

Das Vimalakirti- Sutra

(5)

Das Wohlwollen der Bodhisattvas

Kommentare

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 28.-30. Januar 2005 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, 28.1.05, 7 Uhr

Bringt während *Zazen* eure Konzentration immer wieder auf die Körperhaltung zurück, damit ihr völlig gegenwärtig in der sitzenden Haltung seid. Lasst euch nicht von etwas anderem ablenken. Neigt das Becken nach vorne, drückt mit den Knien fest auf den Boden, entspannt den Bauch, damit das Körpergewicht gut auf das *Zafu* drückt. Neigt das Becken so nach vorne, als wolltet ihr, dass der After nicht das *Zafu* berührt. Das gibt der Haltung ihre Verwurzelung im Boden, ihre Stabilität. Diese Stabilität der Haltung trägt zur Stabilität des Geistes bei.

Von der Taille aus streckt man gut die Wirbelsäule und den Nacken, so als drücke man den höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel. Dabei lockert man alle Spannungen im Rücken und in den Schultern und zieht das Kinn zurück. Wenn man sich so konzentriert, verspürt man eine starke Konzentration der Energie im *Hara* und im Nacken.

Das Gesicht ist ganz entspannt. Der Blick ruht vor einem auf dem Boden, ohne einen besonderen Punkt zu fixieren. Auch der Geist fixiert keinen bestimmten Punkt. Man hängt sich an keinen Gedanken. Die Zunge liegt am Gaumen und spricht kein Wort aus. So beruhigt sich der innere Dialog. Wenn man *Zazen* praktiziert, hört jede Diskussion mit einem selbst- und natürlich auch mit den anderen - auf.

Man atmet tief ein und aus. Wenn man ausatmet, behält man keine Luft zurück, man atmet vollständig aus. Gleichzeitig gibt man jeden Gedanken auf. Am Ende der Ausatmung findet der Geist seine natürliche Leerheit wieder, ist nicht mehr mit Gedanken überfüllt. Dann lässt man die Einatmung auf natürliche Weise geschehen. Wenn andere Gedanken, andere Gefühle entstehen, lässt man sie erscheinen. Man bemächtigt sich ihrer einfach nicht, man ergreift sie nicht - so wie die Hände in *Zazen* nichts ergreifen, in ihrer ovalen Form alles umfassen.

Im menschlichen Gehirn beanspruchen die Bereiche für Zunge und Hände den meisten Raum, weil wir unsere Sprach- und Denkfähigkeiten und unsere Fähigkeit, Gegenstände manuell herzustellen, stark entwickelt haben. Außerdem sind wir sehr damit beschäftigt, Objekte zu beherrschen, sowohl Denkobjekte als auch Objekte der äußeren Welt. So funktionieren wir sehr auf dualistische Weise. Wir haben die Fähigkeit verloren, uns in Einheit zu fühlen mit den anderen, mit der Natur, mit dem ganzen Universum. Wir sind Gefangene unseres eigenen Egos.

Wenn man *Zazen* praktiziert, wird diese Neigung aufgegeben. Man hört auf, irgendetwas erzeugen oder ergreifen zu wollen. So findet das intuitive Gehirn seine Freiheit des Ausdrucks, seine freie Funktionsweise wieder. Wir können mit der Wirklichkeit vertraut werden, die unsere Existenz begründet, die unsere völlige wechselseitige Abhängigkeit mit allen Wesen ist, unsere vollständige Einheit mit dem ganzen Universum. So können wir die Quelle des religiösen Geistes wieder finden, jenseits aller Gedanken, aller Glaubensrichtungen, einfach durch die vertraute Erfahrung, hier und jetzt völlig gegenwärtig zu sein.

Freitag, 28.01.05, 11 Uhr

Während Zazen kehrt man immer wieder zur Konzentration auf seine Haltung zurück. Wie ich heute morgen erwähnt habe, konzentriert man sich auf die wichtigen Punkte der Haltung. Dennoch darf man sich nicht an die Haltung klammern. Die Haltung darf kein neues Objekt der Anhaftung werden. Selbst wenn der Körper die Stütze der Praxis ist, praktiziert man nicht für seinen Körper. Sonst wird man eine Art Haltungstechniker. Man konzentriert sich auf die Atmung, aber letztendlich ist die Atmung nicht fassbar. Die Atmung ändert sich unablässig, so dass es am Ende besser ist, die Atmung einfach geschehen zu lassen, ohne sich an sie zu haften, ohne sie zu sehr kontrollieren zu wollen.

Beim Zazen spürt man alle Arten von Empfindungen. Manchmal fühlt man sich gut, manchmal schmerzen die Knie oder der Rücken, die Haltung wird unbequem. Man wird sich dieser Empfindungen bewusst, aber man haftet nicht an ihnen. Weder haftet man an angenehmen Empfindungen, noch lehnt man unangenehme Empfindungen ab oder versucht ihnen zu entfliehen. Man durchquert sie, ohne bei ihnen zu verweilen.

Das gleiche gilt für Wünsche, Absichten, für unsere Motivatione. Alle Arten von Gedanken erscheinen während Zazen. Man ergreift nicht Partei für oder gegen diese Gedanken. Man urteilt nicht über ihren Wert, nicht über gut oder schlecht. Man beobachtet eher, dass sie sich unablässig verändern. Letztlich kann man sich mit keinem Gedanken identifizieren. Man ist Zeuge all dieser mentalen Aktivitäten, aber sagt sich nicht: ‚Ich bin jemand, der jene Aktivität hat, jene Vorlieben, jene Wünsche, jene Empfindungen.‘ Man identifiziert sich nicht mit den Phänomenen, die den Geist durchqueren. Man sieht sie einfach so, wie sie sind, als Ergebnis der wechselseitigen Abhängigkeit zwischen Körper, Geist und Umgebung.

Im täglichen Leben spürt man alle Arten von Wünschen, Verlangen, Bedürfnissen, die unsere Handlungen motivieren. Wenn man müde ist, sucht man sich einen Stuhl, um sich zu setzen, oder ein Bett, um sich hinzulegen. Man hat Durst und sucht etwas zu trinken, man hat Hunger und sucht etwas zu essen. So hat man den Eindruck, dass es immer etwas gibt, das unseren Mangel ausgleicht. Selbst wenn man immer etwas findet, um einen Wunsch zu befriedigen, stellt man fest, dass man eigentlich nie wirklich zufrieden ist.

Manchmal kommt es vor, dass man sich auf die Suche nach einem Weg begibt, um diese Unzufriedenheit aufzulösen. Aber wenn man aus dem Weg einen neuen Gegenstand macht, um einen Wunsch zu befriedigen, und mit diesem Geisteszustand praktiziert, läuft man am Weg vorbei. Denn der wahre Weg, das wahre *Dharma* ist kein Objekt, nichts, das man ergreifen kann. Nicht einmal ein Kenntnisobjekt: Selbst wenn man den ganzen Buddhismus studiert, wenn man alle Unterweisungen Buddhas auswendig kennt, hat man nur Wissen angehäuft und ist keinen Schritt vorangekommen in der Verwirklichung des *Dharmas*.

Wozu der Buddha erwacht ist, das, was man später *Dharma* nannte, die ultimative Wirklichkeit, ist nicht etwas, zu dem man erwachen kann. Es ist überhaupt nicht etwas. Manchmal sagt man, es sei die Wirklichkeit, so wie sie ist. Die Wirklichkeit, so wie sie ist, ist nicht fassbar. Zu glauben, sie begriffen zu haben, ist ein neues geistiges Erzeugnis. Man schließt sie in ein Konzept ein, und man schließt sich selber mit ein. Im Zazen rät man daher,

nichts mehr ergreifen zu wollen, sich mit nichts zu identifizieren, all unsere Auffassungen aufzugeben und nichts zu suchen. Dann entsteht eine wahre Revolution des Geistes, eine Funktionsweise des Geistes, die ganz frei jenseits jeden Gegenstands funktioniert. So verschwindet jeder Anlass von Frustration, von Unzufriedenheit und man kann sich unbewusst und natürlich mit der Wirklichkeit, so wie sie ist, harmonisieren, ohne etwas Besonderes daraus zu machen.

Ihr werdet jetzt fragen: ‚Wenn sie nichts Besonderes ist, wie kann man dann wissen, dass man sie verwirklicht hat?‘ - Einfach weil die Frage selbst verschwindet. Man fühlt sich wahrhaft frei, sogar ohne sich an diese Freiheit zu klammern.

Freitag, 28.01.05, 16.30 Uhr

Jeder hat bestimmt seine eigene Motivation, die ihn dazu bringt, ins *Dojo* und auf Sesshins zu gehen, um mit der Praxis weiterzumachen. Aber sobald man das *Dojo* betreten hat und in Zazen sitzt, kann man verstehen, dass es im Grunde nichts zu ergreifen gibt. Dies zu realisieren heißt aber nicht, dass man aufhört zu praktizieren, im Gegenteil: Von diesem Moment an kann man anfangen wahrhaft zu praktizieren, das heißt jenseits all unserer Illusionen. Praktizieren, indem man sich wahrhaft mit der Wirklichkeit eines jeden Augenblicks harmonisiert. *Dogen* nannte es „die PraxisVerwirklichung“, die Praxis nicht als Übung, als Mittel, um den Weg zu erreichen, der sich am Ende der Bemühungen befindet. Der Weg existiert vom ersten Moment der Praxis an, von dem Augenblick an, in dem man sich wirklich in der Praxis aufgibt, indem man jeden Gegenstand vergisst.

Das bedeutet nicht, dass nichts passiert. Es verwirklicht sich im Gegenteil der wahre Gegenstand der Praxis, die wahre Befreiung. Wenn man glaubt, sich von etwas befreit zu haben, ist dies eine neue Illusion. Das, von dem man glaubt sich befreit zu haben, hat keine Realität, keine Substanz. Man hat sich davon befreien können, weil man eigentlich in Wirklichkeit niemals gefangen war.

Von dieser Praxis, von dieser Erfahrung aus, entwickelt sich unsere Sympathie für alle Wesen und wir bekommen den Wunsch, unsere Erfahrung zu teilen. Aber wenn man glaubt, dass es Wesen gibt, die leiden und die man befreien muss, wird es sehr schwierig. Genauso wie es unmöglich wird, den Weg zu erreichen, wenn man glaubt, dass der Weg ein Ziel ist, das es zu erreichen gilt. Man kann niemanden retten, wenn man glaubt, dass diese Personen wirklich objektiv existieren.

Aus diesem Grund rät *Vimalakirti* den *Bodhisattvas*, alle Wesen wie eine Luftspiegelung, eine Fata Morgana, zu betrachten, wie Wolken am Himmel, ganz ohne Substanz. Er benutzt alle möglichen Bilder, um uns dies verständlich zu machen. Zum Beispiel sagt er: „*Man muss alle Wesen sehen wie Spuren, die Vögel am Himmel hinterlassen, oder wie die Erektion eines Eunuchen oder wie die Niederkunft einer sterilen Frau. Wie die Vision eines Traumes, nachdem man erwacht ist.*“ Das wirkliche Verstehen ist, dass es nirgends ein Ego gibt, weder in einem selbst noch außerhalb von einem selbst.

Dennoch legen *Bodhisattvas* das Gelübde ab, alle Wesen zu retten. Wie kann man Wesen retten, die nicht wirklich existieren? Eben weil sie nicht wirklich existieren, sind sie bereits gerettet. Auf diese Weise kann man ein Wohlwollen empfinden, das den Wesen wirklich hilft, weil es ein Wohlwollen, eine Liebe ohne Anhaften ist. Diese Liebe ohne Anhaften kann wahrhaft helfen, und sie ermöglicht es, mit seinem Wirken als *Bodhisattva* weiterzumachen, ohne jemals entmutigt zu sein.

Mondo

F: Ich habe gehört, dass es in Japan eine Liste für Mönche gibt, in die man sich eintragen lassen kann. Warum existiert diese Liste und warum sollte man sich eintragen lassen?

RR: Ich glaube, dass die Existenz dieser Liste an die Geschichte Japans gebunden ist. In Japan haben Mönche gewisse Rechte, zum Beispiel das Recht zu betteln. Natürlich bezahlen sie keine Steuern auf die Almosen, die sie empfangen. Es gibt jedoch auch falsche Mönche, Bettler, die sich als Mönche verkleiden. Mönch zu sein hat wirtschaftliche Vorteile. Schon zur Zeit Buddhas gab es falsche Mönche, faule Menschen, die nicht arbeiten und den gesellschaftlichen Verpflichtungen entfliehen wollten. Das war der Anfang, der Grund, weshalb man sich registrieren ließ.

Heute ist es in Japan eher eine Tradition. Ein Mönch ist in der *Sotoshu* registriert, und die *Sotoshu* überprüft, ob die Ordination unter guten Voraussetzungen stattgefunden hat. Für Menschen aus den westlichen Ländern ist es sicher nicht notwendig, sich auf die *Sotoshu*-Liste eintragen zu lassen. Aber weil wir zu dieser Schule gehören und eine Anzahl von europäischen *Godos* von der japanischen *Sotoshu* anerkannt wurden, ist es möglich geworden, Mönche ganz offiziell zu registrieren. Ein Vorteil der Registrierung ist zum Beispiel, dass ihr, wenn ihr eines Tages in einen japanischen Tempel geht, wie ein Mönch empfangen werdet. Es wird keinen Zweifel darüber geben, dass ihr wahre Mönche seid und niemand, der versucht, in einem Tempel umsonst essen und schlafen zu können.

Es entsteht auch einen Band mit der Familie des japanischen *Soto*-Zen. Aus diesem Grund lasse ich einige Ordinationen registrieren. Es zeigt, dass man Teil der gleichen Gemeinschaft ist. Darüber hinaus ist es wichtig, wenn man in Zukunft die Weitergabe des *Dharma*, das *Shiho*, registrieren und offiziell bestätigen lassen will. Wenn man möchte, dass diese Weitergabe einen offiziellen Status für die Japaner hat, muss sie an anerkannte Mönche gegangen sein, nicht an Mönche, die für die Japaner nicht existieren. Das ist nicht sehr wichtig, aber da die Möglichkeit besteht, ist es besser, es zu tun. Es macht das, was wir tun, offizieller. Selbstverständlich ist es nicht wesentlich. Das Wesentliche sind der Geist und die Praxis. Man wird ein wahrer Mönch durch seine Praxis und nicht dadurch, dass ein Name auf einer Liste in Japan steht. Aber die Tatsache in Japan registriert zu sein, hindert einen nicht daran, ein wahrer Mönch zu werden. Es widerspricht sich nicht. Man muss ein Formular ausfüllen, man braucht ein Foto und die Unterschrift des *Godo*. Es ist nicht schwierig, also sollte man es, wenn möglich, tun.

Einen Vorteil möchte ich noch hinzufügen: Die Registrierung verpflichtet dazu, die Beziehung zwischen Meister und Schüler zu bestätigen. Das ist der hauptsächlich spirituelle Vorteil, den ich sehe. In der Vergangenheit gab es eine Anzahl von Menschen, die sich zum Mönch oder zur Nonne haben ordinieren lassen, weil sie Lust hatten, Mönch oder Nonne zu sein. Es war ein einfacher Wunsch. Aber sie haben sich von einem *Godo*

ordinieren lassen, ohne über das Engagement in einer Meister-Schüler-Beziehung nachzudenken.

Wenn ich heute jemanden in der *Sotoshu* registrieren lasse, werde ich zuerst mit der Person reden, um zu klären, ob sie sich wirklich als mein Schüler betrachtet. Für die Japaner ist es offensichtlich, dass man, wenn man von einem Meister als Mönch oder Nonne registriert wird, sein Schüler ist. Das Gegenteil wäre für die Japaner seltsam. Sie würden es nicht verstehen und denken, die Europäer wären verrückt. In gewissem Sinn haben sie Recht. Diese Registrierung verpflichtet einen, Dinge zu klären und seriöser in dem zu sein, was man tut.

Jemand, der vor einigen Jahren ordiniert wurde, muss sich jetzt die Frage stellen: Ist der *Godo* wirklich mein Meister? Möchte ich ihm folgen? Den *Godo* nicht als jemanden betrachten, der gerade mal da war, als man ordiniert werden wollte. Die Registrierung ist die Gelegenheit, die Dinge hier und jetzt auf den Punkt zu bringen. Ist er wirklich mein Schüler, ist sie meine Schülerin? Ist er wirklich mein Meister oder nicht? Das ist das Wertvollste dabei: die Registrierung verpflichtet einen, diese Frage zu vertiefen und seine Entscheidung zu bestätigen.

F: Ich habe eine profane Frage, die die Mahlzeiten betrifft. Wie wichtig sind die Mahlzeiten und ihre Dauer? Heute Mittag habe ich beobachtet, dass wir sehr schnell essen.

RR: Wirklich? Ich fand, dass wir sehr langsam gegessen haben und dass es ganz schön gedauert hat.

F: Ich hatte Probleme, dem Rhythmus zu folgen, und fragte mich, ob die Mahlzeiten so unwichtig sind, dass man ihnen wenig Zeit widmet?

RR: Im Gegenteil, gerade weil sie sehr wichtig sind und man sich richtig auf das Essen konzentriert, isst man schnell. Wenn du zum Beispiel deine Schale hältst, anfängst zu essen und dabei den anderen zuschaust und nachdenkst, dann nimmt das viel Zeit in Anspruch. Aber wenn du den Blick auf die Schale gerichtet hältst und beim Essen völlig eins mit deiner Nahrung und der Schale bist, existiert alles andere nicht mehr. Dann isst du sehr schnell, und das ist sehr gut, auch für die Verdauung. Völlig eins sein mit der Handlung des Essens. Essen ist wie Zazen, sehr wichtig. Weil wir normalerweise konzentriert sind, essen wir schnell. Vielleicht muss hier jeder damit anfangen, du auch. Versuche, dich auf das Essen zu konzentrieren und nur das zu tun. Im Zen heißt es *Shikantaza* und beim Essen *Shikan-essen*, nur essen. Vielleicht wird dies dein Problem lösen.

F: In einem Buch von Meister *Deshimaru* habe ich gelesen, dass die Hände auf den Schenkeln und unterhalb des Nabels ruhen sollen. Vielleicht sind meine Arme zu kurz.

RR: Sie liegen auf dem oberen Teil der Schenkel, an der Wurzel des Schenkels. - Natürlich hat jeder eine andere Anatomie. Eines der zweiunddreißig Zeichen Buddhas waren seine lange Arme. Vielleicht hast du nicht Buddhas Arme. Du kannst dich jeden Morgen an einen Schrank hängen, um die Arme zu strecken.

F: Ja, das fällt mir immer auf, wenn ich Hemden kaufe.

RR: Wir benutzen zum Beispiel die Ärmel des *Kolomos*. Wenn du eines Tages einen *Kimono* trägst, kannst du in die Ärmel ein Handtuch oder dicke Socken stecken, aus denen du ein kleines Kissen formst. Darauf kannst du dann die Hände legen.

Samstag, 29.01.05, 7 Uhr

Wenn wir *Zazen* praktizieren und uns auf Haltung und Atmung konzentrieren, wird unser Geist klar. Wir können uns selber tiefgehend betrachten, uns wirklich selber kennen lernen. Tiefgehend bedeutet, nicht an unseren Charaktermerkmalen, unseren Eigentümlichkeiten stehen zu bleiben und die wahre Natur unserer Existenz zu verstehen.

Die wahre Natur unserer Existenz zu verstehen heißt zu verstehen, dass diese Existenz keine feste Natur hat. Wenn man versucht zu verstehen, wer man ist, kann man sich natürlich sagen: ‚Ich bin dieser Körper.‘ In Wirklichkeit ändert sich dieser Körper unablässig. Er altert, wird krank, und nach unserem Tod wird er verschwinden. Dieser Körper bildet folglich kein dauerhaftes, festes Wesen. Er hat nicht mehr Substanz als eine Welle auf der Oberfläche des Wassers.

Dennoch ist es der Körper, der in unserer Existenz am dauerhaftesten ist. Denn wenn wir die psychischen Phänomene betrachten, die Empfindungen, die Wahrnehmungen, sehen wir, dass sie sich ständig ändern. Die Gedanken, die Vorstellungen, die geistigen Erzeugnisse ändern sich dauernd. Unser Bewusstsein hängt von den Phänomenen ab, denen wir uns bewusst sind. Es gibt kein Bewusstsein an sich, nur Bewusstsein von etwas. Deshalb vergleicht man oft das Bewusstsein mit einem Spiegel. Sich selbst vergessen heißt zu verstehen, dass es kein festes Selbst gibt, nur einen Prozess der Umwandlung der wechselseitigen Abhängigkeiten. Dies wird in der Unterweisung Buddhas ‚Leerheit‘ genannt. Es ist nicht das Nichts, sondern nur die Abwesenheit einer festen Natur, einer festen Wesensart. *Vimalakirti* sagt dazu: „*Der Bodhisattva betrachtet die Wesen wie die Spuren eines Vogels am Himmel, wie ein Kleidungsstück aus Schildkrötenfell.*“ - Es gibt alle möglichen Bilder, um diese Leerheit darzustellen. Die Existenz der Wesen ist wie ein Traum, wie eine Blase auf der Oberfläche des Ozeans.

Wenn man die Existenz auf diese Weise betrachtet, nimmt man die Leichtigkeit der Wesen wahr. Das ist keine pessimistische Sichtweise - vielleicht vom Gesichtspunkt des Egos aus, das sich an feste Dinge klammert und von dieser Sichtweise gestört wird. Aber wenn man akzeptiert, gestört zu werden, kann man tiefgehend von einer Sichtweise befreit werden, die Ursache von Anhaftung und Leiden ist. Dann spricht man von Weisheit.

Der erste Pfad des *achtfachen Pfades* ist die rechte Sichtweise. Man stellt sich dann die Frage, die *Manjushri Vimalakirti* stellt: „*Wenn der Bodhisattva alle Wesen auf diese Weise betrachtet, wie kann er ihnen gegenüber das große Wohlwollen erzeugen?*“

Wie kommt man vom ersten Pfad zum zweiten, von der rechten Sichtweise zur rechten Absicht, zum rechten Denken? Wie kommt man von der Weisheit zur Liebe? Was bedeutet es, jemanden zu lieben?

Es gibt alle möglichen Arten von Liebe, Liebe, die auf sexuellem Verlangen gegründet ist, die Liebe der Eltern für ihre Kinder, Liebe, die man Freunden entgegen bringt. Die Liebe der *Bodhisattvas* für alle Wesen ist eine Liebe des Wohlwollens und des Mitgefühls, die dazu führt, allen Wesen helfen zu wollen, sich von ihren Leiden zu befreien und das wahre Glück zu verwirklichen. Das wahre Glück hängt nicht von der Befriedigung dieses oder jenes Verlangens ab. Kein Glück, das sich in Unglück verwandelt, wenn man etwas verliert, sondern das Glück der Verwirklichung des Weges, das Glück des Erwachens. Genau das möchte der *Bodhisattva* mit allen Wesen teilen. Es gehört zum Erwachen selbst, denn im wahren Erwachen gibt es keine Trennung mehr zwischen sich und den anderen. Dann möchte man ganz natürlich mit den anderen teilen, was man selbst realisiert hat.

Genau das ist die Antwort von *Vimalakirti*. Er sagt zu *Manjushri*: „Der Bodhisattva, der die Wesen derart betrachtet, sagt sich: ‚Ich werde das Dharma so unterweisen, wie ich es verstanden habe.‘ Auf diese Weise erzeugt er allen Wesen gegenüber ein wahrhaft hilfreiches Wohlwollen.“

Wie manifestiert sich dieses Wohlwollen? Das werden wir während der nächsten Kusen erfahren.

Samstag, 29.01.05, 11 Uhr

In der Zen-Unterweisung betont man oft die Konzentration, die Weisheit und das Verständnis der Leerheit. Wenige Lehren betreffen das Mitgefühl, die Liebe und das Wohlwollen. Dennoch sind Liebe, Mitgefühl und Wohlwollen ebenso wichtig in der Praxis und in der Verwirklichung des Weges wie Konzentration und Weisheit.

Nachdem *Vimalakirti* 35 verschiedene Bilder beschrieben hat, um die Leerheit des Egos zu darzustellen, schildert er noch ausführlicher das Wohlwollen der *Bodhisattvas*. Zuerst ist es ein besänftigtes, friedliches Wohlwollen, weil es ohne Anhaftung ist.

Es fällt einem leicht, wohlwollend denjenigen gegenüber zu sein, die man liebt, aber in diesem Fall handelt es sich um ein Wohlwollen mit Anhaftungen. Ein Wohlwollen mit Anhaftungen kann kein wirkliches Wohlwollen sein.

Zum Beispiel wird das Wohlwollen einer Mutter ihrem Kind gegenüber, das man vielfach als Beispiel für Wohlwollen nimmt, oft von starker Anhaftung begleitet. Die Mutter sorgt sich oft um das Wohlergehen ihrer Kinder, sie ist unruhig, sie fürchtet ständig um ihr Wohl. Deswegen möchten die Kinder oft dem Wohlwollen der Mutter entfliehen, weil sie sich durch ihr Klammern gefangen fühlen. Sie spüren nicht wirklich das Wohlwollen der Mutter, sie möchten eher, dass die Mutter sie in Ruhe lässt. Schließlich wollen sie sich von ihr trennen.

Das Wohlwollen der *Bodhisattvas* ist kein besorgtes Wohlwollen. Es ist ein Wohlwollen, das in dem Bewusstsein der Leerheit und folglich der Nicht-Angst begründet ist. Es ist ein befreiendes Wohlwollen, das nicht einmal von einem Resultat abhängt.

Die *Bodhisattvas* zum Beispiel, die ein *Dojo* leiten, hängen oft von einem Resultat ab: Sie hätten gerne mehr Leute im *Dojo* oder dass die Leute öfter Zazen praktizieren. Sie sind nicht zufrieden. Das führt dazu, dass die Leute, die in diesem *Dojo* praktizieren, sich nicht frei fühlen. Sie haben den Eindruck, dass sie ins *Dojo* kommen müssten, um dem *Dojo*-Leiter einen Gefallen zu tun. So wie Kinder, die sich gut verhalten, um ihrer Mutter zu gefallen. Eines Tages ermüdet dieser Gefallen, denn hier handelt es sich nicht um wahre Freiheit.

Außerdem ist das Wohlwollen der *Bodhisattvas* ohne Hitze, weil es ohne Leidenschaft, ohne *Bonnos* ist. Es ist wie der Geist in Zazen, ohne Gier, ohne Hass, ohne Illusionen, ohne Anhaftungen an das Ego, ohne Zweifel, ohne Dogmatismus.

Dies unterscheidet es stark von der gewöhnlichen Liebe. Gewöhnliche Liebe ist oft eine schmerzhaft leidenschaftliche Leidenschaft, wohingegen das Wohlwollen der *Bodhisattvas* kein Leiden erzeugt, sondern im Gegenteil die Schmerzen befriedet. Es ist ein richtiges, genaues Wohlwollen, weil es in den drei Zeiten - Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft - gleich ist. - Manche Menschen sind ein wenig launisch, an einem Tag sehr wohlwollend, an einem anderen Tag absolut gleichgültig. An einem Tag lieben sie, am anderen Tag hassen sie, abhängig von den Umständen oder von ihrer Laune. Das Wohlwollen der *Bodhisattvas* ist beständig und hängt nicht von Umständen ab. Manche Menschen sind sehr wohlwollend, wenn sie gesund oder gut gelaunt sind. Sobald sie aber krank sind, werden sie unausstehlich, haben schlechte Laune und sind in keiner Weise wohlwollend. Sie wollen niemanden sehen.

Das Wohlwollen der *Bodhisattvas* setzt sich bis zum Tod fort, so wie die Menschen, die im Augenblick ihres Todes ihre Umgebung trösten. Auch ist das Wohlwollen der *Bodhisattvas* ohne Hindernisse, weil es der Explosion der Leidenschaften entkommt. Es ist ohne Dualismus, in Verbindung mit Innerem und Äußerem, genauso wie der Geist in Zazen, der die Sinnesobjekte und ihre Wahrnehmung nicht trennt, sie nicht einander gegenüber stellt. Vor allem schafft es keine Trennung zwischen einem selbst und den anderen. Die anderen wie sich selbst lieben, auf der gleichen Ebene, ohne Unterschiede zu machen, weil es keine Unterschiede gibt, das ist die Quelle des wahren Wohlwollens.

Es ist auch das Wohlwollen der *Bodhisattvas*, unablässig die Wesen zum Reifen zu bringen. Es heißt, dass die *Bodhisattvas* alle geeigneten Mittel nutzen, um dieses Heranreifen zu begleiten, wie ein Gärtner, der Früchte und Gemüse hegt, um sie zur Reife zu bringen.

Es ist auch ein Wohlwollen Buddhas, denn es erweckt die Wesen aus ihrem Schlaf.

Alle Eigenschaften dieses Wohlwollens sind wie die verschiedenen Eigenschaften des Zazen-Geistes. Zazen selber ist das große Wohlwollen, das sich um alle Wesen kümmert. Die Wesen mit der Zazen-Praxis in Berührung zu bringen, ist das größte Wohlwollen. Es ist nicht auf die eigenen Fähigkeiten begrenzt, denn es vertraut sich den unbegrenzten Fähigkeiten von Zazen an, um das wahre Wohlwollen auszuüben.

Samstag, 29.01.05, 16.30 Uhr

Mondo

F: Was passiert mit dem Spiegel selber in dem Moment, in dem die Abbilder verschwinden?

RR: Weil der Spiegel ein Spiegel ist, können die Bilder verschwinden. Er behält die Bilder nicht. Wenn es sich nicht um einen richtigen Spiegel handeln würde, könnten die Bilder nicht verschwinden und blieben hängen. Es ist die Aufgabe des Spiegels, Bilder ziehen zu lassen. Wenn das Objekt vor dem Spiegel vorbeizieht, verschwindet das Abbild.

Man vergleicht oft den Geist in Zazen mit einem Spiegel. In Zazen ähnelt der Geist einem Spiegel, weil er die Bilder ziehen lassen kann. Sobald der Geist sich an Abbilder, Gedanken, Vorstellungen hängt, verschwindet der Spiegel. Das heißt, er funktioniert nicht mehr wie ein Spiegel und ist kein Spiegel mehr. Er funktioniert dann zum Beispiel wie ein Film, der die Bilder festhält und ist nicht mehr verfügbar, um ein Bild widerzuspiegeln.

Man muss mit Metaphern aufpassen, auch mit der Metapher des Spiegels. Was bedeutet sie in unserer Praxis? - Man darf sich nicht an die Substanz des Spiegels haften, sondern muss seine Aufgabe verstehen. Bilder wie das Bild des Spiegels werden nicht benutzt, damit man sich danach an den Spiegel klammert.

Warum benutzt man dieses Bild des Spiegels? Weil dieses Bild uns hilft, besser zu verstehen, wie unser Geist in Zazen funktionieren muss. Er funktioniert nicht immer wie ein Spiegel. Manchmal ist er wie ein trüber Spiegel, manchmal wie die Rückseite des Spiegels. Wenn man den Spiegel umdreht, wird nichts mehr reflektiert.

Warum stellst du diese Frage?

F: Weil heute morgen im Kusen das Bild des Spiegels und die Abbilder vorkamen. Dabei hast du gesagt, dass es kein Bewusstsein ohne Bewusstseinsinhalt gibt. Ich habe das so verstanden, dass das Bewusstsein der Spiegel ist, und die Bewusstseinsinhalte die Abbilder sind. Was passiert also mit dem Spiegel, wenn die Abbilder verschwinden?

RR: Wenn die Abbilder verschwinden, gibt es keinen Spiegel mehr.

F: Kann man sagen, dass er dann der wahre Spiegel wird?

RR: Nein. Man muss verstehen, dass der Spiegel kein Objekt ist. Es handelt sich um eine Aufgabe. Man benutzt das Wort „Spiegel“ als Symbol für eine Aufgabe, für die Aufgabe des Reflektierens. Wenn es kein Objekt mehr gibt, endet die Aufgabe. Das ist alles. Es gibt keine Substanz eines Spiegels, die ewig existiert, weil sie nicht etwas ist. Sie ist nicht objektiv, ist kein Objekt. Es ist die Möglichkeit etwas zu reflektieren, die ein Objekt benötigt, um sich zu manifestieren. Wenn es kein Objekt gibt, entsteht kein Spiegelbild und keine Aufgabe eines Spiegels. Der Spiegel an sich existiert nicht, er ist wie alles andere wechselseitig abhängig.

F: Gibt es eine Beziehung ohne Projektionen?

RR: Zwischen Menschen, meinst du?

F: Ja, insbesondere zwischen einem spirituellen Lehrer und seinem Schüler.

RR: Das ist schwierig, eine Beziehung ohne Projektion. Es gibt in Beziehungen immer ein paar Projektionen. Aber das wichtige ist, sich dessen bewusst zu sein und sich darüber klar zu werden, was man projiziert. Meiner Erfahrung nach gibt es leider immer einige Projektionen. Einer der wichtigen Aspekte einer Beziehung ist es, die Projektionen aufzuklären. Wenn man die Beziehung vertieft, kann man sich darüber einigen, was projiziert wird. Zum Beispiel kann es sich am Anfang einfach um gefühlsmäßige Anhaftungen handeln, aber auch um Projektionen von Idealen, des spirituellen Ideals vielleicht, das man in sich selbst trägt. Man neigt dazu, es in jemand anderem wieder erkennen zu wollen, der dann die Stütze des Ideals wird.

Es ist wichtig, dies zu erkennen, um letztlich zu erkennen, was zu uns gehört. Was man projiziert, kommt von einem selbst. Also ist es wichtig, es wieder zu finden. Das ist genau die Aufgabe des Meisters als Spiegel, die es einem ermöglicht zu erkennen, was man projiziert hat, was man aus sich selber auf den anderen projiziert hat. Aber wenn der Meister sich für die Projektionen hält, wird es schlimm. Wenn er sich zum Beispiel für einen idealen Meister hält oder für den idealen Liebhaber, dann wird es sehr gefährlich.

Anstatt eine Beziehung ohne Projektionen zu erhoffen, sollte man die Beziehung eher dazu nutzen, um die Projektionen aufzuhellen. Ein wenig gilt das Gleiche für Zazen. Man kann sich ein ideales Zazen erhoffen, wie ein lebendiges *Nirvana*, ohne Gedanken, ohne Zweifel, ohne Sorgen, ohne Hirngespinnste, ohne alles. Man kann sich dann sagen: „Was für ein tolles Zazen!“ - Ein derartiges Zazen existiert fast nicht. Es ist ein Ideal.

Aber Zazen ist genau die Gelegenheit, um all diese mentalen Projektionen zu beobachten, all seine Gedanken, Illusionen und ihre Wesensart zu beobachten. Das ist dem Erwachen viel näher als ein Zazen ohne alles. Es ist besser ein Zazen zu haben, bei dem man seine Illusionen erhellt, weil dies ermöglicht, sich wahrhaft von seinen Illusionen zu befreien, sich zu lösen. Aber ein Zazen, das völlig nirvanahaft ist, währenddem nichts passiert, ist für den Moment erquickend: ‚Ah, endlich, in Friede. Das tut gut.‘ Aber danach tauchen die Phänomene wieder auf, und man ist aufs Neue mit seinen Anhaftungen konfrontiert. Wenn die Phänomene in Zazen erscheinen, stören sie offensichtlich das Zazen, aber genau dann kann man sie umwandeln, indem man sie erhellt durch die Konzentration in Zazen, indem man sie anders als gewöhnlich betrachtet.

Gewöhnlich sind wir von unseren Illusionen eingenommen. Wir haben nicht einmal die Gelegenheit, die Illusionen zu erkennen. Wir sind mittendrin, wir werden mitgezogen. In Zazen bewegen wir uns nicht und lassen einfach das Bewusstsein das erhellen, was passiert. Das hat ein Loslassen zur Folge. In diesem Moment ist das Aufklären der eigenen Illusionen befreiend und man kann nach dem Zazen eine andere Sichtweise haben. Wenn man stattdessen während Zazen überhaupt nicht gedacht hat, ist man vielleicht ausgeruht, es geht einem besser, aber danach muss man wieder anfangen sich mit seinen Illusionen zu konfrontieren. Man hat keine wahre Weisheit verwirklicht.

Das Gleiche gilt für eine Beziehung ohne Projektionen. Man kann sagen, dass es sich um ein Ideal handelt, aber es lehrt uns nichts. Wenn du dir jedoch erlaubst, deine Gefühle, deine Ideale, auf die Beziehung mit deinem Meister zu projizieren - natürlich unter der

Bedingung, dass du beobachtest, was da in dem Moment in der Beziehung passiert - kannst du erwachen, kannst du etwas lernen, kannst du über das hinausgehen, was deine Projektionen oder Illusionen bewirkt. Es ist wichtig, in diesem Umwandlungsprozess der *Bonnos* zu sein. Im Zen nennt man das *bonno soku bodai*: die *Bonnos* selbst sind das *Satori* – natürlich unter der Bedingung, dass man sie erhellt. *Bonno soku bodai* bedeutet nicht, dass *Bonnos* und *Satori* das Gleiche sind. Da gibt es eine Bedingung.

F: Du hast einmal gesagt, dass das Bestreben des Menschen nach Selbstverwirklichung ein falscher oder kritischer Weg ist.

RR: Das steht einfach im Zusammenhang mit dem, was man ‚Persönlichkeits-Entwicklung‘ nennt. Dies ist eine Ideologie, die die Entwicklung des Egos fördert. Oft geht es nur darum, seine Wünsche zu entdecken und den Weg zu finden, um sie zu erfüllen. Was man da ‚Persönlichkeits-Entwicklung‘ nennt, ist eigentlich die Entwicklung des Egos. Viele Menschen verwechseln das mit einem spirituellen Weg.

F: Ist es denn falsch, sich selbst zu suchen und auf seine eigene innere Stimme zu hören?

RR: Das hängt davon ab, was deine innere Stimme dir sagt. Wenn deine innere Stimme dir sagt, dass der Schlüssel zu deinem Glück das Erfüllen all deiner Wünsche ist, was ist dann dein vordringlicher Wunsch? ‚Ich möchte im Beruf erfolgreich sein und Vorgesetzter werden.‘, ‚Ich will Erfolg in der Liebe haben, diese Frau erobern.‘, ‚Ich will diese Dinge bekommen.‘, usw.. Wenn deine innere Stimme dir derartige Wünsche zuflüstert und du ihr folgst, kannst du große Schwierigkeiten bekommen.

Wir können unserer inneren Stimme nicht völlig trauen, weil wir konditionierte Wesen sind. Wir sind von unserem vergangenen *Karma* und von der Gesellschaft konditioniert. Von manchen Wünschen denkt man, dass es eigene Wünsche sind, aber wir sind einfach Menschen unserer Zeit, das heißt, wir teilen mit den anderen die gleichen Illusionen. Das beeinflusst uns. Man wird von den anderen beeinflusst und möchte sein wie sie, möchte den gleichen Erfolg haben oder ähnliches. Dann denkt man sich: ‚Meine innere Stimme sagt mir das.‘ Aber ist es wirklich ‚meine innere Stimme‘? Was ist ‚meine innere Stimme‘?

Die innere Stimme kann auch das verdrängte Unterbewusstsein sein. Vieles vermischt sich im Innern. Es ist nicht einfach herauszulesen, was richtig ist. Daher glaube ich, dass es nützlich ist, sich mit der Unterweisung eines spirituellen Weges zu konfrontieren. Sie ermöglicht einem, eine erhöhte Sichtweise zu bekommen und sich in eine Art Selbstkritik zu begeben, zu kritisieren, was man für seine innere Stimme oder seinen inneren Meister hält, um zu überprüfen, ob es sich nicht um die Stimme eines Dämonen handelt.

Wenn du deine innere Stimme nicht überprüfen willst, riskierst du, in Gefahr zu gelangen. Danach lehrt dich das Leben. Wenn du auf die Nase fällst, fängst du an zu verstehen, dass du dich getäuscht hast, dass es keine gute innere Stimme war, dass du ihr besser nicht gefolgt wärst. Man kann natürlich auch aus Erfahrung lernen, aber das Leben ist kurz. Daher ist es manchmal gut, nicht zuviel Zeit damit zu verlieren, seinen Illusionen zu folgen. Daher wendet man sich an bestätigte spirituelle Wege, die auf der Erfahrung zahlreicher Generationen von spirituellen Meistern beruhen, denen man in gewisser Weise vertrauen kann, jedenfalls mehr als seiner kleinen persönlichen

Erfahrung. Das machen die Menschen, die den Weg suchen. Aber offensichtlich suchen nicht alle den Weg, die Mehrheit jedenfalls nicht.

Und du? Warum stellst du diese Frage?

F: Weil sie mich beschäftigt. Weil ich versuche, meinen Weg zu finden.

RR: Deinen Weg wohin? Ein Weg ist dazu da, um irgendwo hin zu gelangen. Wo willst du hin?

F: Ein Weg ist dieser hier, dass ich hierher komme.

RR: Warum bist du hergekommen?

F: Weil ich mich hier wohl fühle. - Aber das Leben besteht nicht nur aus Buddhismus. Es gibt noch andere Dinge, die man machen möchte, außerhalb der Arbeit zum Beispiel. Irgendwie muss man sich entscheiden und sich fragen: ‚Was will ich wirklich?‘

RR: Ja, sicher. Also stelle dir diese Frage.

F: Die Äußerung hat mich irritiert, dass dieses Bestreben nach Selbstverwirklichung, die Suche nach seinem Weg gleichzusetzen sei mit der Entwicklung des Egos.

RR: Das Risiko besteht. Aber es stimmt, dass der Weg dein Weg werden muss. Also musst du von einem bestimmten Moment an entscheiden, ihm zu folgen. Kein anderer kann das an deiner Stelle tun. Du musst nachdenken, wirklich fühlen, was wichtig für dich ist, welchem Weg du folgen willst, um wo anzukommen, und dich dann darauf konzentrieren. Kein anderer kann das für dich tun. Das ist ganz klar. Aber ich rate dir aufzupassen, welchen Weg du wählst, um wohin zu gehen. Sei dir klar darüber, dass bei dem, was man ‚Selbstverwirklichung‘ nennt - damit hat deine Frage begonnen, der Weg und das Ziel, die vorgeschlagen werden, die Möglichkeit haben, die egoistischen Wünsche zu realisieren. Sich selbst zu entwickeln heißt im Allgemeinen, seine eigenen Wünsche zu befriedigen, die unzählbar sind. Da kann man immer welche finden.

F: Anderen Menschen zu helfen kann auch das Ziel sein.

RR: Ja. Aber wenn das bedeutet, anderen zu helfen ihre eigenen egoistischen Wünsche zu erfüllen, dann teilt man nur eine Illusion.

Weil ich auch Psychotherapeut bin, habe ich an Lehrgängen über Selbstverwirklichung teilgenommen. Ich kenne das gut. Ich kenne die Ideologie, die in diesen Kreisen herrscht, gut. Für mich ist das eine große Illusion. Sie führt nicht zum wahren Glück und zur wahren Befreiung. Man schüttelt nur einmal die Wünsche gut durch, was einem eine vorübergehende Hoffnung gibt: ‚Jetzt weiß ich, was ich im Leben machen möchte. Das ist jetzt mein Ziel. Ich werde mit Malerei beginnen. Ich werde dies oder jenes tun.‘ Es wird zu einem neuen Wunsch, einem neuen Objekt, auf das man sich konzentriert, und nach einer Weile ist man oft enttäuscht: ‚Das war es nun doch nicht wirklich.‘ Man hat sich nicht die Zeit genommen, den Mechanismus des Wünschens in Frage zu stellen.

Das Problem ist nicht, das richtige Objekt zu finden, um den richtigen Wunsch zu erfüllen. Davon gibt es unendlich viele, unendlich viele Wünsche und unendlich viele Objekte. Aber der Mechanismus ist immer derselbe: Man wird von etwas abhängig, das man glaubt erlangt zu haben, mit dem man sich identifiziert. Man nimmt an, dass man endlich von dem Eindruck erleichtert ist, dass immer etwas fehlen würde, dass man ständig unzufrieden ist. Das ist ein großer Irrtum. Man ist der Frage nicht auf den Grund gegangen. Alle Ideologien der Selbstverwirklichung wollen nicht, dass man dieser Frage auf den Grund geht, weil sie dann in sich zusammenfallen würden.

F: Ich würde gerne wissen, was du als Buddhist über Krankheiten denkst. In der Bibel sind sie ein Zeichen dafür, dass der Mensch gesündigt hat und Gott ihn straft. Heutzutage sagen Psychoanalytiker oder Psychotherapeuten, dass eine Krankheit aufgrund innerer Konflikte oder falscher Einstellungen entsteht.

RR: Ich glaube, dass Krankheiten Ergebnis von mehreren, komplexen Ursachen sind, so dass man nicht sagen kann, dass es eine Ursache gibt und die Krankheit ihr Ergebnis. Es gibt eine Menge Faktoren, die eine Krankheit auslösen. Das beginnt mit dem genetischen Faktor: Wie gut kann der Organismus sich verteidigen? Der genetische Teil wird von den Eltern vererbt, den gab es bereits vor unserer Geburt. Ein anderer Teil hängt von der Umgebung ab. Manche Krankheiten sind ansteckend, andere Krankheiten sind an das *Karma* gebunden. Es gibt psychosomatische Krankheiten. Aber das *Karma* oder ein psychosomatischer Konflikt löst nicht automatisch eine Krankheit bei allen Menschen aus, die das gleiche *Karma* oder den gleichen Konflikt haben. Das ist der Beweis dafür, dass es nicht eine Ursache gibt, sondern es komplex ist.

Wenn man krank wird, ist es gut sich zu fragen, welche Verantwortung man daran trägt, sich zu bemühen, die Ursachen seiner eigenen Krankheit, die man verstehen kann, zu ergründen. Selbst wenn unser *Karma*, unsere Psyche nicht der hauptsächliche Grund sind, können sie krankheitsfördernd wirken. Zum Beispiel gibt es Menschen, die ständig gestresst sind, weil sie voller Wünsche, voller Ehrgeiz sind, weil sie heftige psychische Konflikte haben, die sie nicht lösen können. Bei ihnen ist klar, dass der Stress ihr Immunsystem schwächt. Sie werden folglich eher anfällig für Umweltfaktoren als Menschen, die innerlich stabil sind. - Man sieht das ständig. Zum Beispiel werden bei einer Grippeepidemie drei Millionen Menschen krank. Andere, stecken sich nicht an. Wenn jemand die Grippe bekommt, kann man sagen, dass er sich in einem schwachen Zustand befindet. Das kann mit seiner Lebens- oder Denkweise zusammenhängen und natürlich auch mit seiner genetischen Veranlagung.

Es ist gut, dem nachzugehen, aber nicht zu sehr, weil man nie *eine* Ursache erfassen kann. Ich denke, es ist wichtiger zu sehen, was man mit der Krankheit macht, wenn sie ausbricht. Wie reagiert man auf die Krankheit? - Es wäre gefährlich, Schuldgefühle zu bekommen: ‚Ach, jetzt bin ich krank, das ist meine Schuld.‘ Die biblische wie auch die analytische Sichtweise neigt dazu, die Menschen zu beschuldigen: Es ist nicht gut, wenn sie krank sind. Das liegt an ihrem schlechten *Karma* oder sie haben schlimme innere Konflikte, die sie nicht gelöst haben. Die Menschen bekommen dann Schuldgefühle, die die Krankheit noch verschlimmern. Das sollte man vermeiden, denke ich.

Wenn man krank ist, sollte man sich einfach darauf konzentrieren gesund zu werden, entsprechende Heilmittel verwenden und versuchen, hier und jetzt ein richtiges Leben zu führen. Es nützt überhaupt nichts zu bedauern: ‚O je, ich habe in der Vergangenheit

Fehler gemacht.' Von hier und jetzt an versuchen seine Lebensweise zu ändern, um heiterer zu sein, die Ursachen von Stress zu vermeiden, die den Organismus ermüden und schwächen, und versuchen von jetzt an zum Normalzustand zurückzukehren. Dafür ist es nicht nötig, die Ursachen-Kette in die Vergangenheit zurück zu verfolgen, denn sie ist unendlich. Was kann ich hier und jetzt tun, um meine Lebensweise zu ändern, um wieder ein Gleichgewicht zu finden? Und gleichzeitig die verfügbaren medizinischen Mittel nutzen.

Und auch die Krankheit als Gelegenheit betrachten, um den Weg zu praktizieren. Da die Krankheit etwas ist, das man nicht vermeiden konnte - jetzt ist sie präsent, jetzt ist sie da: Wie werde ich mit dieser Krankheit leben? - Das ist der Weg, das ist die Art, den Weg zu leben, sich der Wirklichkeit zu stellen. Die Praxis des Weges ist nichts anderes als sich in jedem Augenblick der Wirklichkeit zu stellen. So ist die Krankheit ein *Koan*, eine Gelegenheit zu praktizieren, akzeptieren zu praktizieren. Wenn man krank ist, muss man akzeptieren, dass man krank ist. Es nützt nichts, ewig zu bedauern, dass man seine Gesundheit verloren hat. Die Krankheit zwingt einen dazu, etwas loszulassen, das unreal geworden ist, also die Gesundheit. Dieses Loslassen ist eine Gelegenheit für das *Satori*: Mein Ego möchte gesund sein, aber es ist krank, was macht es also? Akzeptiert es, krank zu sein oder weigert es sich?

Bist du gesund oder bist du krank?

F: ...

RR: War das jetzt eine theoretische Frage oder hast du eine schlimme Krankheit?

F: Ich selber nicht.

RR: Also jemand aus deiner Umgebung. Wie reagiert diese Person darauf?

F: ...

RR: Warum hast du mir diese Frage gestellt? Es könnte eine sehr theoretische Frage sein, über die man in einer Gesprächsrunde stundenlang diskutiert. Warum stellst du diese Frage?

F: Weil in meinem Freundeskreis viele Menschen krank geworden sind oder Unfälle hatten. Ich frage mich, warum manche Menschen krank werden und andere nicht.

RR: Meine Antwort ist, dass man keine einzelne Ursache bestimmen kann. Es ist zu komplex. Noch einmal: Es gibt *karmische* Ursachen und andere Ursachen, die auch wichtig sind, wie ich schon erwähnt habe.

Nicht alles ist *Karma*. Das ist ein wichtiger Punkt, den Buddha betont hat. Es gibt Buddhisten, die glauben Buddhist zu sein, weil sie sagen, dass alles *Karma* ist. ‚Dir geht’s nicht gut? - Das liegt an deinem Karma, das musst du verstehen.‘ Wenn die Leute dies hören, bekommen sie Schuldgefühle. Aber nicht alles ist *Karma*. Buddha selbst hat gesagt: „Es gibt Krankheiten, die mit dem Klima, der Umgebung, der Biologie zusammenhängen.“ Nicht alles hängt vom *Karma* oder der Psychologie ab. Natürlich spielen *Karma* und Psychologie eine Rolle und das ist ein Bereich, bei dem man selber

handeln kann: Man kann eine Epidemie nicht verhindern, sein Erbgut nicht verändern, aber man kann die Art ändern, wie man auf Begebenheiten reagiert.

Es bringt überhaupt nichts, Menschen, die krank geworden sind oder einen Unfall hatten, zu sagen: „Du musst dein *Karma* verstehen.“ Wichtiger ist es, ihnen zu zeigen, wie man von jetzt an mit der Krankheit so gut wie möglich lebt und wie man dieses Unglück in eine Gelegenheit umwandelt zu erwachen.

Es gibt viele Berichte von Menschen, die schwer krank waren, und sagen, dass sich ihr Leben völlig zum Guten hin verändert hat. Nicht weil sie lange Zeit die ursprünglichen Ursachen ihrer Krankheit oder ihres Unfalls analysiert haben, sondern weil sie ihr Leben von diesem Moment an geändert haben. Für viele Menschen zum Beispiel bedeutet gelähmt zu sein, dass das Leben keinen Sinn mehr macht, dass es besser wäre, nicht mehr zu leben, dass es besser wäre zu sterben. Dabei gibt es Menschen, die von dem Moment ab, an dem sie gelähmt waren und sich nicht mehr bewegen konnten, viel sensibler für viele Dinge wurden, die sie vorher nicht wahrgenommen hatten. Sie haben eine stärkere Fähigkeit zum Kontakt mit anderen entwickelt. Manche Menschen äußern, dass sie nach dem Unfall glücklicher sind als vorher. Nicht weil sie die Unfallursache untersucht haben, sondern weil sie die Lebensumstände genutzt haben, um ihr Leben, ihre Lebensweise zu ändern.

Das muss man bei dir oder bei denjenigen aus deiner Umgebung, die krank sind oder einen Unfall hatten, hervorheben: Was macht ihr jetzt damit? Was macht ihr von jetzt an?

Sonntag, 30.01.05, 7 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf die Atmung zurück. Atmet tief aus, indem ihr bis zum Ende der Ausatmung geht, ohne zu versuchen Luft zurück zu halten. Lasst dann die Einatmung natürlich geschehen. Am Ende der Ausatmung ist die ganze Energie im *Hara*, unterhalb des Bauchnabels zentriert. So finden Körper und Geist ihre Stabilität wieder. Der Geist befreit sich von seinen mentalen Erzeugnissen. Man nimmt ihre Leerheit wahr und lässt sie fallen. So wird der Geist wieder verfügbar. Aufgeben ermöglicht das Empfangen. Geben ermöglicht das Bekommen. Das ist die Bewegung des Lebens.

Meister *Deshimaru* sprach oft davon, sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren. Dies wird am besten realisiert, wenn man auf seine Atmung zentriert bleibt. Zusätzlich entspannt sich dabei das Sonnengeflecht, der Bereich, der oft aufgrund von Emotionen oder Stress verspannt ist. Man kann einen Zustand des Friedens, der Nicht-Angst, des Vertrauens verwirklichen. Kehrt so oft wie möglich zu eurer Atmung zurück, nicht nur während Zazen, sondern auch im täglichen Leben, derart, dass ihr Wohlwollen mit euch selbst praktiziert, dass ihr gut mit euch selbst seid.

In der Atmung wird die Dualität aufgehoben, der Gegensatz zwischen innen und außen, zwischen sich und der Welt. Sich auf die Atmung zu konzentrieren, fördert die Intuition der wechselseitigen Abhängigkeit, der Nicht-Getrenntheit, der Nicht-Dualität. Die Atmung ist höchst unbeständig, weil sie nie anhält, weil man nie zu einem Atemzug zurückkehren kann.

Sie regt uns an, immer im Augenblick gegenwärtig zu sein und sich gleichzeitig der Unbeständigkeit bewusst zu sein, der Tatsache, dass nichts unverändert bleibt. So fördert sie das Loslassen, unseren Egoismus, unsere Ichbezogenheit aufgeben.

Wenn man sich auf diese Weise natürlich mit der kosmischen Ordnung harmonisiert, aktualisiert man das rechte Verständnis, was die rechte Absicht fördert, das heißt Liebe, Wohlwollen und Mitgefühl. Wenn das Hindernis der Ichbezogenheit aufgegeben wird, richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf Beziehungen, die Beziehung zu den anderen, zur Natur und letztlich zu allen Wesen. So kann man die ganze Unterweisung Buddhas verstehen und aus dem Licht dieser rechten Absicht heraus praktizieren, das heißt, aus dem Licht der Liebe, des Wohlwollens und des Mitgefühls.

Daher verbringt *Vimalakirti* viel Zeit damit, *Manjusri*, den *Bodhisattva* der Weisheit, alle subtilen Aspekte des Wohlwollens und des Mitgefühls zu lehren, die sein eigenes Leben antrieben, die seine Daseinsberechtigung waren, der Grund dafür, dass er auf diese Welt kam, obwohl er bereits die Weisheit Buddhas verwirklicht hatte.

Das Wohlwollen ist unerschütterlich, weil es nicht von unseren Zuständen abhängt. Manchmal fühlt man sich wohlwollend, weil man gut gelaunt ist, und das Wohlwollen erlischt, wenn unsere gute Laune verschwindet. Aber wahres Wohlwollen hängt nicht von unseren Stimmungen ab. Es ist, wie *Vimalakirti* sagt, unzerstörbar wie ein Diamant. Das heißt, es ist mit der Weisheit vergleichbar, es ist kein Gefühl, das je nach Stimmung variieren kann.

Man kann sagen, dass die kosmische Ordnung selbst wohlwollend ist, weil sie uns alle Arten von Gelegenheit bietet, um zu erwachen. Alle Umstände, denen wir begegnen, ob gute oder schlechte, sind Gelegenheiten zum Erwachen. Aber man achtet nicht genug auf sie. Wenn uns ein Unglück ereilt, sind wir deprimiert, anstatt aus diesem Unglück heraus zu erwachen. Wenn uns etwas Glückliches geschieht, sind wir ganz begeistert, aber man erwacht nicht aus dem Glück heraus. Wenn man die kosmische Ordnung als wohlwollend betrachtet, kann man allen Umständen danken, kann man allen Gelegenheiten gegenüber Dankbarkeit empfinden, sie als Gabe, als guten Anlass sehen. Da die anderen und wir selbst Teil der kosmischen Ordnung sind, nehmen wir an diesem Wohlwollen teil, indem wir geben und empfangen, insbesondere in der *Sangha*, bei der der hauptsächliche Grund weshalb wir zusammentreffen, das Erwachen ist.

Sonntag, 30.01.05, 11 Uhr

In der Zazen-Praxis bringt man ganz natürlich seine Polaritäten in Einklang. In der Haltung harmonisiert man die Dynamik zum Himmel hin und die Verwurzelung in den Boden. Man harmonisiert auch Spannung und Entspannung. Man wird mit sich selbst vertraut und harmonisiert sich gleichzeitig mit den anderen. Man hört auf, zwischen sich und den anderen Trennungen zu schaffen. Man wird vertraut mit all den Phänomenen, die den Geist bewegen. Man entwickelt die Fähigkeit klar wahrzunehmen, was geschieht. Gleichzeitig nimmt man die Leerheit aller Phänomene wahr.

Dieses Harmonisieren der Polaritäten weitet sich auch auf die Geisteshaltung aus. Oft neigt man dazu, eher einen Aspekt als einen anderen zu entwickeln. Die Zazen-Praxis ist wie ein Dreifuß, ein dreibeiniger Hocker. Der erste Aspekt, den man entwickelt, ist die Konzentration. Auf einem Sesshin begünstigt alles die Praxis der Konzentration: Zazen selbst, die Praxis der Zeremonien, die Regeln im *Dojo*, auch *Samu*. Aber die Konzentration allein führt nicht zum Erwachen. In der normalen Welt sind die Menschen sehr konzentriert, um einfach ihre Ambitionen zu realisieren. Doch die Konzentration muss mit Weisheit verknüpft sein, das heißt, der vertrauten Beobachtung des eigenen Geistes, was erlaubt, unsere mentalen Verhärtungen, unsere Anhaftungen aufzulösen. Dies öffnet die Pforte zum dritten Aspekt: der Dimension des Herzens, der Dimension der Liebe. Es ist die Besorgtheit um den anderen, aufmerksam zu sein und die anderen genauso zu lieben wie sich selbst.

Im Allgemeinen betont man den Aspekt des Mitgefühls. Man sagt, der *Bodhisattva* ist das Wesen des Mitgefühls. Das würde bedeuten, dass er nur mit Leiden zu tun hätte, nur Leiden lindert. Sich nur auf das Leiden zu konzentrieren und auf dessen Linderung, kann sehr deprimierend werden. Außerdem schafft man es niemals, sich vom Leiden zurückziehen. Leiden gibt es überall. In Wirklichkeit gründet der *Bodhisattva* sein Mitgefühl auf das Wohlwollen. Die Liebe des anderen besteht nicht einfach daraus, ihm zu helfen sein Leiden abzuschaffen, sondern das Erwachen auf positive Art und Weise zu teilen.

Als *Manjusri*, der *Bodhisattva* der Weisheit, *Vimalakirti* fragte: „Was ist das große Mitgefühl?“ antwortete *Vimalakirti* nicht, dass es um die Abschaffung der Leiden der Wesen gehe, sondern dass es darum gehe, den Wesen alle Wurzeln des Guten zu geben, die man hat anhäufen können, ohne etwas zurückzuhalten. Das heißt, mit den anderen die Verdienste und die Wohltaten der Zazen-Praxis teilen. So trägt man dazu bei, bei den anderen die Wurzeln des Guten zu entwickeln und zu nähren. Nicht nur schlechte Wurzeln ausreißen, auch wenn uns die Praxis des Mitgefühls dazu bringt, überall Leiden zu sehen, was zu einer Art Schmerzenskultur werden könnte.

Die zweite große Praxis des *Bodhisattvas* ist die Freude. *Vimalakirti* beschreibt sie, indem er sagt: „*sich freuen und niemals zu bedauern, gegeben zu haben*“. Es ist die Freude, mit den anderen die Praxis des Weges zu teilen.

Aber weil all das oft tiefe Emotionen in einem selbst hervorruft, ist die dritte große Praxis des *Bodhisattvas* die Praxis des Gleichmuts. Das heißt, fähig zu sein, Mitgefühl zu empfinden, ohne deprimiert zu werden, und Freude zu empfinden, ohne sich zu sehr zu begeistern. Gleichmut ist es auch, die Ursachen von Leiden nicht zu hassen und sich nicht an die Ursachen von Freude zu klammern. Meister *Sosan* hat dies hervorragend beschrieben in dem ersten Vers des *Shinjinmei*, in dem die ganze Essenz unserer Praxis enthalten ist. Dort heißt es: „Es ist nicht schwierig, den Weg zu beschreiten. Man muss nur frei sein von Gier und Hass, von Auswählen und Ablehnen.“