich glaube, hierbei handelt es sich sogar um die Essenz eines religiösen Geistes. Das bewirkt, dass das Leben einen Sinn haben kann und dass die Praxis ermöglicht, sich selbst zu verändern. Zur Zeit Buddhas gab es Nihilisten, und er hat ihre Position immer kritisiert. Für ihn war das Zerstörung des Weges, denn mit dieser Sichtweise kann man keinen Weg gehen. Ich glaube, da hat er recht. Denn wichtig ist einzig und allein, wie man hier und jetzt lebt.

F: Ich habe einfach Schwierigkeiten mir vorzustellen, dass *mein* Geist sich fortsetzt.

RR: Es ist nicht *dein* Geist, aber es ist auch kein universeller Geist. Es gibt aber eine Verknüpfung. Sogar jetzt kannst du nicht sagen, *mein* Geist. Ich kann hier jetzt nicht sagen, *mein* Geist. Ich kann ihn nicht ergreifen. Der Geist ist nicht fassbar. Aber dein Geist und mein Geist sind dennoch nicht völlig der gleiche. Selbst wenn du deinen Geist nicht ergreifen kannst und ich meinen Geist nicht ergreifen kann, ist er nicht völlig unterschiedlich, ist er nicht völlig getrennt. Aber er ist auch nicht vermischt.

Freitag, 9.2.2000, 20.30 Uhr

Buddha wandte sich also an *Maudgalyayana* und bat ihn, zu *Vimalakirti* zu gehen, um ihn bezüglich seiner Krankheit zu fragen. *Maudgalyayana* war auch ein sehr großer Schüler Buddhas und ein enger Freund von *Shariputra*. Sie waren zur gleichen Zeit der *Sangha* beigetreten und waren beide *Arhats*. Auch *Maudgalyayana* lehrte das *Dharma*.

Er sagte zu Buddha: „Ich erinnere mich, dass eines Tages, als ich durch die Straßen von Vessali ging und den Laien das *Dharma* predigte, *Vimalakirti* kam und folgende Worte an mich richtete: '*Ehrwürdiger Maudgalyayana, es ist nicht richtig, das Dharma in dieser Weise zu predigen. Man muss das Dharma in Übereinstimmung mit dem Dharma predigen.*'“

Bestimmt unterwies *Maudgalyayana* den fortschreitenden Weg. Er wurde üblicherweise den Laien gelehrt und bedeutet die Praxis der Gabe, des *Fuse*, der Gebote, der Moral, der Zusammenfassung der *Vier Edlen Wahrheiten*.

Also fragte er *Vimalakirti*: „Was bedeutet es, das *Dharma* in Übereinstimmung mit dem *Dharma* zu predigen?“ *Vimalakirti* antwortete ihm: „Das *Dharma* - oder der Weg - ist ohne Essenz, so schließt es die Beschmutzungen des Seins aus. Das *Dharma* ist ohne Substanz, so schließt es die Beschmutzungen der Wünsche aus.“

Das *Dharma* in Übereinstimmung mit dem *Dharma* zu unterweisen bedeutet letztlich, die Praxis von *Zazen* zu unterweisen, in der sich der Geist an keine Essenz, an keine Substanz klammert, in dem wir alle unsere geistigen Fabrikationen aufgeben. Nicht unterweisen, dass das *Dharma* so oder so ist, sondern ermöglichen, die Erfahrung der Leerheit zu machen, der Leerheit von all unseren Täuschungen und unsere Wünsche nicht als Wirklichkeit anzusehen. Das *Dharma* oder der Weg schließt Geburt und Tod aus. Das ist die Praxis, die es uns ermöglicht, vertraut zu realisieren, dass nichts geboren wird und nichts stirbt, es sich einfach um Umformung handelt.

Vorhin hat mich jemand am Ausgang vom *Dojo* bezüglich der Nichtgeburt, des Nichtgeborenwerdens angesprochen. Das darf keine neue Vorstellung, keine neue Idee werden. Fragt euch besser in jedem Augenblick: 'Was wird geboren, was erscheint, was verschwindet?' Verstehen, dass das nicht *etwas* ist, dass es nichts Greifbares ist, ist die Nichtgeburt erfahren.

Wenn bei der Geburt kein substanzielles Ego geboren wird, dann ist der Tod ein Nicht-Tod, nicht der Tod eines Egos. Etwas, was nicht geboren wird, kann nicht sterben. Das, was nicht geboren wird, was nicht stirbt, ist vollständig jenseits von Unbeständigkeit und der Ewigkeit.

Samstag, 10.2.2001, 7.00 Uhr

Fahrt während *Zazen* fort, euch auf eure Haltung zu konzentrieren. Schlaft nicht, streckt gut die Wirbelsäule, drückt mit dem Scheitel in den Himmel und zieht das Kinn zurück. Entspannt die Schultern, entspannt gut den Bauch, konzentriert euch auf die Ausatmung. Diese Konzentration darf nicht zu sehr willentlich sein, einfach zurückkehren zu einer großen Achtsamkeit auf den Körper, auf die Atmung, auf die Praxis hier und jetzt. Wenn man keine Spannung in der Praxis schafft, hört aller Kampf auf.

Wie den Weg in Harmonie mit dem Weg praktizieren? Wie das *Dharma* in Harmonie mit dem *Dharma* unterweisen? Das ist der wesentliche Punkt der Unterweisung *Vimalakirtis*. Er sagt: "*Der Weg ist ruhig und friedlich, denn löscht die Anhaftungen an die Charakteristika der Dinge aus.*" Im Alltag nimmt unser Geist, unser Mentales ständig Vergleiche vor: 'Das ist gut, das ist nicht gut.' 'Das ist besser.' 'Ich mag, ich mag nicht.' Indem man zu sehr an den Phänomenen haftet, schafft man viel Aufregung. Man sieht nur Unterschiede, das was trennt, das was entgegensteht. Der Geist möchte immer wählen. In *Zazen* kann man diese Haltung aufgeben und alle Dinge aus der Sichtweise von *Ku*, der

Leerheit, sehen. So lässt man sich nicht von der Phänomenen missbrauchen. Der Geist kann wieder völlig ruhig und friedlich werden.

Vimalakirti fügt hinzu: "*Der Weg ist ohne Leidenschaften und er hat kein Objekt.*" - In vielen Religionen gibt es starke Anhaftungen an heilige Gegenstände, man führt Kriege um heiliger Stätten willen. Man kämpft für seinen Gott, der besser ist als der der anderen. Man kämpft gegen sich selbst, um das Ziel der Religion zu erlangen, das Himmelreich, das Paradies. Auch in manchen Zen-Schulen wird das *Satori*, die Erleuchtung, zu einem Objekt, wird Quelle und Ursache eines schrecklichen Kampfes. Zazen zu praktizieren bedeutet, diesen Kampf zu beenden, indem man objektlos wird – *mushotoku* –, indem man sich weder an die Täuschungen noch an das *Satori* klammert. So kann man unmittelbar in Harmonie mit dem Weg praktizieren, indem man aufhört irgend etwas ergreifen oder zurückweisen zu wollen.

Vimalakirti sagt weiter: „*Der Weg ist ohne Worte, denn er unterbricht die Gespräche. Er ist unausdrückbar, weil er die Wellen der Gedanken der geistigen Auseinandersetzung beruhigt.*“

Sich damit in Einklang zu bringen ist: Schweigen.

Samstag, 10.2.2001, 11.00 Uhr

Bezüglich des Weges sagt *Vimalakirti*: "*Er ist allgegenwärtig, denn er gleicht dem Raum.*" Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Man hört häufig Leute sagen, dass sie den Weg suchen, und je mehr sie den Weg suchen, desto mehr verirren sie sich. Denn sie glauben, dass er immer wo anders ist, wo anders als man ist, wo anders als in der Praxis. Der Weg des Zen und insbesondere der Weg von Meister *Dogen* ist dazu da, um uns von dieser Krankheit zu heilen. Der Krankheit des Geistes, der immer wo anders sucht, der niemals in Kontakt ist mit der Wirklichkeit, so wie sie hier und jetzt ist, der alle möglichen Arten von Vorstellungen schafft und letztlich nie befriedigt ist.

Also verliert während Zazen nicht eure Zeit. Folgt nicht euren gedanklichen Konstrukten. Erwartet nichts. Die Wirklichkeit, so wie sie ist, ist bereits hier. In unserem Körper, unserem Geist, unserer Haltung hier und jetzt. Es ist nicht nötig, wo anders danach zu suchen. Es genügt, einfach völlig vertraut mit der Praxis zu werden, mit der Haltung, mit der Atmung, mit den Phänomenen, die von Augenblick zu Augenblick auftauchen. Alle Phänomene zeigen uns die Wahrheit. Aber um sie zu sehen, muss man aufnahmefähig werden. Zazen ist dazu da, unsere Aufnahmefähigkeit zu entwickeln, uns zu helfen, das zu entdecken, was schon immer existierte, was überall existiert.

Vimalakirti fügt hinzu: "*Der Weg ist ohne Zugehörigkeit zum Ich, denn er verwirft den Glauben an ein Mein.*" Selbst Zazen ist nicht mein Zazen. Selbst mein Körper ist nicht mein Körper, und mein Geist ist nicht mein Geist. Es gibt keinen Besitzer. Alles wurde uns weitergegeben, aber nichts gehört uns. Es ist nur geliehen. Sich mit dem Weg zu harmonisieren, ist an dieser Weitergabe teilnehmen. Nichts für sich selbst behalten, sondern es teilen.

"Der Weg ist ohne Idee", sagt Vimalakirti, "denn er ist ohne Gedanken." Alle Ideen, die man über den Weg haben kann, sind nicht der wirkliche Weg, sondern nur eine Projektion unseres Geistes, nur etwas Erzeugtes, etwas Begrenztes. Die ganze Unterweisung Vimalakirtis hat zum Ziel, uns von unseren geistigen Konstrukten zu befreien. Er hat nicht die Absicht, uns neue Ideen einzuflößen. Er will uns einfach helfen, dass wir unsere begrenzten Gedanken loswerden.

"Der Weg ist auch frei von Wissen." - Selbst wenn man viel Wissen über den Buddhismus ansammelt, berührt dieses Wissen doch nicht den wesentlichen Punkt. Nur Körper und Geist in der Praxis von Zazen aufgeben, ermöglicht es, uns dem Weg anzunähern.

(lange Pause)

Schlaft nicht! Zieht gut das Kinn zurück. Habt noch ein paar Minuten Geduld und konzentriert euch gut auf die Ausatmung.

Samstag, 10.2.2001, 16.30 Uhr

Fahrt während Zazen damit fort, euch gut auf eure Haltung zu konzentrieren. Konzentriert euch ebenfalls auf jede Atmung, ohne sie mit der vorhergehenden Atmung zu vergleichen, und auch nicht mit der nachfolgenden. Jede Atmung ist einzigartig, jede Erfahrung ist einzigartig. Aber oft möchte man vergleichen, feststellen, was besser ist. Oft vergleicht man auch die verschiedenen spirituellen Praktiken, die verschiedenen Religionen. Und oft zögern die Leute, was besser ist, Zen, Sufitum, Qi Gong, tibetanischer Buddhismus. Aber während der Geist mit dem Vergleichen beschäftigt ist, entgeht ihm der Weg. Denn: *"Der wirkliche Weg ist absolut, jenseits aller Vergleiche."* Das lehrt *Vimalakirti*.

Er sagt: *"Der Weg ist unvergleichlich, denn er hat keinen Rivalen."* Es ist nicht nötig, sich wegen des Weges zu streiten. Einfach sich hinsetzen und den Geist anhalten, der vergleicht. Allen Dualismus fallen lassen. Dann kann man wirklich eins mit dem Weg werden, jenseits aller Zweifel und allen Zögerns. Es ist ein bißchen so wie in der Liebe: Wenn man seine Partnerin mit allen anderen Frauen vergleicht, denen man begegnet, dann liebt man sie nicht wirklich, ist nicht wirklich vertraut mit ihr.

"Selbst wenn es eine Praxis des Weges gibt", betont *Vimalakirti*, *"ist der Weg selbst nicht von einer Ursache abhängig."* Er beruht nicht auf Bedingungen. Zazen ist nicht wie eine Ursache und das *Satori* nicht wie eine Folge. Wenn man Zazen richtig praktiziert, ist Zazen keine Technik. Der Weg verwirklicht sich, wenn alle Bedingungen aufgegeben sind. - Auch das ist wieder ein bißchen wie in der Liebe: Wenn ihr eurer Partnerin sagt: "Ich liebe dich, unter der Bedingung, dass du dies oder das machst, dass du so oder so bist", so ist das nicht wirkliche Liebe, selbst wenn man es nicht sagt, sondern nur denkt. Der Weg, der von etwas abhängt, ist nicht der wirkliche Weg.

Aber schläft nicht.

Oft sagt man, dass den Weg zu praktizieren bedeute, der kosmischen Ordnung zu folgen. Natürlich müßt ihr den Regeln folgen, der *Sangha*, den *Drei Kostbarkeiten*. Man sagt oft "folgen". Aber *Vimalakirti* unterstreicht, dass der Weg der Seinsweise folgt, indem man nicht folgt: Folgen ohne zu folgen, d.h. ungetrennt. Es gibt nicht eine Wahrheit, der man folgen soll, und jemanden, der der Wahrheit folgt. Es gibt keinen Weg, dem man folgen soll, und jemanden, der dem Weg folgt. Sobald man folgen möchte, folgt man nicht wirklich, denn der Wille und die Absicht, zu folgen, ist etwas zu viel, schafft einen Abstand.

Wenn man in der Praxis von Zazen alle Absicht aufgibt kann man unbewußt und natürlich dem Weg folgen. Es ist folgen, ohne zu folgen. Es gibt nicht den Weg, der vor uns liegt, und uns, diewir davor sind. Unsere Art und Weise, hier und jetzt zu praktizieren, ist der Weg, ohne Trennung.

Aber schläft nicht. Zieht das Kinn zurück.

Mondo

F: Soll man, wenn man den Weg praktiziert und merkt, dass man alte Gewohnheiten hat, die man trotz des Weges nicht erhellen kann, nicht loswerden kann, Hilfe in einer Methode wie z.B. der Psychoanalyse suchen?

RR: Das hängt von der Art der Schwierigkeit ab. Soweit möglich, sollte man, wenn man dem Zen-Weg folgt, sich auf den Zen-Weg konzentrieren. Ich glaube nicht, dass es erforderlich ist, lediglich deswegen eine Psychotherapie zu machen, weil man alte Gewohnheiten hat, vor allen Dingen dann nicht, wenn du sie selbst wahrnimmst. Denn Psychotherapien bewirken keine Wunder. Sie helfen, dass man sich seiner Konditionierungen stärker bewußt wird. Die Psychoanalyse ermöglicht es, viele Mechanismen zu begreifen. Aber selbst wenn man viele Dinge begreift, heißt das noch nicht, dass sie gelöst sind. Es gibt viele Illusionen bezüglich der Psychotherapie und der Psychoanalyse. Man glaubt, dass sie sehr effizient wären. Ich selbst arbeite als Psychotherapeut. Aber ich bin nicht so sehr davon überzeugt, dass das wirklich sehr effizient ist. Manchmal habe ich Lust, damit aufzuhören. Natürlich wird man intelligenter, man versteht besser, was abläuft. Aber zwischen sehen und verstehen, was passiert, und lösen, besteht ein Unterschied. Das gilt besonders für die Psychoanalyse. Ich kenne Leute, die haben zehn Jahre lang eine Psychoanalyse gemacht, sie können ihr Problem bis ins letzte Detail erklären, aber sie sind nicht wirklich vorangekommen.

Aber ich bin auch nicht dagegen, eine Therapie zu machen. Der Vorteil davon ist, dass es verhindert, dass man Zazen als Therapie benutzen möchte. Es erlaubt es, Zazen mit einem Geist zu praktizieren, der mehr *mushotoku* ist. Zazen um des Zazen willen, nicht Zazen, um einen Komplex oder einen Konflikt zu lösen. In diesem Sinne ist es gut. Alles was erlaubt, Zazen in seiner allerhöchsten Dimension zu praktizieren, ist gut.

F: Wir alle liebten J.P. sehr, und er lebt in unseren Herzen. Aber warum immer diese alte Tradition mit Wiedergeburt und so weiter. Kann einem Menschen das Leben nicht genug sein? Warum hat das Leben nur Sinn, wenn es etwas Weiteres gibt? Warum muß es immer etwas Weiteres geben?

RR: Wenn für dich das Leben einen Sinn hier und jetzt hat, dann ist es besser. Du musst nicht an ein späteres Leben glauben.

F: Ich kann auch nicht mit den Leuten darüber sprechen. Bevor C. in unserer Gruppe starb, hat sie sehr stark an die Wiedergeburt geglaubt. Für mich war es nicht möglich, darüber zu sprechen.

RR: Es ist nicht nötig, besonders viel über das zu sprechen, was den Bereich des Glaubens betrifft.

F: Aber was sagt Meister *Dogen* darüber, unsere Tradition - nicht die indische Tradition?

RR: *Dogen* sagt genau das gleiche wie die indische Tradition, sogar noch stärker. Er sagt: "Wenn ihr nicht an die drei Perioden glaubt, wenn ihr nicht an die *karmische* Kausalität glaubt, habt ihr nicht einmal den ersten Schritt auf dem Weg gemacht." Es ist zumindest interessant, das in Erwägung zu ziehen.

F: Aber ist nicht das Leben das letzte, was man loslassen muß? Ist es nicht das Ego, das noch etwas mehr will?

RR: Ja. Aber ist es nicht nur das Ego. Selbst aus der Perspektive der Wiedergeburt heraus ist es das Ego, das wiedergeboren werden möchte. Das *Nirvana*, das Erlöschen der Wiedergeburten, tritt genau in dem Augenblick ein, wenn dieser Wunsch des Egos aufhört zu bestehen.

Aber: Buddha und *Dogen*, bestanden aufgrund der Kausalität auf den Wiedergeburten. Denn es ist wichtig, die Kausalität zu akzeptieren, und zu akzeptieren, dass die Kausalität nie endet, und

dass bestimmte Auswirkungen keine Möglichkeit haben, sich in diesem Leben zu entwickeln. Also ist es erforderlich, dass sie sich in einem späteren Leben entwickeln. Das ist der erste Punkt. Das ist mit der Tatsache verknüpft, dass, damit man - zumindest am Anfang - einen Geist hat, der günstig für die Praxis des Weges ist, man ein Gefühl von Verantwortung haben muß. Wenn man glaubt, dass die Dinge durch Zufall geschehen, dass das, was man tut, keine Konsequenzen nach sich zieht, dass *Karma* nicht existiert, dann führt das zu einem eher nihilistischen Geisteszustand, und für die meisten Leute ist die Konsequenz, dass sie das Leben so gut wie möglich genießen wollen und sich um den Rest nicht kümmern. Dies gilt vielleicht nicht für dich, aber es gilt für die meisten. Auf jeden Fall ist das der Grund, warum Buddha darauf bestanden hat, und auch *Dogen*.

F: Aber ist das nicht, was alle Religionen machen, Schuld?

RR: Nein, das sollte man nicht verwechseln. Schuld ist eine Sache, und Verantwortung ist eine andere. Schuld bezieht sich in Religionen auf einen Gott. Ein Kind ist z.B. seinen Eltern gegenüber schuldig. Es hat etwas gemacht, was dem Elternwillen widersprochen hat. Also bekommt es ein paar Ohrfeigen, und es fühlt sich schuldig, denn es hat Angst davor, die Liebe seiner Eltern zu verlieren. Das ist Schuld.

Im Buddhismus geht es nicht um Schuld. Denn die Gebote zu übertreten, die von Buddha weitergegeben wurden, ist nur ein Irrtum. Es schafft Leiden. Das ist ein Irrtum. Aber man ist nicht schuldig gegenüber Buddha. Denn Buddha hat die Gebote weitergegeben als Empfehlung, als Ratschläge, um den Wesen zu helfen, ihre Leiden zu lösen, und nicht als ein Gesetz, bei dem man, wenn man ihm nicht folgt, die Liebe Buddhas verliert. Es gibt also keine Schuld gegenüber Buddha. Man muss nicht sagen: "Buddha entschuldige bitte, ich bin deinem Weg nicht gefolgt." Aber: es gibt die Reue. Reue ist wichtig. Wenn man nicht bereut, wenn man seine Irrtümer nicht bedauert, kann man sich nicht ändern. Ein Irrtum hat negative Konsequenzen nach sich gezogen, und dann sagt man sich: "So darf ich nicht mehr weitermachen, ich muß mich ändern."

F: Dies erfolgt in *diesem* Leben. Ursache und Wirkung in *diesem* Leben kann ich verstehen.

RR: Das ist zu begrenzt, zu begrenzt. Wenn es für dich gut stimmt, dann ist es kein Problem. Ich möchte das jetzt nicht diskutieren. Denn letztlich ist die Unterweisung von *Dogen* - das, was ich eben gesagt habe, hat er nur in zwei oder drei Kapiteln des *Shobogenzo* gesagt - sich hier und jetzt konzentrieren. Bei Meister *Deshimaru* war es genauso. Er glaubte an *Karma* und Wiedergeburt, aber er unterwies sie nicht, sprach nicht darüber. Er sagte immer: "Hier und jetzt." Dieses Hier und Jetzt ist die Spezialität des Zen innerhalb aller buddhistischen Schulen, die Tatsache, dass man darauf den Akzent legt. Die Wiedergeburt ist der Hintergrund, sie existiert, aber man richtet den Scheinwerfer nicht darauf, sondern darauf, wie hier und jetzt praktiziert wird. Unser Leben geschieht natürlich in einem größeren Kontext, aber es ist nicht nötig, an das Leben davor und das Leben danach zu denken. Selbst Buddha sagte, dass dies ein Zeitverlust und ein Hindernis ist. Man muß akzeptieren, dass das aus der Sicht Buddhas existiert. Aber unser Bemühen geht nicht darum herauszufinden, was man in einem früheren Leben gewesen ist und was man in einem zukünftigen Leben sein wird. Es geht nicht einmal darum zu sagen: "Ich praktiziere jetzt den Weg, um in Zukunft gute Verdienste zu haben und um eine gute Wiedergeburt zu erlangen." Das richtige hier und jetzt praktizieren, weil man spürt, dass es richtig ist.

Es gibt einen weiteren Grund, an die Wiedergeburt zu glauben, der viel positiver ist: die Tatsache, dass wir die Gelübde des *Bodhisattva* abgelegt haben. Ein Leben ist zu kurz, um sie zu verwirklichen. Also ist es erforderlich, dass es weitere Leben gibt, damit wir damit weitermachen können.

Aus meiner Sicht gibt es zwei Gründe, warum man wiedergeboren werden kann. Entweder die Anhaftung an das Ego, der Wunsch des Ego, weiterleben zu wollen. Das ist das, worüber wir am Anfang gesprochen haben. Aber es gibt auch noch einen anderen Grund. Das sind die Gelübde des *Bodhisattva*, das Mitgefühl. Nicht wiedergeboren werden, weil man an seinem Ego haftet, sondern aufgrund seines Mitgefühls, damit man das Werk des *Bodhisattva* fortsetzen kann. Das ist sehr wichtig.

F: Ich weiß nicht, wie ich es formulieren soll.

RR: Kurz.

F: Mir ist es die Woche schon zum wiederholten Male passiert, dass sich ein Problem, das ich schon jahrelang mit mir herumschleppe, plötzlich unkontrolliert löst. Ich mache nicht Zazen und sage: "Ich will jetzt dieses Problem endlich knacken." Ich habe jahrelang unter Zeitdruck gestanden. In dieser Woche sagte H-J zu mir: "Du schneidest das *Guenmai*-Gemüse sauberer als beim letzten Mal." Da hab ich mir das geschnittene Gemüse beguckt, und mir ist bewußt geworden, dass ich seit einem Monat keinen Zeitdruck mehr habe. Das ist ein erfreuliches Ergebnis, aber es ist unkontrolliert."

RR: Das ist am besten. - Aber das ist keine Frage. Hast du eine Frage?"

F: Ich wußte einfach nicht mehr, damit fertig zu werden, weil keine Kontrolle da ist. Es geschieht einfach hinter meinem Rücken her.

RR: Dann gib deinen Wunsch zu kontrollieren auf. Ich glaube, das war auch dein Problem mit der Zeit. Du wolltest zu sehr die Kontrolle behalten. Also gib deinen Willen zu kontrollieren auf.

F: Gestern nach dem Kusen habe ich mich gefragt, ob *Vimalakirti* eine historische Persönlichkeit war oder eher eine Person aus dem Programm des *Mahayana*.

RR: Beides. *Vimalakirti* hat wirklich zur Zeit Buddhas gelebt. Von ihm ist in den ursprünglichen Sutren die Rede. Er war einer der Laienschüler Buddhas und hat seine Mission unterstützt. Und er war jemand, der über viel Weisheit verfügte. Aber in den *Theravada*-Sutren spricht man nicht besonders über ihn. Fünfhundert Jahre später ist *Vimalakirti* im *Mahayana* das Idealmodell des *Bodhisattva*. Das war eine Reaktion auf die Irrtümer der Mönche des *kleinen Fahrzeugs*. Also wurde er zum Symbol des *Mahayana*.

In der Sichtweise des *Mahayana* gibt es verschiedene durchaus wunderbare Ebenen von Existenz. So sagt man, dass *Vimalakirti* in Wirklichkeit ein *Bodhisattva* war, der vom Himmel herabstieg, und völlig wie ein Buddha war. Ein völlig außergewöhnliches Wesen. Selbst seine Krankheit war keine wirkliche Krankheit, sondern einfach ein geeignetes Mittel, das von ihm

selbst erzeugt wurde. Einzig aus Mitgefühl ist er erschienen. Er war wirklich ein schon völlig verwirklichtes Wesen.

In dem Sutra, das man das *Vimalakirti*-Sutra nennt, schickt Buddha seine nahen Schüler zu *Vimalakirti*, *Shariputra*, der sich weigert, dann *Mogdalajana*, der sich auch weigert, dann *Mahakasyapa* und auch er weigert sich. Die zehn größten Schüler von Buddha weigern sich alle. Denn sie haben alle Angst vor *Vimalakirti*. Sie schämen sich vor ihm. Sie alle hatten geglaubt, die Unterweisung Buddhas gut verstanden zu haben. Und jedem von ihnen hatte *Vimalakirti* bei der einen oder anderen Gelegenheit gezeigt, dass sie sie nicht wirklich verstanden haben. Für sie war das recht schmerzhaft. Also haben sie Angst, zu ihm zu gehen.

Diese Geschichte ist ein ausgezeichnetes Mittel, um die Sichtweise des *Mahayana*-Buddhismus der Sichtweise des *kleinen Fahrzeugs* gegenüber zu stellen. Manchmal ist das natürlich etwas polemisch: Die Schüler Buddhas werden als *Arhats* angesehen, sie haben ein etwas niederes Niveau, und *Vimalakirti* ist der *Bodhisattva*, der höher steht. Man muß das mit Abstand sehen, aber die Unterweisung verstehen. Deswegen spreche ich davon zu euch. Es ist immer das gleiche mit den Sutren, egal ob es sich um die Sutren des kleinen oder des großen Fahrzeugs handelt. Man muß sie lesen, aber sich fragen: "Was bedeutet das für unsere Praxis? Wie hilft uns das, tiefer zu werde?" Das ist der einzige Seinsgrund für die Sutren. Auf jeden Fall ist dieses *Vimalakirti*-Sutra sehr tief, sehr interessant, und ich empfehle, dass ihr es studiert.

F: Das ist ja schon etwas anders als die Sutren von Buddha selbst.

RR: Ja, sicher.

F: Welche Beziehung besteht dann zu dem, was Buddha selbst gesagt hat?

RR: Niemand weiß, was Buddha selbst gesagt hat. Was man weiß ist, was in den *Theravada*-Sutren steht. Es wurde dreihundert Jahre nach dem Tode Buddhas aufgeschrieben. Also sagt man, dass dies der ursprüngliche Buddhismus ist. Aber es war immerhin dreihundert Jahre später, und es gibt das Verständnis der Mönche zu dieser Zeit wieder, das, was sie von Buddhismus verstanden haben. Aber im *Mahayana*, das nur zweihundert Jahre nach der Redaktion der *Theravada*-Sutren gekommen ist, findet sich eine andere Sichtweise der Unterweisung Buddhas. Die Leute, die diese Sutren aufgeschrieben haben, glaubten, dass das die tiefe Bedeutung der Unterweisung Buddhas ist. Und dann haben sie diese Sutren so gestaltet, dass sie den *Theravada*-Sutren ähnelten. Also sind es immer die gleichen Orte, die gleichen Personen, auch Buddha, der mit *Shariputra* spricht. Es ist der gleiche Stil, außer, dass es mehr Wunder gibt. Z.B. wird das Haus von *Vimalakirti* immer größer, bis es zehntausend Leute aufnehmen kann. Dazu gehört natürlich ziemlich viel Vorstellungsvermögen. Alle gewöhnlichen Grenzen verschwinden. *Vimalakirti* hat mit tausenden Buddhas früherer Zeiten studiert. Die Perspektive wird völlig kosmisch, sehr weit. Wenn man das liest, hat das einen Atem, der den Geist öffnet. Aber was letztlich zählt, ist die Botschaft. Man kann immer diskutieren und sagen: "Das ist nicht authentisch." Aber das gleiche kann man natürlich auch über die *Theravada*-Sutren sagen. Wichtig ist, wie es unsere Praxis erhellt. Wir folgen dem Zazen von Meister *Deshimaru* und wir versuchen, unsere Praxis zu vertiefen. Wie helfen uns diese alten Sutren? Das ist wichtig.

F: Ich habe eine Frage zu dem Weg, über den wir heute geredet haben. Wenn ich nicht nach dem Weg suche, ihn aber auch nicht kenne, wie kann ich dann in meinem täglichen Leben Entscheidungen treffen?

RR: Ich glaube, dass es im Alltag wichtig ist, sich zu entscheiden, der Praxis zu folgen, Zazen zu praktizieren und zu vermeiden, sich von dem Weg eine zu genaue Vorstellung zu machen. Sonst wirst du versuchen, ein Modell zu imitieren, und deine Praxis wird begrenzt. Natürlich bedarf es der Entschlossenheit, Zazen zu praktizieren, um regelmäßig ins *Dojo* zu gehen. Am Anfang ist der Wille wichtig, dem Weg zu folgen. Aber damit der Weg tief realisiert wird, muss man auch diesen Willen, dem Weg zu folgen, loslassen. Am Anfang ist es notwendig, am Ende wird es ein Hindernis. Dann ist es die Praxis, die unbewusst und natürlich den Weg realisiert, ohne dass man daran denkt.

F: Und die Entscheidungen werden dann intuitiv getroffen?

RR: Das ist besser, aber wenn die Intuition nicht funktioniert, kann man sich auf die Unterweisung beziehen. Es gibt z.B. die Unterweisung der sechs *Paramita*, die sechs Praktiken des *Bodhisattvas*. Ihnen sollte man folgen. Es handelt sich um die Gebote, Geduld, Großzügigkeit - die Gabe -, Bemühung, Konzentration und Weisheit. Weisheit bedeutet nicht nur konzentriert zu sein, sondern auch zu verstehen. Es ist wichtig, diese *Paramita* zu praktizieren. Das ist die Praxis der *Bodhisattvas* während vieler Leben.

Aber wie es *Vimalakirti* sagt: "Letztlich muss man verstehen, dass es keine Praxis, dass es nichts zu praktizieren gibt." Man muss darüberhinaus gehen. Aber wenn man beginnt und sich nicht bemüht, den Geboten zu folgen, dann bleibt man auf seinem schlechten *Karma*, auf seinen schlechten Gewohnheiten stehen. Dieser Anfang kann sehr lange dauern.

Aber es ist wichtig zu verstehen, dass es in der Praxis nicht nur diese willentliche Anstrengung gibt, denn die Praxis des Weges ist Befreiung. Wo Wille ist, ist Dualismus und keine Befreiung.

Sonntag, 11.02.2001, 7.00 Uhr

Konzentriert euch während Zazen auf die Unbeweglichkeit eurer Haltung. Das ist der wesentliche Punkt der Praxis der Zazenhaltung. Zur Unbeweglichkeit zurückkehren, indem man eine stabile Weise findet, sich zu setzen. Das Becken gut nach vorne geneigt, die Knie gut auf den Boden gedrückt, den Bauch entspannt, lässt man das Körpergewicht gut auf das *Zafu* drücken. Man streckt die Wirbelsäule und den Nacken, indem man mit der Schädeldecke in den Himmel drückt, ohne die Haltung schwach werden zu lassen. Die Festigkeit, das Gleichgewicht dieser Haltung ermöglicht es, unbeweglich zu bleiben, ohne sich anstrengen zu müssen.

Aber man bleibt auch deshalb unbeweglich, weil man aufhört, hinter irgend etwas herzulaufen. Das ist die Bedeutung des Sitzens in Zazen der Wand gegenüber: aufzuhören, irgend etwas hinterher zu laufen und nicht mehr in Bewegung gehalten zu werden von den Objekten der sechs Sinne. Das empfiehlt *Vimalakirti Maudgalyayana* bezüglich des Weges des *Dharma*. Das ist ganz genau auf die Zazenpraxis bezogen. Zum Beispiel sagt er: "*Der Weg ist unbeweglich, denn er stützt sich nicht auf die Objekte der sechs Sinne.*"

Wenn er vom Weg spricht, könnte man meinen, es handele sich um etwas außerhalb von einem selbst, um etwas Objektives. Aber wenn wir es durch unsere Praxis hindurch verstehen, verstehen wir, dass es sich um unseren Körper und um unseren Geist im Zazen handelt. Und er fügt hinzu: „*Der Weg ist ohne Kommen und Gehen, denn er hält nicht an.*“ Der Geist während Zazen ist ebenfalls ohne Kommen und Gehen, auch er hält nirgends an, er bleibt nirgends stehen, er geht nicht und er kommt nicht.

"*Der Weg fügt sich in die Leerheit ein*", sagt *Vimalakirti*. Augenblick für Augenblick kehrt in Zazen unser Geist zu *Ku* zurück. Alle Phänomene, die in unserem Geist auftauchen, kehren zu ihrem Ursprung zurück. Alle Formen - *Shiki* -, alle Phänomene kehren nicht nur zu *Ku* zurück, sondern sie sind auch nicht verschieden von *Ku*. So kehrt der Geist nicht zu *Ku* zurück. Er hat die Leerheit nie verlassen.

"*Der Weg geht über alle Zustimmung und Verneinung hinaus.*" Das ist völlig der Geist von Zazen: Man stimmt nichts zu und man lehnt nichts ab. Man ergreift nichts und man weist nichts zurück. So beruhigen sich all unsere geistigen Erzeugnisse. Es ist nicht nötig, sich mit der Zukunft zu befassen, sich alle möglichen Szenarien vorzustellen. Es ist nicht nötig, die Vergangenheit zu bedauern, sondern einfach eins sein mit der Praxis des gegenwärtigen Augenblicks. Im gegenwärtigen Augenblicks bleiben, in dem man immer wieder zu seiner Atmung zurückkehrt.

Sonntag, 11.2.2001, 11 Uhr

Viele Dinge sind bezüglich des *Dharma* gesagt worden, bezüglich des Weges, viele Dinge sind gelehrt worden. Nicht nur während dieses Sesshins, sondern seit Jahrtausenden. Schließlich sagt *Vimalakirti*: "*Der Weg entgeht allen Vorstellungen, denn er zerschlägt alles leere Geschwätz.*" Man kann das Wort „Weg“ durch „Zazen“ ersetzen. Auch Zazen kann man nicht erklären, man kann es nur praktizieren. Indem man es praktiziert, kehrt all unser leeres Geschwätz zum Schweigen zurück, alle Fragen lösen sich auf, alle Unterweisungen werden überflüssig. Das sagt *Vimalakirti* zu *Maudgalyayana*.

Schließlich sagt er: "*Welche Lehre könnte es für diesen Weg geben?*" Letztlich ist derjenige, der unterweist Leerheit, derjenige, der hört, ebenfalls. Nur Namen, Formen aber keine Substanz. Es ist wichtig zu verstehen, dass es in der Tiefe niemanden gibt, der unterweist, und niemanden, der die Unterweisung empfängt. Die Unterweisung selbst ist Leerheit. So kann alle Anhaftung, selbst die an das *Dharma*, losgelassen werden. Ausgehend von diesem Punkt kann man zu lehren beginnen. Man kann die Illusion aufgeben, dass man etwas Besonderes zu unterweisen hat.

Das ist offenkundig die allerhöchste Sichtweise, die absolute Sichtweise der Leerheit; z.B. die Sichtweise des *Hannya Shingyo*, die Sichtweise von Zazen. In der Praxis muss man sich aber des Stadiums der spirituellen Entwicklung des Praktizierenden bewusst sein. Damit schließt *Vimalakirti* seine Empfehlungen. Er sagt: "*Du musst den Grad der spirituellen Entwicklung aller Wesen einschätzen. Du musst mit Weisheit und Mitgefühl unterweisen, du musst das große Fahrzeug unterweisen,*" d.h. eine weite, unbegrenzte Unterweisung, eine universelle Unterweisung, die von allen Wesen praktiziert werden kann. "*Du musst mit Dankbarkeit dem Buddha gegenüber unterweisen,*" d.h. auch mit

Dankbarkeit allen Meistern der Unterweisung gegenüber, insbesondere gegenüber Meister *Deshimaru*. "*Du musst unterweisen, indem du deinen Geist reinigst, indem du die richtigen Worte findest, um zu ermöglichen, dass sich die Weitergabe der Drei Kostbarkeiten fortsetzt.*" Diese Weitergabe ist jenseits von einem selbst und den anderen. Wir stehen im Dienst dieser Weitergabe.

Als sie diese Unterweisung hörten, realisierten 800 Personen den Geist des höchsten Erwachens, *Bodhaishin*, den Geist, der den höchsten Weg sucht. *Maudgalyayana* verweilte im Schweigen.

Was mich betrifft, so werde ich auf dem Sesshin in Hohe Rielen mit der Unterweisung *Vimalakirtis* fortfahren.