

Das Vimalakirti-Sutra (2)

Vimalakirti belehrt Manjushri

Kommentare

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 27.12. 2001 bis 1.1. 2002 während des Winterlagers auf La Gendronnière 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.

Donnerstag, 27.12.01, 11 Uhr

Konzentriert euch ab Beginn des Zazen völlig auf eure Haltung. Sich zu konzentrieren bedeutet, seine Aufmerksamkeit auf die wichtigen Punkte der Haltung zurück zu bringen. Denn hier und jetzt ist die Art und Weise, wie wir sitzen, das Zentrum unserer Existenz. Neigt gut das Becken nach vorne. Drückt gut mit den Knien auf den Boden. Entspannt gut den Leib, so dass das Körpergewicht auf natürliche Weise auf das *Zafu* drücken kann. Man muss das Gefühl haben, dass der After das *Zafu* nicht berührt. Das erlaubt es, eine gute Beckenneigung nach vorne beizubehalten, und verhindert, dass die Haltung zu weich wird. Von der Taille aus dehnt man sanft die Wirbelsäule und den Nacken und lässt die Verspannungen des Rückens und der Schultern los, so als würde uns ein Faden an der Schädeldecke nach oben ziehen. So kann unser Körper seinen richtigen Platz als Verbindung zwischen Himmel und Erde finden. Die Senkrechte wird zugleich die Achse der Konzentration.

Man lässt den Geist nicht aus dieser Achtsamkeit auf die Haltung entweichen. Das Kinn ist zurückgezogen. Der Blick ruht einfach vor einem auf dem Boden. Die Linke ruht in der Rechten, die Daumen berühren sich sanft und bilden mit den Handflächen ein großes Oval. Diese Hände ergreifen nichts und erzeugen nichts. Wenn unser Geist auf diese Handhaltung konzentriert ist, ergreift auch er nichts und gibt alle gedanklichen Erzeugnisse auf. Einfach aufmerksam auf den Daumenkontakt.

Bleibt soweit wie möglich im Alltag, während des *Sesshin* und auch danach aufmerksam auf alle eure Körperhaltungen. Bleibt gegenwärtig in eurem Körper. Während der Zeremonie, wenn man *Gassho* oder *Sampai* macht, dann darf das keine Routine sein, sondern man muss jede Handlung an jedem Tag völlig neu erschaffen. Im Speisesaal isst man schweigend, so kann man all seine Achtsamkeit auf die Handlung des Essens konzentrieren. Völlig gegenwärtig sein in dem, was man macht, statt in seinen Gedanken verloren.

Diese Achtsamkeit setzt sich in allen anderen Handlungen des Lebens fort, während des *Samu*, aber auch, wenn man auf die Toilette geht oder sich duscht. Aber es ist eine Achtsamkeit, die nicht nur auf einen selbst zentriert ist, denn das Herz unserer Praxis ist es, zu realisieren, dass wir und unsere Umgebung nicht getrennt sind. Wir selbst und die anderen sind nicht getrennt.

Die Praxis eines *Sesshin* ist es, das zu leben, das zu aktualisieren, indem wir völlig achtsam auf unsere Beziehungen zu den anderen sind, indem man sich um die anderen genauso kümmert wie um einen selbst, indem man keinen Unterschied zwischen beiden macht. So wird die Konzentration Gelegenheit, völlig verfügbar für das Leben mit den anderen zu werden. Das ist keine egozentrische Konzentration, denn es gibt kein Ego, auf das man sich konzentrieren könnte.

Das bedeutet z.B., dass alle Personen, die während des *Sesshin* eine Verantwortung haben, völlig auf diese Aufgabe konzentriert sein müssen, denn das Wohlbefinden der anderen und die Qualität der gemeinsamen Praxis hängen davon ab. Z.B. muss man darauf aufpassen, dass das *Dojo* weder zu warm noch zu kalt ist, sodass nicht alle Leute sich erkälten und während jedem Zazen husten. Die für die Heizung zuständige Person hat eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe: Für sie ist das die Praxis des Weges während dieses *Sesshin* - genauso wie für den *Tenzo* und die Küchenmannschaft das Essen zuzubereiten und für den Service das Bedienen während dem Essen.

Aufmerksam sein bedeutet auch, sich ständig den Sinn unseres Hierseins bewußt zu machen: Wir sind hier, um die Praxis und Realisation des Weges zu vertiefen. Verliert das niemals aus dem Blick, denn sonst verschwenden wir völlig unsere Zeit.

Donnerstag, 27.12.01, 16.30 Uhr

Folgt in Zazen nicht euren Gedanken, sondern bleibt aufmerksam auf eure Atmung. Betrachtet, wie ihr einatmet, wie ihr ausatmet, vor allem, wie Ein- und Ausatmung jenseits eurer selbst geschehen. Wenn die Ausatmung zu kurz ist, ist die Atmung begrenzt. Dann kann man die Ausatmung mit einem Druck auf die Eingeweichte nach unten hin begleiten, um wirklich bis zum Ende zu gehen. Das hilft, die Energie im *Hara* zu zentrieren, unterhalb des Nabels, und einen völlig ruhigen und festen Geist wiederzufinden und möglicherweise auch, den Husten zu kontrollieren.

Aber man darf die Atmung nicht zu sehr mit dem Willen steuern. Wenn man das beobachtet, was jenseits von uns atmet, kann man sich der Atmung hingeben und sie vertieft sich von selbst.

Ein Atemzug kommt niemals zurück, man kann nicht hinter ihn zurückkehren. Das, was geschehen ist, ist geschehen.

So verhält es sich auch mit allen Handlungen des Alltags. Auch dann ist es besser, wachsam zu sein, um nicht seine Irrtümer bedauern zu müssen, um nicht bedauern zu müssen, nur halb zu leben, nur halb zu praktizieren. Denn verlorene Zeit ist wirklich verlorene Zeit, und wie ihr wisst, vergeht die Zeit schnell.

Eine andere Unterweisung bezüglich der Konzentration auf die Atmung, zu der *Sensei Deshimaru* immer wieder zurückkehrte, war, dass man, um empfangen zu können, zuerst aufgeben muss: Um tief einatmen zu können, muss man sich zunächst völlig in der Ausatmung aufgeben, nichts zurückhalten wollen. Dann kann man alles empfangen. Aber es ist nicht erforderlich, alles empfangen zu wollen. Das geschieht ganz von selbst, jenseits unserer selbst.

Vor allen Dingen kann man immer wieder zurückkehren auf die Konzentration auf die Atmung. Nicht nur im *Dojo*, nicht nur in Zazen, sondern auch, wenn man geht, wenn man einschläft, wenn man arbeitet, wenn man auf die Toilette geht. Die Atmung begleitet uns überall hin. Luft existiert überall, wie der Weg, der keinen reservierten Platz hat. So kann uns die Konzentration auf die Atmung den ganzen Tag und die ganze Nacht über begleiten. Wenn man völlig gegenwärtig für jeden Augenblick ist, nicht abgelenkt, und somit völlig offen für das, was in jedem Augenblick völlig neu erscheint. Für jede Begegnung, jede Praxis, jede Handlung.

Aber der allerwichtigste Punkt ist, dass *es* atmet, und es somit kein Ego gibt, das atmet. So wird die Konzentration auf die Atmung zu einer großen Befreiung. Man kann die Atmung des Neugeborenen wiederfinden, die Atmung vor unserer Geburt, die Atmung mit dem ganzen Kosmos.

Schlaft nicht ein! Ihr könnt die Atmung auch benutzen, um aufzuwachen, indem ihr mehrmals tief einatmet, und um euch zu beruhigen, indem ihr tief ausatmet, und so immer wieder zum Gleichgewicht zurückkehrt, zur rechten Achtsamkeit.

Donnerstag, 27.12.01, 20.30 Uhr

Seit Beginn dieses Zazen, habe ich den Blick auf das *Vimalakirti*-Sutra gerichtet. Ich befinde mich ein bisschen in der Position von *Manjushri*, den Buddha gebeten hatte, den kranken *Vimalakirti* besuchen zu gehen. *Manjushri* hat zu Buddha gesagt: „Ehrwürdiger, es ist schwierig, mit *Vimalakirti* zusammenzutreffen.“

Vimalakirti war ein Laienschüler Buddhas und nicht desto trotz ein großer *Bodhisattva* mit einer Weisheit, die derjenigen Buddhas fast ebenbürtig war. Er hatte sich entschieden, krank zu werden, um den Menschen zur Hilfe zu kommen. Buddha wollte seine Schüler schicken, *Vimalakirti* zu

besuchen, um sich bezüglich seiner Gesundheit bzw. Krankheit zu erkundigen. Aber alle großen Schüler hatten sich bisher geweigert, ihn besuchen zu gehen, denn jeder hatte sich bei der einen oder anderen Gelegenheit mit der Weisheit *Vimalakirti* konfrontiert gesehen, und hatte sich geschämt, das *Dharma* schlecht verstanden zu haben, auf jeden Fall nicht so tief wie *Vimalakirti*. Also wagte es keiner von ihnen, ihn zu besuchen.

Weil der „Suspense“ schon seit mehreren *Sesshin* andauert, will ich diesmal die Begegnung *Manjushris* mit *Vimalakirti* ansprechen. Aber sogar *Manjushri*, der über sehr große Weisheit verfügte, der der *Bodhisattva* ist, der in allen Zazen-Dojos sitzt, der das Schwert der Weisheit trägt, zögert zunächst. Er ruft sich alle tiefen Qualitäten *Vimalakirtis* ins Gedächtnis: seine Beredtheit bezüglich der tiefen *Dharma*-Prinzipien, seine Intelligenz, die Tatsache, dass er Zugang zu allen Praktiken des *Bodhisattva* hat, dass er in der Lage ist, alle Leiden der Dämonen, der *Maras* zu zerstören. Er ist in den Mitteln, um die Menschen zu retten, hervorragend und auch in der Weisheit. Er befindet sich am anderen Ufer des Flusses der Nicht-Dualität, er kennt die spirituellen Fähigkeiten aller Wesen.

"Dennoch," sagt *Manjushri*, "werde ich mich aufgrund des wunderbaren Eingreifens Buddhas zu ihm begeben und entsprechend meinen Möglichkeiten mit ihm sprechen."

Ich schlage vor, dass wir dieser Begegnung gemeinsam beiwohnen. Es ist die Begegnung zweier großer *Bodhisattvas*, deren Realisation das Ideal unserer Praxis darstellt und daher unsere Praxis anregt und stimuliert.

Freitag, 28.12.01, 7.30 Uhr

(Beginn des Zazen: viele Leute husten)

Wenn es eine Frage von Leben und Tod wäre, z.B. im Krieg, würde niemand husten. Ihr müsst die Atmosphäre im *Dojo* so schützen, als handelte es sich wirklich um eine Frage von Leben und Tod. Im *Dojo* ist alles Praxis des Weges, auch der Umgang mit dem Wunsch zu husten. Man muss lernen, ihn vorüberziehen zu lassen, wie die Gedanken.

(Nach längerer Stille hustet wieder jemand.)

Der erste Tote!

Kinhin

Kehrt während *Zazen* immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung und Atmung zurück. Lasst euch nicht von euren Gedanken verführen, nährt sie nicht. Geht nicht dahin, wohin sie euch ziehen. Kommt zum Hier und Jetzt, zu dieser Praxis, in diesen Körper, in dieses *Dojo*, in diese Haltung zurück.

Manjushri sagt von *Vimalakirti*: "Er ist in der Lage, alle Heimstätten der *Maras* auf den Kopf zu stellen."

Wie gehen wir mit den Orten um, an denen unsere *Maras* verweilen? *Maras* sind all die Phänomene, die uns in Abhängigkeit, in Anhaftungen halten, alle Leidensursachen, die bewirken, dass wir uns endlos im Zyklus von Geburt und Tod drehen lassen. *Mara* wird manchmal der Töter genannt, der Verantwortliche für den Tod, der uns unablässig transmigrieren lässt und uns von *Bodaishin*, dem Geist des Erwachens, entfernt. In *Zazen* kann man mit *Mara* vertraut werden. Es ist

wichtig, seinen Einfluss kennenzulernen, seine Mittel, mit denen er uns verführt. Als *Shakyamuni* z.B. unter dem *Bodhibaum* Zazen praktizierte, wurde er von *Mara* versucht. *Mara* versuchte um jeden Preis, ihn am Erwachen zu hindern, und vor allen Dingen daran, dass er es dann an andere weitergab. Ein bißchen so, wie unsere materialistische Gesellschaft alles unternimmt, um uns vom Weg abzubringen. Wenn man z.B. glaubt, dass es besser sei, zum Club Mediterrane zu gehen, um sich zu amüsieren und alle seine Wünsche zu befriedigen, statt auf die *Gendronnière*.

Meister *Deshimaru* sagte oft: "Hier darf es nicht so werden wie im Club Mediterrane. Es darf nicht eine Wohnung *Maras* werden, es muss eine Wohnung Buddhas sein." Eine Wohnstätte des Geistes, der niergends verweilt, der sich von nichts verführen lässt, der völlig frei ist.

Manjushri fügt hinzu: „*Vimalakirti ist herausragend bezüglich heilsamer Mittel und Weisheit, Prajna.*“ Das heißt in dieser intuitiven Weisheit, die uns die Leerheit all unserer Täuschungen zeigt und die Wurzel all unseres Leidens abschneidet. In Zazen kann man realisieren, dass all unsere Gedanken keine Substanz haben, dass sie kommen und gehen wie Wolken am Himmel, dass sie verdunsten wie der Morgentau. Es ist nicht erforderlich, sich an sie zu klammern.

Was *Vimalakirti* als großen *Bodhisattva* auszeichnet, ist seine Fähigkeit, heilsame Mittel anzuwenden, Mittel, die den anderen helfen, zu erwachen. Deshalb ist er ein Ideal des *Mahayana* geworden, des Großen Fahrzeuges. Seine Unterweisung hat alle *Chan*-Meister seit Beginn des Zen inspiriert.

Wenn ich an *Sensei Deshimaru* denke, sage ich mir, dass er eine Art *Vimalakirti* war. Bis zum Alter von 53 Jahren blieb er Laie. Er hat alle möglichen geeigneten Mittel entwickelt, um allen Wesen zu helfen, in den Weg einzutreten.

Upaya, geeignete Mittel, ist das Siebte der *Paramitas*. - Man spricht immer von sechs *Paramitas*, aber die sechs *Paramitas* sind dazu da, um sich selbst zu vervollkommen. Mit dem siebten, mit *Upaya*, das völlig Ausdruck des Mitgefühls des *Bodhisattvas* ist, werden alle Praktiken altruistisch. Sogar geboren zu werden ist *Upaya*: Ein *Bodhisattva* wie *Vimalakirti* wird ausschließlich geboren, um allen Wesen zu helfen, nicht auf Grund seines *Karmas*, sondern auf Grund der Energie seines *Bodaishin*.

Zu Beginn des *Sutras* werden einige Beispiele dieser geeigneten Mittel genannt. Z.B. war *Vimalakirti* reich. Bei vielen Menschen ist Reichtum Ergebnis von Gier und Geiz. Er hatte aber Reichtümer angehäuft, um den Armen und Waisen zu helfen. Nicht nur, um ihnen materiell zu helfen, sondern um sie auf den Weg zu führen. Er praktizierte die Gebote, aber nicht, um sich selbst vor einem schlechten *Karma* zu schützen, sondern um die Wesen zu verwandeln, die völlig in ihren *Bonnos* befangen sind. Um die grausamen Menschen, die Gewalttätigen, die Wütenden zu verändern, praktizierte er Geduld. Das tat er nicht, um sich selbst zu vervollkommen, sondern um den Geist der anderen zu verändern, um die Gewalt zu befrieden. Er verwandte eine große Energie, aber nicht um Erfolg im Leben zu haben, sondern um die Verirrten umzuwandeln. Er war sehr konzentriert, aber nicht um ein Ziel zu erreichen, sondern um die zerstreuten Menschen umzuwandeln.

Er nutzt all diese Qualitäten, all diese Praktiken für die anderen. Sein Leben war ausschließlich *Fuse*, Gabe. Er ging überall hin. Das war der Grund, weshalb er nicht Mönch war. So hatte er die Freiheit, an alle Orte gesellschaftlichen Lebens zu gehen. Z.B. ging er auch in Spielhöhlen - das war für Mönche untersagt. Er ging aber nicht dahin, um sein Glück zu versuchen, sondern um den Spielern die Möglichkeit zu bieten sich umzuwandeln. Er besuchte auch Asketen und Gruppen von Häretikern. Aber er blieb dem *Dharma* Buddhas völlig treu. Er besuchte die Anhänger des

Hinayana, die Schüler des Kleinen Fahrzeuges, um ihnen die Tiefe des *Mahayana* deutlich zu machen.

Für uns, die wir die *Bodhisattva*-Gelübde abgelegt haben, kann *Vimalakirti* wirklich eine Inspiration sein. Wenn wir irgendwohin gehen, was machen wir dort? Z.B. hier auf der *Gendronnière*: Wenn wir zur Bar gehen, geht es dann darum, einen Partner oder eine Partnerin zu finden, darum sein Bedürfnis zu befriedigen, viel zu trinken? Oder geht es darum, das *Dharma* mit den anderen zu teilen, denen zu helfen, denen es nicht gelingt, sich selbst zu kontrollieren und die die Möglichkeit, auf der *Gendronnière* zu sein, verschwenden, indem sie sie als einen Club Mediterrane ansehen?

Wenn man einen Beruf ausübt, muss man natürlich seinen Lebensunterhalt erwerben. Aber wie kann unser Beruf eine Gelegenheit sein, Leute auf den Weg zu bringen? - Indem wir uns niemals von der eigenen Praxis, von dem Sinn der Praxis trennen, indem wir Solidarität mit allen Wesen praktizieren.

Schlaft nicht! Zieht gut das Kinn zurück.

Freitag, 28.12.01, 20.30 Uhr

Unter den Schülern Buddhas, die hörten, dass *Manjushri Vimalakirti* besuchen gegangen war, waren sehr viele *Bodhisattvas*, *Shravakas* und andere Schüler. Sie sagten sich: "*Das sind zwei große Bodhisattvas. Wenn sie sich treffen, gibt es bestimmt ein großes Mondo. Also werden wir Manjushri begleiten.*"

In dem Augenblick realisierte *Vimalakirti*: "*Manjushri wird mit einer großen Menge Leute zu mir kommen, um sich nach meiner Krankheit zu erkundigen. Ich muß mein Haus leeren.*" Er nutzte seine magischen Kräfte, leerte sein Haus von jeglichem Mobiliar und von allen Dienern. Sogar der Türsteher verschwand. Es blieb nur noch das Bett übrig, in dem er lag.

Manjushri kam mit seinem Gefolge und ging in das leere Haus hinein. *Vimalakirti* nahm ihn wahr und sagte zu ihm: "*Willkommen Manjushri. Manjushri, Du bist sehr willkommen. Du bist nicht gekommen und Du kommst. Du hast nicht gesehen und Du siehst. Du hast nicht gehört und Du hörst.*" *Manjushri* antwortete: "*Dies ist so, Hausherr. Es ist so wie Du sagst: Wer schon gekommen ist, kommt nicht mehr, wer schon gegangen ist, geht nicht mehr. Warum? Weil der, der gekommen ist, nicht wiederkommt; weil der, der gegangen ist, nicht erneut geht; derjenige, der sieht, nicht wieder sieht und derjenige, der gehört hat, nicht wieder hört.*"

Das ist sehr stark.

Man kann den Eindurck haben, dass wir gehen und kommen, dass wir wiederkommen, dass es jemanden gibt, der kommt und geht. Aber in Wirklichkeit ist man von einem Augenblick zum nächsten nicht mehr die gleiche Person. Dennoch kreist jeder um sein Ego, trägt es auf seinen Schultern. Die Unterweisung Buddhas tief zu praktizieren bedeutet, das abzusetzen, nichts von einem Augenblick zum anderen zu tragen, alle Ideen fallen zu lassen, die man sich von sich selbst macht, all unsere geistigen Erzeugnisse. Und so zu realisieren, dass es niemanden gibt, der kommt und geht, dass es einfach nur das Kommen und Gehen gibt. So kann man wirklich leichten Fußes kommen und gehen.

Meister *Joshu* hatte die Gewohnheit, seine Besucher mit einer Tasse Tee zu empfangen. Eines Tages fragte er den ersten Besucher: "Bist Du schon einmal hierher gekommen?" - "Ja, Meister." - "Also trink eine Tasse Tee und geh." Ein zweiter Besucher kommt. "Bist Du bereits einmal hier

gewesen?" - "Nein, Meister." - "Dann trink eine Tasse Tee und geh." Der Sekretär *Joshus* wunderte sich und fragte: "Meister, wie kommt es, dass du eine Person, die schon einmal hier war, genauso begrüßt, wie jemand, der noch nicht hier war?" "He, Du! - Nimm eine Tasse Tee und geh."

Joshu hatte völlig den gleichen Geist wie *Vimalakirti*. Völlig jenseits von schon einmal gekommen und nicht schon einmal gekommen. Jenseits von hier und anderswo. Dieser Geist ist völlig der Geist von Zazen, der keine Gegensätze schafft zwischen zuvor und jetzt, zwischen hier und anderswo. Der alle Personen gleich behandelt. Denn jeder kommt so, ohne Unterschied. Jeder setzt sich so hin. Kein Unterschied, ob es sich um einen Anfänger, eine Anfängerin handelt oder einen Fortgeschrittenen, eine Fortgeschrittene, ob jemand jung ist oder alt. Mit vielen Illusionen oder ein bißchen *Satori*. Jeder sitzt einfach so.

Sonnabend, 29.12.01, 7 Uhr

Heute Morgen werden wir die Asche von J.-C. beerdigen. Bevor er gestarb, war er lange krank. Während seiner Krankheit hat er Zazen praktiziert und unterwiesen. Für seine Schüler, die hierhergekommen sind, für alle die, die während seiner Krankheit mit ihm praktiziert haben, war diese Krankheit kein Zeichen für ein Scheitern in der Praxis, sondern im Gegenteil eine Unterweisung, eine Anregung die Zeit nicht zu verlieren, den unbeständige Körper zu benutzen, dieses kostbare menschliches Leben, um das Wesentliche zu praktizieren, wenn es noch möglich ist, solange der Körper noch lebt.

Für viele Leute ist Krankheit ein Skandal. In der Gesellschaft muß man bei guter Gesundheit sein. Natürlich sollte man sich so gut wie möglich vor Krankheit schützen. Aber Krankheit und Tod sind Teil der Existenz, Teil der kosmischen Ordnung, Teil der Tatsache, mit diesem begrenzten und bedingten Körper geboren zu sein.

Wenn ein *Bodhisattva* krank wird, benutzt er seine Krankheit, um die Praxis seiner Schülerinnen und Schüler anzuregen. Wir werden mit Sicherheit eines Tages krank werden und sterben, also verliert nicht eure Zeit. - Man hört das immer wieder, aber wenn man es sieht, wenn man es wirklich erfährt, bei einer Person, die einem nahesteht, die einem lieb ist, dann wird diese Unterweisung konkret, vertrauter.

Manjushri fragte also wie *Vimalakirti*: „*Wie geht es Dir mit Deiner Krankheit?*“, und hörte sich die Neuigkeiten an. Er fragte: „*Heiliger Mann, ist es erträglich? Nimmt die Schmerzempfindung ab oder nimmt sie zu? Buddha läßt mich fragen, ob Du wenig Schmerzen, wenig Leiden hast, ob es Dir physisch gut geht und Du bei Kräften bist, wei es um Deine Moral steht.*“ *Vimalakirti* antwortet nicht. Also fragt *Manjushri*: "*Hausherr, woher kommt Deine Krankheit? Wie lange dauert sie? Auf was beruht sie? Nach welcher Zeitdauer wird sie sich beruhigen?*" *Vimalakirti* antwortet: "*Manjushri, meine Krankheit dauert so lange, wie bei den Wesen die Unwissenheit und der Durst nach Existenz andauern. Meine Krankheit kommt von weit her, von der Transmigration seit ihrem Beginn. Solange Wesen krank sind, bin auch ich krank. Wenn die Wesen genesen, werde auch ich genesen.*" - "*Warum?*" - "*Manjushri, für die Bodhisattvas besteht die Welt der Transmigration nur aus Wesen, und die Krankheit beruht auf dieser Transmigration. Wenn alle Wesen dieser Krankheit entkommen, werden auch die Bodhisattvas ohne diese Krankheit sein.*"

Zazen praktizieren, bedeutet sich die Chance zu geben, diese Unwissenheit, die ohne Anfang ist, zu erhellen. Unwissenheit, Verblendung besteht darin, dass wir uns täuschen, dass wir bezüglich unserer Selbst, bezüglich der Natur unserer Existenz blind sind. Es bedeutet, uns nicht durch unsere Sprache täuschen zu lassen. Weil wir in unseren ersten Lebensjahren gelernt haben „Wir“ und „Ich“

zu sagen, sind wir dahin gekommen, diesem Wir, diesem Ich, eine Wirklichkeit beizumessen, die wir nicht haben. So sind wir besitzergreifende, anhaftende Wesen geworden, die aufgrund ihres falschen Blicks allen möglichen Arten von Leiden unterworfen sind.

Aber glücklicherweise ist diese Täuschung schmerzhaft, ist eine Krankheit, deren Symptome schmerzhaft sind. Das gibt uns die Möglichkeit, sie zu heilen, wenn sie unerträglich wird. Das mit unserer Verblendung verbundene Leiden ist ein gutes Mittel, um den Weg zu betreten. Wenn man die Krankheit erkennt, sucht man einen guten Arzt, ein gutes Heilmittel und wünscht, zum normalen Zustand zurückzukehren, wünscht, zu lernen sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren, die Anhaftung an das besitzergreifende, gierige Ich fallenzulassen, aufzulösen.

Buddha ist dieser Arzt. Die Zazen-Praxis, das *Dharma*, die Unterweisung, das hervorragende Heilmittel. Es läßt uns erkennen, dass letztlich die Krankheitsursache keine Substanz, keine Wirklichkeit hat, dass wir alle eingebilddete Kranke sind, Opfer unserer Hirngespinnste. Wenn man ihre Leerheit realisiert, werden Krankheit und Gesundheit eine einzige Sache, Täuschung und Erwachen werden Vorder- und Rückseite der gleichen Wirklichkeit.

Wenn wir vertraut in der Praxis von Zazen realisieren, dass bei unserer Geburt kein Ego geboren wird, können wir augenblicklich das, was Jenseits von Geburt und Tod ist, erfahren. Denn das, was nicht wirklich geboren ist, kann nicht sterben. Dies zu realisieren, ist die Quelle des Erlöschens allen Leidens, die große Befreiung. In das *Nirvana* eintreten, ohne das *Samsara* zu verlassen, realisieren, dass beide leer sind, hier und jetzt, in diesem Zazen.

Sonnabend, 29.12.01, 16.30 Uhr

Mondo

F: Wenn ich dabei bin einzuschlafen, beginne ich dagegen zu kämpfen. Ich fühle mich in dieser Dumpfheit ab und zu gefangen. Ich habe den Eindruck, es handelt sich dabei um einen Mangel an Achtsamkeit. Das geht über das Zazen-Machen hinaus. Ich frage mich: Wie kann ich eine Wachsamkeit entwickeln, die es verhindert, dass ein derartiger Zustand eintritt?

RR: Da gibt es unterschiedliche Methoden. Die erste Möglichkeit: Du bist einfach müde und bedarfst der Ruhe. Ich kenne Leute, die dazu neigen, während Zazen einzuschlafen. Sie haben sich angewöhnt, sich eine halbe Stunde vor dem Zazen zehn Minuten hinzulegen und sich völlig dem Schlaf zu überlassen. Sie sind dann während Zazen überhaupt nicht mehr eingeschlafen. Schläfrigkeit ist auch ein Zeichen von Müdigkeit. Es ist Teil der Zazenpraxis, sich seiner Bedürfnisse bewußt zu werden. Vielleicht kämpfst du zu sehr dagegen, anstatt zu akzeptieren, dass du einfach müde bist und schlafen mußt.

F: Ich finde mich nicht besonders müde, ich schlafe auch nachts nicht schlecht.

RR: Wenn es nicht daran liegt, kann man die Wachsamkeit durch die Atmung, durch die Haltung stimulieren. Du hast z.B. häufig den Kopf nach vorne geneigt. Sich zu konzentrieren und wirklich das Kinn zurückzuziehen und den Nacken zu strecken, beeinflußt das Hirnzentrum, das die Wachsamkeit steuert. Das ist physiologisch eine wichtige Grundlage. Das kann man durch die Haltung kontrollieren; auch dadurch, sich vorwiegend auf die Einatmung zu konzentrieren. Vielleicht bist du unbewußt zu sehr in der Ausatmung. Wenn man einatmet, führt man sich Luft zu. Wenn du ein paar tiefe Einatmungen machst, führt das mit Sicherheit dazu, dass du wach wirst.

Auch ist es eine Frage, wo man seine Aufmerksamkeit während Zazen konzentriert. Häufig heißt es: Konzentriert euch unterhalb des Nabels. Das ist gut für Leute, die aufgeregt sind. Im Allgemeinen sind die Menschen zu aufgeregt, zu sehr in *Sanran*, denken zu viel. Aber wenn man sich in deiner Situation befindet, ist es am besten, sich zwischen den Augenbrauen zu konzentrieren. Meister *Deshimaru* empfahl gegen *Kontin* während Zazen die Beobachtung zu praktizieren.

Zazen ist das Gleichgewicht zwischen Konzentration auf die Haltung und die Atmung auf der einen Seite und auf der anderen Seite, sich in dieser Konzentration selbst zu beobachten, die Phänomene zu beobachten, die auftauchen. Wenn man dazu neigt einzuschlafen, muss man das Auftauchen der kleinsten Phänomene betrachten, der kleinsten Empfindungen und Wahrnehmungen, der Gedanken die aus dem Unbewußten auftauchen wie eine Blasé, die aufsteigt. Das zu betrachten, hält den Geist in einem Zustand der Wachsamkeit.

Auch im Alltag sollte man sehr aufmerksam sein auf das, was im Kontakt zur Umwelt geschieht. Du bist vielleicht zu sehr introvertiert, auf dich selbst gerichtet. Wenn du dich für das interessierst, was um dich herum geschieht, dann stimuliert das.

Das sind unterschiedliche Möglichkeiten.

F: Seit dem Tod von J.-C. habe ich den Eindruck, dass auf der Ebene der Praxis etwas geschieht. Ich glaube, was da aufsteigt, ist eine Art Geburt. So, als würde all das, was er in den letzten Jahren unterwiesen hat, all seine Worte, jetzt in meinen Körper hinein kommen, als würde ich sie jetzt selbst leben. Ich wüßte gerne, was du - als du deinen Meister, *Sensei*, verloren hast - empfunden hast?

RR: Ein bißchen das gleiche. Ich habe vor allen Dingen die Verantwortung demgegenüber empfunden, was uns weitergegeben worden ist. Das hat verhindert, dass ich in der Traurigkeit verweilt habe. Auf dem letzten Winterlager, das er hier geleitet hat, hat er uns wirklich Mut gemacht, Vertrauen in uns, in seine Unterweisung zu haben, in unsere Fähigkeit, diese Praxis gemeinsam fortzusetzen. Sein Verschwinden hat mich noch mehr die Dringlichkeit zu praktizieren verspüren lassen, und die Verantwortung. Als er noch hier war, konnte er uns korrigieren, wenn man Fehler machte. Nach seinem er Tod haben seine alten Schüler die Kontinuität seiner Unterweisung repräsentiert - und natürlich gab es die *Sangha*. Die *Sangha* ist sehr kostbar, um zu helfen Fehler zu korrigieren. Diejenigen, die weitergemacht haben, sahen ihre große Verantwortung. Das war eine große Stimulanz, um über Trauer und Schmerzen hinaus zu gehen, um seine Unterweisung fortleben zu lassen. Darüber hinaus hatten wir überhaupt keine Wahl. Ich empfand diese Unterweisung als in mir lebendig. Von daher gesehen hatte ich gar keinen Zweifel. Aber es ist wahr: die letzten Kusen von Meister *Deshimaru*, die letzten zwei Monate, die er in Paris unterwies, nahmen nach seinem Tod eine noch größere Lebendigkeit und Bedeutung an. Er sprach von *Shin jin gakudo*, dem Studium des Weges durch den Körper und den Geist, und er sprach von Krankheit, von der Krankheit als Unterweisung für ihn selbst.

F: Wie J.-C..

RR: Bestimmt hat er an die Unterweisung von Meister *Deshimaru* gedacht. Auf jeden Fall wünsche ich dir und allen anderen Schülern in Toulouse völliges Vertrauen, in den Spuren von J.-C., in den Spuren von Meister *Deshimaru*, in den Spuren Buddhas weiterzugehen.

F: Ich habe über Weihnachten in meiner Familie mit einigen gläubigen Christen über Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Christentum und Buddhismus gesprochen. Wir kamen auch auf Schuld und darauf, was man im Leben falsch gemacht hat zu sprechen. Eine Frau sagte, sie sei Christin, weil ihr dadurch, dass Jesus am Kreuz gestorben ist, ihre ganze Schuld hinweg genommen worden ist. Ich habe gesagt, dass man im Buddhismus sein *Karma* tragen muss, die Auswirkungen seiner Handlungen tragen muss, also die Verantwortung übernehmen muss. Dann ist mir eingefallen, dass aber oft die Rede davon ist, das *Karma* abzuschneiden. Und mir ist klar geworden, dass ich das nicht verstanden habe. Ist das das gleiche, oder was bedeutet das überhaupt?

RR: Das gleiche wie was?

F: Dass Jesus alles völlig hinweg genommen hat, dass das *Karma* quasi weg ist.

RR: Das ist überhaupt nicht das gleiche. Ich kann nicht so sehr über das Christentum sprechen. Aber im Buddhismus gibt es keine Vorstellung von Erbsünde oder von Schuld. Es gibt keine Schuld gegenüber einer göttlichen Person. Selbst wenn man Irrtümer begeht, die Gebote überschreitet, begeht man keine Sünde Buddha gegenüber.

Buddha hat einen Weg gezeigt, um sich vom Leid zu befreien; dem Leid, das aus unserer Verblendung, aus unserem Nicht-Erwecktsein, aus unserer Täuschung entsteht, und uns unserer wirklichen Natur zu nähern, uns mit ihr zu harmonisieren, unserer wirklichen Natur, die ohne Fehler, ohne Schuld ist, die völlig Leerheit ist. Es gibt in der Tiefe des menschlichen Wesens keine Schuld. Das, was man Irrtümer nennt, sind Irrtümer nicht bezogen auf jemand anderen. Man hat nicht Buddha verraten. Man hat keinen Fehler Buddha gegenüber begangen, für den man sich entschuldigen müsste. Denn Buddha kritisiert uns nicht. Er empfiehlt uns nur etwas. Also sind wir nur uns selbst gegenüber verantwortlich. Es geht also nicht um Schuld, sondern einfach darum, seine Irrtümer anzuerkennen und zu erkennen, dass wir für das Leben, das wir haben, verantwortlich sind.

Im Zen spricht man vom Bereuen, nicht von Schuld. Sich seiner Irrtümer bewußt werden, der Irrtümer, die man in der Vergangenheit begangen hat, die Leiden für einen selbst geschaffen haben - und möglicherweise auch für andere - die Wurzel dieser Irrtümer verstehen. Im Allgemeinen ist es eine zu große Anhaftung an sein Ego, eine falsche Idee, die man sich von sich selbst macht, die uns dahin führt, gierig oder aggressiv zu sein, z.B. die *drei Gifte*. Sich dessen bewußt werden, um zu verhindern, dass man diese Fehler erneut begeht.

Das *Karma* abzuschneiden bedeutet, die Handlungen anzuhalten, die durch unsere Täuschungen angeregt werden. Das ist delikat, denn schließlich gibt es auch die guten Handlungen Den anderen zu helfen, Großzügigkeit zu praktizieren, *Fuse* zu praktizieren, auch das ist *Karma*. Bei *Karma* denkt man immer an negatives *Karma*. Aber es gibt auch ein positives *Karma*. Und dieses positive *Karma* erzeugt positive Effekte in der Zukunft. Es gibt nicht nur Leidensfolgen. Aber wenn man sich an die Handlungsergebnisse klammert, z.B. an die Folgen des guten *Karmas*, wenn man praktiziert, um Verdienste zu erlangen, dann ist auch das eine Form von Anhaftung, die uns daran hindert uns zu befreien.

Karma sperrt uns also ein, entweder weil wir Irrtümer schaffen, die Leiden bewirken, aber auch, weil wir uns an gutes *Karma* klammern und uns bemühen, eine gute Wiedergeburt zu haben, oder Verdienste in der Zukunft. Nicht mehr davon abzuhängen, das ist *mushotoku*, den Geist völlig aufzugeben, der immer etwas ergreifen oder zurückweisen möchte. Das ist der Geist von Zazen. Das *Hishiryo*-Bewußtsein in Zazen schneidet das *Karma* ab, der Geist ohne Gegenstand, der nichts haben möchte, der nach nichts sucht, der nichts ergreift, der nichts

zurück weist, der völlig frei ist. Da ist das *Karma* abgeschnitten, aber nicht durch eine willentliche Anstrengung, sondern weil nichts mehr erzeugt wird.

F: Was ist das wichtigste, das Sie mich lehren können?

RR: Zazen!

F: Wenn ich es richtig verstanden habe, sind wir grundlegend die Energie des Kosmos. Was ist dann der wirklich grundlegende Unterschied zwischen Buddha und einem Übeltäter?

RR: Der Übeltäter ist derart in seiner Egozentrik gefangen, statt sich als eins mit allen Wesen zu sehen, als ungetrennt und solidarisch mit allen fühlenden Wesen, dass diese Energie des Kosmos egozentrisch wird. Wenn man diese Solidarität spürt, kann man keinem Wesen - menschlich oder nicht menschlich - irgendein Übel antun. Denn man empfindet eine tiefe Sympathie für jedes Wesen. In diesem Zustand ist es nicht möglich, ein anderes Wesen zu schädigen. Aber jemand, der diese Wirklichkeit ignoriert und sich völlig mit seiner Egovorstellung identifiziert, erzeugt alle möglichen Gifte, weil er sich über andere stellen will, weil er sein Ego in den Vordergrund drängt, weil er mit seinem Ego Bedeutung erlangen will.

F: Wie groß ist die Verantwortlichkeit eines derartigen Übeltäters?

RR: Das hängt von seinem Bewußtsein ab. Aber es ist sehr schwierig, das zu bewerten. Es ist auch kein sehr interessantes Thema, es gibt keinen Gerichtshof, um so etwas zu beurteilen. Verantwortung ist normalerweise mit der Freiheit, mit dem Gewissen verbunden. Wenn man sich bewußt ist, dass man etwas Schlechtes tut, wenn man eine gewisse Freiheit hat und trotzdem Schlechtes begeht, dann hat man die völlige Verantwortung dafür. Aber wenn man sein Bewußtsein, sein Gewissen tief entwickelt, wird dieses Bewußtsein uns erwecken. In dem Augenblick ist es nicht mehr möglich, Übeltaten zu begehen. Aber der Zwischenzustand ist gefährlich. In diesem Zwischenzustand befinden sich die meisten Menschen.

Aber im Zen geht es nicht so sehr darum, die Verantwortlichkeit zu bewerten. Wir funktionieren nicht wie ein Tribunal oder aus der Perspektive heraus, die Handlungen anderer zu beurteilen. Man stellt sich vielmehr die Frage: "Wie kann man erwachen und den anderen helfen, zu erwachen?" Es ist mehr in dieser Richtung, in der wir uns engagieren, statt darin, andere zu beurteilen.

F: Ich habe häufig Schwierigkeiten mit den Abend-Zazen. Ich habe bei jedem Sesshin Angst davor. Da gibt es jedesmal einen Augenblick, als würde die physische Ermüdung mich anschreien, ich solle endlich aufhören. Ich habe den Eindruck, dass da eine Absurdität ist, dass ich den Kontakt mit dem Zen, mit dem „Ja, ja, ja“ verliere. Das Gefühl einer inneren Scheidung. Ich lebe das als Leiden, selbst wenn ich das in den anderen Zazen nicht mehr spüre und mich als eins empfinde. Mein Eindruck ist, dass ich blind für etwas bin. Aber das kommt fast jeden Abend wieder und ich habe Angst davor. Meine Frage ist: Kannst du mir helfen das anders zu sehen, sodass ich auch abends eins bin im Zazen?

RR: Ich glaube zunächst einmal, dass du Angst hast vor dem Nacht-Zazen. Wir haben dir zuliebe eine Entscheidung getroffen: Wir lassen das letzte Zazen ausfallen.

(Gelächter)

Wir haben festgestellt, dass das letzte Zazen immer das Schwierigste ist. Jetzt gibt es kein letztes Zazen mehr.

F: Aber ich habe das auch gestern abend erlebt. Es ist nicht nur in den Nächten so. Es ist wie als ob meine Knochen mir sagen: „Hör auf!“. Genau wie beim Essen, wo mir irgendetwas sagt: „Jetzt hast du genug gegessen.“

RR: Ich glaube, in dem Augenblick solltest du völlig eins mit deiner Müdigkeit sein, mit all dem, was geschieht. Einschließlich deines Gefühls der Absurdität. Genau so ist es. Es ist nur das. Füge da nichts hinzu. Genau das. Das ist eine hervorragende Erfahrung. Es ist kein Unglück, wenn du diese Schwierigkeit hast. Es ist eine außergewöhnliche Gelegenheit. Es ist einfach, eins zu sein mit dem Wohlbefinden: „Ah, ich fühle mich gut, Zazen ist toll, ich habe ein Gefühl von Einheit“. Aber wenn es völlig schwierig ist, hat man natürlich Lust aufzuhören und davonzulaufen.

Das wirkliche Zazen ist, den Kampf zu beenden, nicht wegzulaufen, sondern einfach zu akzeptieren, was geschieht, wie du in jedem Augenblick bist: Schmerz, Müdigkeit, Schläfrigkeit, die Lust wegzugehen. Und einfach damit atmen, dir einfach sagen: Es ist nur das, genau das. Kein Urteil. Nichts hinzufügen. Nicht dieses ganze geistige Kino ablaufen lassen.

Ok? - Bis morgen abend.

F: Ich fühle mich in Zazen manchmal wie gespalten: eine linke, eine rechte Hälfte. Die eine Hälfte schläft, das Auge ist sogar zu. Mit der anderen Seite mache ich Grimassen. Vielleicht siehst du das manchmal sogar. Und manchmal - nach einem langen Zazen - wacht auch diese Seite auf. Ich atme durch dieses Nasenloch ein. Mir ist das mal aufgefallen, ich lasse das jetzt einfach geschehen. Aber ich wüßte schon gerne, ob es eine Möglichkeit gibt, das zu erklären.

RR: Das ist einfach eine Täuschung, *makyo*. Das sind Phänomene, vorgestellte, imaginierte Phänomene. So etwas geschieht oft, wenn man die Konzentration intensiv praktiziert. Leute haben den Eindruck, ihr Körper würde sich verformen. Das sind einfach vorgestellte Phänomene. Denen sollte man keine Bedeutung beimessen: 'Es ist einfach meine Vorstellung.' Keine Bedeutung darin suchen, sonst wirst du nur noch komplizierter, das geht ganz von alleine weg. Seit wann praktizierst du Zazen ?

F: Seit ungefähr einem Jahr.

RR: Das ist eine gute Zeit für *makyo*. In ein paar Jahren ist das vorbei.

F: Ich habe das Buch von Meister *Deshimaru* „Die Praxis des Zazen“ gelesen. Ich war davon sehr berührt, und das ist der Grund dafür, dass ich zur Praxis kommen wollte. Aber es gibt einen kleinen Absatz in dem Buch, der mich sehr gestört hat. Er betrifft das erste der zehn *Kai*: „nicht töten“. Ich bemühe mich, das jetzt so exakt wie möglich zu zitieren. Er sagt: "Töten - manchmal möglich, notwendig. Wenn ein Mensch mit schlechtem Geist mehrere Menschen tötet, dann kann auch er getötet werden. In diesem Fall ist die Tatsache, diesen Menschen zu töten weniger schlimm, als einen Wurm zu töten. Die Todesstrafe" - sagt *Deshimaru* - "ist manchmal nötig." Und er fügt hinzu: „Wenn sich jemand diesbezüglich täuscht, ist das ein Zeichen einer schlechten Zivilisation.“ Ich erinnere mich nicht mehr genau.

RR: Was ist deine Frage?

F: Ich habe mich immer als Pazifist gegen die Todesstrafe ausgesprochen. Ich bin mir eigentlich sicher, dass auch Meister *Deshimaru* Pazifist war. Kann man für die Todesstrafe und Pazifist sein? Ich bin eigentlich dagegen, dass eine ganze Nation, eine Verfassung, sich das Recht nimmt, eine Person - unabhängig davon, welche Tat sie begangen hat - zu töten.

RR: Ich glaube, dass man die Frage der Todesstrafe und das Bemühen jemanden daran zu hindern, anderen zu schaden, trennen muß. Ich kann nur meine eigene Auffassung darlegen. Ich kann nicht sagen, was Meister *Deshimaru* gesagt hätte.

Wenn z.B. jemand die Möglichkeit gehabt hätte, in den Flugzeugen, die in das World Trade Center gesteuert wurden, ein oder zwei Terroristen zu erschießen, hätte er natürlich ein Verbrechen begangen, aber er hätte 4000 Menschen das Leben gerettet. In diesem Fall wäre das Töten erlaubt gewesen.

Das ist nicht nur meine Sichtweise, sondern auch die Sichtweise Buddhas. Buddha sagt: "In bestimmten Situationen ist es möglich zu töten." Aber er beschränkt diese Möglichkeit auf einen *Bodhisattva*. Ein *Bodhisattva* kann das tun. Das bedeutet, dass dieses Wesen es nicht aus Wut oder egoistischen Überzeugungen macht, sondern um ein größeres Unglück, ein Massaker zu verhindern. Einfach aus Mitgefühl mit den Wesen, die durch diese Handlungen getötet würden. Er selbst begeht eine kriminelle Handlung, nimmt dieses negative *Karma* auf sich, um anderen Wesen zu helfen. Das ist eine Extremsituation, in der es keine Alternativen gibt und in der Gegenwart kennen wir diese Extremsituation.

Aber was die Todesstrafe angeht: Das ist etwas anderes. In dem ersten Fall geht es eigentlich mehr um eine legitime Verteidigung. Aber wenn jemand die Todesstrafe erhält, das heißt wenn er ein Verbrechen begangen hat, gefangen wurde, verurteilt wurde, dann finde ich es völlig absurd, die Todesstrafe zu verhängen. Denn jemanden zu töten, löst keine Probleme. Es ist viel wichtiger, ein Strafsystem zu entwickeln, das es ermöglicht, Kriminelle zu heilen. Häufig handelt es sich ja um Leute, die etwas krank sind, spirituell und psychisch. Man muß sie erziehen. Das Problem ist, dass unser Strafsystem das nicht wirklich ermöglicht. Darauf muß man sich konzentrieren und die Wurzel der Gewalt im menschlichen Wesen lösen. Die Todesstrafe löst da nichts. Die Todesstrafe hat niemanden daran gehindert, kriminell zu handeln. Sie ist völlig unwirksam.

Ich glaube, wenn Meister *Deshimaru* die Möglichkeit ansprach, in bestimmten Situationen zu töten, dass er an diese Unterweisung Buddhas dachte, dass es in bestimmten Situationen möglich ist.

Sonntag, 30.12.01, 7 Uhr

Zieht gut das Kinn zurück, streckt völlig die Wirbelsäule. Laßt eure Haltung nicht weich werden. Legt Energie in die Nierengegend, in den Nacken. Drückt mit der Schädeldecke in den Himmel. Entspannt die Schultern. Konzentriert euch auf die Ausatmung. Vor allen Dingen: Fahrt nicht damit fort zu schlafen. Wacht völlig auf.

Verliert nicht eure Zeit damit, Gedanken zu wälzen. Wenn ein Gedanke auftaucht, betrachtet man ihn einen Augenblick lang, man atmet aus und läßt ihn vorüber ziehen. Was auch für Gedanken, Gefühle, Empfindungen auftauchen, man klammert sich nicht an sie. So wird man von seinen Hirngespinnsten nicht blockiert, nicht gestört. Wie ein Haus, das nicht zu voll gestellt ist mit Möbeln, in dem man alles bewahren möchte und nichts hinaus werfen kann, in dem man deshalb nicht mehr herumgehen kann. Wenn man den Kopf zu sehr mit Gedanken gefüllt hat, kann man nicht mehr klar

sehen. Wenn man sich in Zazen setzt, gibt man alles auf, jede Absicht, jedes Objekt. So erlaubt man es seinem Geist, weit zu werden; wie der weite Himmel, der die Wolken nicht hält, der es heute morgen dem Mond erlaubt hat, zu scheinen. Aber auch an den Mond klammert man sich nicht, selbst dann, wenn er schön ist.

Für diejenigen, die neu angekommen sind: Das Kusen dieses *Sesshin* spielt sich im Haus von *Vimalakirti* ab. *Vimalakirti* ist krank, zumindest mimt er den Kranken. So bekommt er viel Besuch, außer den nahen Schülern Buddhas, die Furcht haben zu ihm zu gehen, weil sie den tiefen Sinn der Unterweisung Buddhas nicht verstanden haben. Sie alle haben sich geweigert, *Vimalakirti* zu besuchen.

Schließlich entscheidet sich *Manjushri* zu gehen, aber voller Bescheidenheit. Er sagt: „*Ich gehe mit der Hilfe Buddhas.*“ Er ist nicht stolz auf seine Weisheit.

Als *Vimalakirti* die Menschenmenge sah, die kam, um dem *Mondo* beizuwohnen, hat er sein Haus leer geräumt. So wie auch wir Leerheit in unserem Geist herstellen müssen, wenn wir die Weisheit Buddhas empfangen wollen, wenn wir von Zazen erhellt werden möchten. So konnte er in seinem Zuhause tausende Menschen empfangen. Denn der große *Bodhisattva Vimalakirti* war aufgrund seines großen Mitgefühls auf der Erde. Er fühlte sich von keinem Wesen getrennt, denn er sah nirgends Wesen. Er war nicht von Vorstellungen wie Person, Ego, Wesen blockiert, von Ich und Du, von „Das gehört mir, das muss ich verteidigen.“, "Ich habe diese Idee gehabt, sie ist die beste.", "Ah, ich bin gesund.", "Ich bin auf Grund meines guten *Karmas* viel klüger als die anderen.“

Vimalakirti ist nicht voller derartiger Gedanken. So kann er alle Wesen empfangen, aufnehmen. Er kann sich erlauben, Kranker mitten unter Kranken zu sein. Um ihnen zu helfen. Das „um ihnen zu helfen“, macht er völlig unbewußt und natürlich.

Wie Zazen uns hilft, ohne es zu wollen. Denn es möchte nichts, erwartet nichts, erhält nichts. Wenn wir mit diesem Zazen vertraut werden, hat es die Kraft, uns zu befreien, uns zu lehren, uns zu erleichtern.

Ich sage „uns“, aber in Wirklichkeit gibt es "uns" nicht. Das ist es, was befreiend ist. Dann kann das Große Mitgefühl erscheinen. Nicht das Mitgefühl, das darin besteht, dass man den Menschen hilft, die man mag, von denen man glaubt, dass sie unserer Hilfe wert seien. Dieses „Das ist ein guter Mensch, dem muß ich helfen. - Der, der taugt nichts, dem helfe ich nicht.“ Großes Mitgefühl ist jenseits jeden Urteils und jeden Unterscheidens und umfasst alle Existenzen.

Sonntag, 30.12.01, 11 Uhr

Schlaft nicht! Wenn ihr dazu neigt einzuschlafen, haltet die Augen gut geöffnet. Dämmert nicht vor euch hin, aber verweilt auch nicht im Nichtdenken.

Manche Leute mit einer gewissen Kenntnis der Zen-Unterweisung stellen sich manchmal vor, verstanden zu haben. Z.B. heißt es im *Hannya Shingyo*: "Der *Bodhisattva* des großen Mitgefühls versteht, dass alle *Skandhas* - alle Elemente, die unsere Persönlichkeit ausmachen - leer sind." Sie wiederholen „Alles ist Leerheit“. Sie machen aus dieser Leerheit etwas, einen besonderen Bereich. Etwas, von dem sie glauben, dass sie es erfaßt haben. "Alles ist *Ku*." Aber sie bleiben diesem *Ku* verhaftet. Danach schlafen sie während Zazen.

Man muß einem dogmatischen und begrenzten Verständnis gegenüber mißtrauisch sein, das sich an Konzepte klammert. Denn das bringt nicht die wirkliche Befreiung.

Vielleicht geht man aus dem *Dojo* und stellt fest, dass man etwas verloren hat. Selbst wenn man gedacht hat, alles sei Leerheit, ist man plötzlich völlig wütend. - Die Idee von der Leerheit hat noch nie jemanden befreit.

Manjushri fragt *Vimalakirti* in seinem leeren Haus: „*Warum ist dein Haus so leer? Hast du kein Gefolge?*“ *Vimalakirti* antwortet: „*Manjushri, alle Buddha-Felder sind ebenfalls leer.*“

Die Buddhisten haben sich immer die Buddha-Felder als mit allen möglichen wunderbaren Dingen ausgestattet vorgestellt. Der Buddhismus ist voller interessanter Ideen. Alle wollen Buddhismus studieren.

„*Alle Buddha-Felder sind ebenfalls leer*“, sagt *Vimalakirti*. - „*Aber leer von was?*“ - „*Sie sind leer von der Leerheit.*“ - „*Aber was ist leer von der Leerheit?*“ - „*Die Vorstellungen sind leer von Leerheit.*“

Die Vorstellungen sind das, was man Leerheit nennt. Alle falschen Ideen, alle gedanklichen Erzeugnisse. Aber es gibt keine Leerheit jenseits der Vorstellungen. Nicht etwas, was dahinter versteckt ist. Nicht einmal etwas innen drin. Es gibt nichts zu ergreifen in unseren Vorstellungen, nicht einmal die Leerheit.

Deshalb fügt *Vimalakirti* hinzu: „*Die Vorstellung selbst ist auch leer. Und die Leerheit stellt sich die Leerheit nicht vor.*“

Leerheit darf kein neues Konstrukt, kein neuer Begriff unseres Geistes werden, an den man sich klammert. Denn sonst verliert sie die Fähigkeit zu befreien. Wie ein Medikament, das sein Verfallsdatum überschritten und seine Wirksamkeit verloren hat.

Mit der Leerheit ist es wie mit allen Unterweisungen Buddhas: Wir müssen uns davor hüten zu glauben, sie begriffen zu haben. Uns von allen Glaubensvorstellungen lösen.

Das ist die Funktion von Zazen.

Sonntag, 30.12.01, 20.30 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung zurück. Atmet tief ein und aus. Laßt euren Geist auf überhaupt nichts verweilen.

Wenn jemand sagt: „Ich habe den Geist erreicht, der auf nichts verweilt“, dann ist dieses „nichts“ zuviel. Unsere Praxis besteht darin, alle Standpunkte aufzugeben, alle Meinungen, sogar den Standpunkt der Leerheit.

Deshalb fragt *Manjushri Vimalakirti*: "*Wo findet man die Leerheit?*" *Vimalakirti* antwortet ihm: "*Die Leerheit befindet sich in den 62 falschen Sichtweisen.*"

Wenn man die Leerheit irgendwo finden möchte, wenn man sich eine Vorstellung bezüglich der Leerheit macht, wenn man glaubt, sie sei an einem bestimmten Ort vorhanden, dann wird das eine falsche Sichtweise, denn es wird ein Standpunkt, etwas Begrenztes.

"Die Leerheit findet sich in den falschen Sichtweisen." bedeutet, dass sie von nichts getrennt ist. Alle falschen Sichtweisen sind ebenfalls Leerheit. Wenn man das Bedürfnis hat, die Leerheit weit in der Ferne zu suchen, so ist das nicht nötig. Es reicht, wenn wir unsere Täuschungen von Augenblick zu Augenblick betrachten.

Manjushri fragt: "Wo finden sich diese 62 Bereiche falscher Sichtweisen?" *Vimalakirti* antwortet: "Man findet sie in der Befreiung des Tathagata, im Erwachen Buddhas."

Man glaubt immer, das Erwachen sei etwas Außergewöhnliches. Aber die Buddhas machen nichts anderes, als aus ihren Täuschungen zu erwachen, nichts anderes, als sich von ihren falschen Sichtweisen zu erlösen.

In der Unterweisung des Zen gibt es den Ausdruck, den man unzählige Male wiederholt hat: "*Bonno soku bodai*": "Die *Bonnos*, die Täuschungen, die Anhaftungen **sind** das *Satori*, unterscheiden sich nicht von *Satori*." Der Abstand zwischen beiden ist unendlich klein. Es ist die Zeitspanne, in der man die Anhaftung fallenläßt. Es reicht nicht, wenn man sich sagt, die *Bonnos* sind ohne Substanz und auch das *Satori* - also sind sie gleich. Die Äquivalenz besagt nichts anderes, als dass das eine nur in Bezug auf das andere existiert. Das Erwachen wird eine Täuschung, sobald man sich an es klammert. Wenn man die Täuschung aufgibt, in genau diesem Augenblick ist sie Erwachen.

Manjushri fragt: "Wo findet sich die Befreiung des Tathagata?" *Vimalakirti* antwortet: "Sie findet sich in der Funktionsweise des Denkens aller Wesen." - Wenn diese Funktionsweise ihr Fließen wiederfindet.

Es ist so, wie wenn im Frühling das Eis schmilzt: Das Wasser befindet sich im Eis. Es ist erforderlich, dass das Eis schmilzt, damit das Wasser befreit wird. - Wenn man das realisiert, ist es nicht nötig, der Welt der Phänomene zu entfliehen. Das Erwachen Buddhas findet inmitten dieser Welt statt. Nicht nur, dass die Phänomene uns dann nicht mehr stören, sie sind sogar Anlaß zum Erwachen. Es ist nicht nötig, sich isolieren zu wollen.

Vimalakirti sagt zu *Manjushri*: "Du hast mich gefragt, warum ich ohne Gefolge bin. Aber alle Maras, alle Dämonen, alle Gegner sind mein Gefolge, umgeben mich. Denn sie halten die Lobrede auf die Transmigration. Die Transmigration ist die Umgebung, das Gefolge des Bodhisattvas."

Sonntag, 30.12.2001, 22.30 Uhr

Während des Nachsesshins haben sogar die Praktizierenden, die die Zazenpraxis gewöhnt sind, oft Schmerzen und Schwierigkeiten, Unbequemlichkeiten. Das kann man bedauern, aber man kann diese Phänomene auch benutzen, um unser Mitgefühl mit denjenigen zu entwickeln, die ständig körperlich leiden.

Diesbezüglich fragt *Manjushri* *Vimalakirti*: "Welches Element unter den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer, Wind (Luft) leidet?" - Und eurer Meinung nach? - *Vimalakirti* antwortet ihm: "Die Krankheit der Wesen ist genau das Element, das mich krank macht." Die Krankheit des *Bodhisattva* kommt aus dem Mitgefühl: Weit entfernt davon, den Leiden entfliehen zu wollen, fühlen sie sich ihnen völlig nahe, so nahe, daß sie selbst das Leiden spüren, ohne Trennung.

Manjushri fragt weiter: "Wie kann dann ein Bodhisattva einen anderen kranken Bodhisattva trösten?" *Vimalakirti*, der krank ist, erklärt, wie man einen Kranken tröstet. Er ist in einer guten Situation dazu. - Merkwürdigerweise die Geschichte ist ein bißchen mythisch und wiederholt sich im Augenblick in unserer *Sangha* mit *Bodhisattvas* wie J.-C. - *Vimalakirti* antwortet: "Der Körper ist unbeständig, aber er lädt uns nicht dazu ein, Mißfallen für ihn zu entwickeln."

Früher bemühten sich Mönche, sich von ihrem Körper zu lösen, indem sie auf Friedhöfen Leichen kontemplierten und das Mißfallen am Körper kultivierten, da er unbeständig ist, da er sich schließlich auflöst.

Aber mit diesem unbeständigen Körper praktizieren wir Zazen. Weil er unbeständig ist, können wir den Weg realisieren. Völlig vertraut zu werden mit diesem unbeständigen Körper, ist die Möglichkeit, den wirklichen Buddha-Körper zu realisieren, den Körper, der niemandem gehört und der das ganze Universum durchdringt.

Vimalakirti fügt hinzu: "Man sagt, daß der Körper schmerzhaft ist, aber man soll kein Gefallen am Nirvana finden."

Er sagt *Manjushri* also die Wahrheit so, wie sie ist. Er lädt ihn nicht dazu ein, in die Idee eines *Nirvanas* zu fliehen. Indem man aufhört, irgendwohin fliehen zu wollen, kann man den wirklichen Frieden finden, hier und jetzt, in diesem schmerzhaften Körper. Man sagt, dass der Körper unpersönlich ist, ohne *Atman*, ohne Ego. Aber er lädt die Wesen dazu ein zu reifen.

Montag, 31.12.2001, 1 Uhr

Jetzt kann jeder eine große Ruhe spüren.

Die Ruhe hat sich ganz natürlich eingestellt. Aber auch an dieser Ruhe dürfen wir nicht haften.

Virmalakirti empfiehlt, den Kranken zu sagen, dass der Körper ruhig ist, wenn er nicht darauf aus ist, die definitive Ruhe zu kultivieren, sondern wenn er ohne Furcht ist, um mit Energie weiterzupraktizieren. Der *Bodhisattva* solle das große Gelübde aussprechen, der Medizin-König zu werden, der alle Wesen heilt und endgültig die Krankheiten von Körper und Geist befriedet.

Aber der Medizin-König erreicht nichts, wenn er nicht die Grundlage der Krankheit erkennt. "*Diese Grundlage,*" sagt *Virmalakirti*, "*ist das Ergreifen der Dinge, um was es sich auch handeln mag*" - einschließlich der Ruhe.

Da das Ergreifen die Grundlage ist, ist Krankheit da, sobald ergriffen wird. - Aber selbst wenn es unzählige Objekte gibt, auf die sich unser Ergreifen richten kann, ergreifen wir in Wirklichkeit nichts. Nicht einmal uns selbst. Das, was wir zu ergreifen glauben, ist in Wirklichkeit unfassbar. Manche bedauern das. Aber es ist wundervoll, denn es ist die Pforte der Befreiung, der Heilung all unserer Krankheiten.

Wer das heilt, ist der wahre *Bodhisattva*, der alle Schmerzen unterdrückt, für sich selbst und für die anderen. - Man darf sich nie von den anderen trennen

Dienstag, 1.1.2002, 9.30 Uhr

Gestern abend haben wir gemeinsam das Jahr beendet, indem wir die große Glocke geschlagen haben. Indem wir die Glocke geschlagen haben, haben wir die Wurzel aller *Bonnos*, aller Leidensursachen, abgeschnitten, die wir im Laufe des Jahres angehäuft haben. Wir sind zum Grab von *Sensei* gegangen, wir haben das *Hannya Shingyo* gesungen, und wir haben uns ein gutes neues Jahr gewünscht.

Gute Gesundheit. - Im allgemeinen ist das das erste, was wir denen wünschen, die wir mögen. Aber was ist wirkliche Gesundheit? Was kann man denen wirklich Gutes wünschen, die wir lieben? - Es ist, die Wurzel aller Krankheiten abschneiden zu können.

Diese Wurzel, diese Grundlage aller Krankheiten ist unsere Verblendung und unsere Gier. *Vimalakirti* hat uns daran erinnert: "*Wenn es Ergreifen gibt, gibt es Krankheit.*" Aber in Wirklichkeit ist dieses Ergreifen eine Täuschung: Es gibt nirgendwo irgendetwas, das man wirklich ergreifen könnte. Das zu realisieren, ist die große Möglichkeit, zum normalen Zustand zurückzukehren, in Einklang mit unserer tiefsten Wirklichkeit, die nicht *unsere* ist, sondern die wir mit allen Wesen teilen.

Wenn wir dies vertraut verwirklichen, durch die Praxis von *Zazen*, durch die Praxis von *Gyoji*, dann kann alles in unserem Leben klar werden wie der Himmel am ersten Tag des neuen Jahres. Und man kann große Dankbarkeit für diejenigen verspüren, die uns die Möglichkeit weitergegeben haben, zur Wirklichkeit zu erwachen.

In erster Linie geht unsere Dankbarkeit an Meister *Deshimaru*, der wie *Vimalakirti* krank wurde, um allen Wesen zu helfen.

Aber es ist nicht notwendig, dass ihr selbst krank werdet! Bleibt gesund, konzentriert euch auf die Praxis, auf die große Praxis der *Bodhisattvas*, deren erste das *Fuse* ist.

Das, was wir zu besitzen glauben, haben wir empfangen. Das, was wir empfangen haben, können wir geben. Denn es gehört uns nicht. Geben ist kein Verlieren. Es ist unsere Anhaftung aufgeben, aufzugeben uns für arm, für begrenzt zu halten. Wenn man realisiert, dass man nichts besitzt, kann man eins mit dem ganzen Universum werden. Das Leben, das wir empfangen haben, können wir geben, offen. Die Unterweisung, die wir erhalten haben, können wir weitergeben, offen, ohne einzuengen.

Damit die *Gendronnière* uns - und mehr und mehr Schülerinnen und Schüler des Weges - auch weiterhin empfangen kann, beginnen wir das Jahr mit einem *Fuse* für die *Gendronnière*. Das kann Geld sein, das kann auch das Versprechen sein zu helfen.

Aber jenseits materieller Gaben und der Gabe von Energie besteht die größte Gabe darin, Glück und Freiheit zu geben. Doch dafür muß man sie selbst realisieren. Deshalb sagte *Sensei* zu uns: "Seid glücklich, das ist eine große Gabe für das ganze Universum."

Also wünsche ich euch ganz tief, das ganze Jahr über glücklich zu sein und einen völlig klaren und befreiten Geist zu haben wie der Himmel dieses ersten Tages des Jahres!