

Die Abhandlung von Bodhidharma

kommentiert

von

Roland Yuno Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 30. April – 8. Mai 2005 während des Frühjahrslagers in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

30.04.05, 7 Uhr

Bringt während Zazen eure Achtsamkeit immer wieder zurück zur Körperhaltung. Neigt gut das Becken nach vorne, drückt gut mit den Knien auf den Boden. Das Becken ist gut genug nach vorne geneigt, sodass der After nicht das *Zafu* berührt. Der Bauch ist gut entspannt, sodass das Körpergewicht gut auf das *Zafu* drückt. Das gibt der Haltung ihre Verwurzelung, ihre Stabilität. Diese Stabilität der Haltung begünstigt die Stabilität des Geistes.

Dann konzentriert man sich gut auf die Senkrechte des Rückens. Der Körper ist weder nach vorne noch nach hinten noch zu einer der Seiten geneigt. Man entspannt gut alle Verspannungen des Rückens. Zur gleichen Zeit dehnt man die Wirbelsäule und den Nacken, so als wolle man den Himmel mit der Schädeldecke drücken. Die Schultern sind gut entspannt, das Kinn ist zurückgezogen, aber der Kopf fällt nicht nach vorne. Auch das Gesicht ist entspannt. Der Mund ist geschlossen. Die Zunge ruht am Gaumen und der Blick ruht vor einem auf den Boden, ohne einen besonderen Punkt zu fixieren. Wenn man sich an keinen Gegenstand des Sehens haftet, braucht man nicht die Augen zu schließen, um sich zu konzentrieren. Die linke Hand liegt in der rechten, die Daumen sind horizontal und die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib.

Wenn man sich so auf die Haltung konzentriert, werden Körper und Geist Einheit. Am Anfang ist es natürlich unser Willen, der uns hilft, uns zu konzentrieren, unser bewusster Willen. Aber wenn man einmal in diese Konzentration eingetreten ist, ist es die Körperhaltung selbst, die den Geisteszustand beeinflusst. Wenn man z.B. seine Aufmerksamkeit auf den Punkt konzentriert, an dem die Zunge den Gaumen berührt, beruhigt sich der innere Dialog sehr schnell. Wenn man sich auf die Daumenberührungen konzentriert, hilft das, einen Geist zu verwirklichen, der nichts ergreift, einen offenen Geist, wie die Handhaltung, die alles umfasst ohne etwas zu ergreifen, die nichts erzeugt. So beruhigen sich auch unsere geistigen Erzeugnisse. Der Körper ist weder zu angespannt noch zu entspannt, die Körperspannung ist im Gleichgewicht. So ist auch die Aufmerksamkeit des Geistes im Gleichgewicht, man folgt nicht den Gedanken, man nährt sie nicht. So beruhigt sich die geistige Aufgeregtheit, man bleibt völlig aufmerksam, gegenwärtig für das, was ist, für das, was jeden Augenblick auftaucht und verschwindet. So bleibt der Geist wachsam und schläft nicht ein.

Der Körper ist völlig ausgestreckt zwischen Himmel und Erde. Der Geist realisiert das Gleichgewicht zwischen *Ku* und *Shiki*, zwischen Leerheit und Phänomenen. Man beobachtet das Auftreten der Phänomene von Augenblick zu Augenblick und sieht sie klar verschwinden. So betrachtet man intensiv die Unbeständigkeit, die Abwesenheit einer Substanz aller Phänomene, die auftauchen. Man harmonisiert sich damit und verwirklicht so einen Geist, der auf nichts verweilt, der in der Tiefe nichts hat, auf das er sich stützen kann. So finden Körper und Geist ihr Fließen wieder und harmonisieren sich auf natürliche Weise mit der kosmischen Ordnung.

Das setzt sich in allen Einstellungen und Handlungen des Alltags fort. Man ist zugleich völlig präsent und in Kontakt mit dem, was geschieht, konzentriert auf das, was man macht, aber auch achtsam auf die anderen - mit einem sanften Geist, einem geschmeidigen Geist, der sich an nichts klammert. Das erlaubt es, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und sich zu harmonisieren. Das ist die Bedeutung der Praxis während eines Sesshins.

30.04.05, 16.30 Uhr

Mondo

F: Sie sprechen immer wieder von der Bedeutung des *Bodhisattva* und des Tragens des *Kesas*. Sie sagen, dass man *Zazen* mit dem *Kesa* macht. In einem der letzten Kusen in Paris habe ich verstanden, dass das *Zazen* das gleiche ist, ob man ordiniert ist oder nicht, ob man *Bodhisattva* ist oder Mönch. Das ist meine Frage.

RR: Die Art und Weise, wie man *Zazen* praktiziert, ist für alle gleich. Aber der Geisteszustand, mit dem man praktiziert, ist anders, wenn man *Bodhisattva* ist. Ein *Bodhisattva* widmet seine Praxis allen Wesen. In der Tiefe ist es die gleiche Praxis, man macht nicht auf eine andere Weise *Zazen*. Aber die Praxis des *Bodhisattvas* ist von Großzügigkeit motiviert, d.h. er widmet sie allen Wesen. Als *Bodhisattva* praktiziert man aus Mitgefühl und aus Wohlwollen allen Wesen gegenüber.

Normalerweise sollten alle mit diesem Geist praktizieren. Aber weil man anfangs zum *Zazen* kommt, um sein Leiden zu lösen, hat man oft am Anfang eine etwas egoistische Haltung in der Praxis. Man praktiziert für sich selbst. Zu einem bestimmten Zeitpunkt realisiert man, dass das Selbst nicht fassbar ist, dass das Selbst nicht wirklich existiert, dass man nicht aus sich selbst heraus, für sich alleine existiert, dass das Ego Leerheit ist, nur in Beziehung mit den anderen existiert. Dann wird es offenkundig, dass es bedeutungslos ist, für sich selbst zu praktizieren, und auf natürliche Weise tritt der Geist des Mitgefühls auf. Genau in diesem Augenblick praktiziert man wirklich *Zazen*, d.h. ein *Zazen* ohne Dualismus, ohne Trennung zwischen einem selbst, der praktiziert, und allen Wesen. Das *Kesa* symbolisiert dies. - Es erinnert auch daran. Manchmal vergisst man das nämlich. Das *Kesa* ist also auch dazu da, um uns zu erinnern. Das *Kesa* ist eine Hilfe.

F: Das heißt, die Ordination ist auch eine Hilfe?

RR: Ja, sicher. Die Ordination ist die Manifestation unseres Vertrauens. Das Vertrauen vor Buddha auszudrücken, vor dem Repräsentanten Buddhas, dem *Godo*, der euch ordiniert, bestärkt die Entschlossenheit. Die Entschlossenheit ist anfangs subjektiv, innerlich, in der Ordination wird sie objektiv. Das gibt dem Vertrauen eine größere Kraft und dem Geist des Erwachsens. Auf der anderen Seite ist es nicht magisch. Deswegen sollte man über die Ordination nachdenken, bevor man sich ordinieren lässt, um seine Entschlossenheit zu vertiefen, vor allen Dingen dem Weg zu folgen.

F: Wie kann man verhindern, in den Geist der Aufopferung zu verfallen und sich selbst leiden zu machen, wenn man in einer Weise handelt, die es vermeidet, andere leiden zu lassen,?

RR: Indem man sich genau so behandelt wie den anderen. Gleichheit ist grundlegend. Denn man selbst und der andere hat keine Substanz. Wenn man das realisiert, schneidet man die Wurzel des Leidens ab, für einen selbst und die anderen.

Aber ich glaube, du sprichst auf einer anderen Ebene, auf der Ebene der Welt der Wünsche: Man stellt sich z.B. vor, der Wunsch des anderen sei wichtiger als der eigene Wunsch. Man bemüht sich dann, den Wunsch des anderen zu befriedigen, das Bedürfnis des anderen und nicht das eigene.

F: Weil man Situationen gegenüber nicht urteilen kann, weil man sich nicht rechtfertigen kann, findet man sich ab und zu in einer Opfer-Haltung wieder.

RR: Aber wer wird da geopfert?

F: Das ist eine gute Frage.

1.5.05, 7 Uhr

Fahrt während Zazen fort, euch auf die Atmung zu konzentrieren, insbesondere auf die Ausatmung. Atmet langsam und tief und geht bis ans Ende der Ausatmung. Wenn nötig, indem ihr die Eingeweide nach unten drückt.

Zu Beginn konzentriert man sich bewußt, dann wird es natürlich. Eine tiefe Ausatmung geschieht, ohne daß man daran denkt. Man wird völlig ein KörperGeist, der dabei ist ein- und auszuatmen. Das ist die beste Methode, um nicht von seinen Gedanken mitgerissen zu werden. Man kann die Gedanken schnell vorüberziehen lassen und manchmal einen Zustand ohne Gedanken erleben, z.B. am Ende der Ausatmung. Da kann man intuitive sehen, daß die Gedanken uns nicht gehören, und es jenseits des Denkens einen reinen Geist gibt, der von nichts verdunkelt wird, weder von Gedanken noch von Emotionen oder Wünschen. So wie der Himmel heute morgen: ohne Wolken.

Weil es hier oft Wolken gibt, kann man den Eindruck haben, die Wolken gehören zum Himmel. Aber plötzlich, an einem schönen sonnigen Tag realisiert man, daß die Wolken nur vorüberziehen. Sie sind nicht der Geist selbst, der Geist ist jenseits der Gedanken, der Wolkengedanken. Selbst wenn morgen die Wolken wiederkehren, sehen wir sie nicht mehr als Teil der Essenz des Himmels an, sondern nur als Phänomene, die vorüberziehen - wie die Gedanken.

Nicht nur das. Daß sie nur vorüberziehen, weist darauf hin, daß sie die gleiche Natur der Leerheit haben wie der Geist. Im Geist verweilt nichts, auch in den Gedanken nicht: Sie verformen sich ohne Unterlass. Der Himmel besitzt die Fähigkeit, alle Wolken zu umfassen, weil er leer ist. Die Wolken haben die Fähigkeit vorüber zu ziehen, weil sie leer sind. Leerheit ist das, was alles umfaßt, und zugleich das, was allem zu Grunde liegt. Das klar zu sehen, bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie sind: ohne Geburt und Tod.

Dies in jedem Augenblick von Zazen vertraut zu erfahren, erlaubt es, die natürliche Freiheit des Geistes wieder zu finden, bevor er sich verstopft, indem er sich an Hirngespinnste klammert. Das bedeutet, einen Zustand, eine Seinsweise ohne Hindernis wieder zu finden. – Das singen wir am Ende des Zazen im *Hannya Shingyo*.

1.5.05, 16.30 Uhr

Wenn wir Zazen praktizieren, praktizieren wir die gleiche Haltung wie *Shakyamuni Buddha*. Wir praktizieren die gleiche Achtsamkeit auf die Atmung. Dennoch realisieren nicht alle das gleiche Erwachen wie Buddha. Der Grund dafür ist, dass wir uns an zu viele Dingen klammern.

Wenn es heiß ist, sollten wir einfach nur heiß haben. Aber wir beginnen, uns über die Hitze zu beklagen und uns nach Frische zu sehnen. Wenn ein Gedanke auftaucht, lässt man sich von ihm davon tragen. Man folgt ihm wie der Schatten, der einer Form folgt. Selbst wenn man verstanden hat, dass die Empfindung von Wärme und die Gedanken Leerheit sind, tut man so, als wäre dem nicht so. Das heißt, man verachtet die Wärme und interessiert sich für seine Gedanken.

Um das gleiche Zazen wie Buddha zu realisieren, um ein Zazen zu realisieren, das selbst direkt Erwachen ist, muss man klar die wirkliche Natur der Dinge sehen. Das heißt sehen, dass sie ohne Substanz sind. Wenn man von Leerheit, von Nichtsubstanz spricht, von wechselseitiger Abhängigkeit, von Unbeständigkeit, haben all diese Ausdrücke kein anderes Ziel, als die Hindernisse zur Befreiung des Geistes zu unterdrücken. Das bedeutet seinen Geist zu seiner wirklichen Natur zurückzubringen, die darin besteht völlig fließend zu sein, ohne Verweilen.

Die beste Methode dafür ist zu sehen, dass das, was man für Hindernisse diesem Fließen gegenüber ansieht, es nicht sind. Sie sind sehr leicht, wie Blasen. Jedes Mal, wenn der Geist auf irgendetwas stehen bleibt, müssen wir uns fragen: „Was ist das?“ Wenn wir unsere Intuition direkt auf den Grund dieser Frage gehen lassen, sehen wir klar, dass nichts erfasst werden kann. Es ist einfach so, einfach dies: Wirklichkeit befreit von unseren Hirngespinnsten, somit unfassbar.

Mondo

F: Meine Frage bezieht sich auf Gegensätze wie gut und böse oder Licht und Schatten. Man sagt, dass diese Gegensätze nicht unabhängig voneinander existieren, sondern sich wie zwei Seiten einer Münze verhalten. Das könnte zu dem Schluss führen, dass es keinen Sinn macht, Gutes zu tun, weil man automatisch auch Leiden damit erzeugt. Deshalb meine Frage: Was passiert mit dem Bösen, wenn man Gutes tut?

RR: Wenn man Gutes tut, macht man nichts Schlechtes. Das Gute, das man tut, nimmt den Wert von etwas Gutem ein, weil man auch das Gegenteil, das Schlechte hätte tun können und es nicht gemacht hat. Es ist nicht so, dass das Gute das Schlechte hervorruft, sondern dass der Wert ‚Gutes‘ seinen positiven Wert annimmt, weil ein Gegenteil dieses positiven Wertes existiert, das Schlechte.

Das heißt nicht, dass man nichts Gutes tun sollte. Man muss nur verstehen, dass das Gute nur relativ, bezogen auf das Schlechte, existiert und nicht auf absolute Weise - wie alle Werte. Das heißt nicht, dass man das Gute nicht tun sollte, aber man muss es tun, ohne sich daran zu klammern, insbesondere ohne sich davon einen persönlichen Vorteil zu erhoffen. Denn in diesem Augenblick wird aus dem Guten, das man zu tun glaubt, etwas Schlechtes. Vielleicht nicht für die anderen, aber für einen selbst.

Wenn man z. B. jemandem hilft, Verdienste zu erhalten, bedeutet das nicht, dass man dieser Person nicht hilft. Aber man selbst setzt durch diese Handlung nur das *Karma* der Gier fort. Weil die Aktion durch eine Anhaftung motiviert ist, den Wunsch Verdienste zu erhalten, nährt die Handlung, die hätte gut sein können, ein Geistesgift und verwandelt sich zu etwas Schlechtem. Die guten Effekte der guten Handlung werden annulliert.

Um das zu vermeiden, unterweist man, dass gut und schlecht relativ sind. Das ist eine Weise, diese Begriffe als Gegenstände der Anhaftung aufzulösen. Es ist die Anhaftung, die kritisiert wird. Das heißt nicht, man solle das Schlechte tun und sich sagen, das Schlechte sei leer, oder man solle das Gute nicht tun, weil man sich sagt, es sei leer. Man darf sich da nicht irren. Die Relativität von gut und schlecht hat zum Ziel, das fanatische Anhaften abzuschneiden, das egoistische Anhaften. Aber das bedeutet nicht, dass die Gebote nicht respektiert werden müssen. Man darf nicht in eine nihilistische Sichtweise verfallen. Das ist immer das Risiko.

Als wir eben über das *Hannya Shingyo* sprachen, haben wir über die Leerheit gesprochen. Leerheit ist wie ein Schwert, das etwas abschneidet, die Täuschung, die Anhaftung. Man muss sie zu diesem Zweck benutzen. Wenn man sich an die Leerheit klammert, ist man verloren, weil man das, was ein Heilmittel sein könnte, in ein Gift verwandelt.

Man muss immer daran denken: Was ist die Absicht dieser Begriffe? All diese Begriffe sind auch Teil von *Dukkha*, sind bedingt, also muss man sie mit Weisheit benutzen, d.h. als geeignetes Mittel, ohne sich an sie zu klammern.

F: Warum ist der Vogelgesang die Pforte des *Dharmas*?

RR: Weil er hier und jetzt eine Manifestation der Wirklichkeit ist, so wie sie ist. Auch die Hitze könnte eine Pforte des *Dharmas* sein. Oder eine Täuschung, die während Zazen auftritt, z.B. Knieschmerzen. Es gibt tausende von Pforten des *Dharmas*. Einfach weil alle Phänomene die Wirklichkeit manifestieren, so wie sie ist. Wohin man auch schaut, kann man nur den Weg sehen. Im Allgemeinen werden wir mehr von unseren Täuschungen angezogen. Aber wenn man sie genau betrachtet, sind sie Pforten des Erwachens. Deswegen sagt man: „*Bonno soku bodai*. - Die Täuschungen sind das Erwachen.“

Wenn man dem Vogelgesang zuhört und zu träumen beginnt: ‚Ah, jetzt ist die Zeit der Liebe. Die Vögel haben Glück. Wir sitzen hier in Zazen. Ich würde jetzt eigentlich lieber spazieren gehen,‘ dann ist das nicht die Pforte des *Dharmas*. Das ist die Pforte der Täuschung.

2.5.05, 7 Uhr

Bringt in Zazen eure Konzentration immer wieder zurück auf die Haltung des Körpers. Legt Energie in die Nierengegend, neigt das Becken nach vorne. Bringt die Knie auf den Boden. Streckt die Wirbelsäule und den Nacken. Drückt den Himmel mit der Schädeldecke. Entspannt gut die Schultern. Entspannt gut den Bauch. Atmet tief ein und aus. Laßt euren Geist sich an überhaupt nichts anklammern. Das bedeutet, laßt ihn nicht an Gedanken haften.

Die Tatsache, daß man sich auf Körper und Atmung konzentriert, bedeutet, sich auf den Körper zu konzentrieren, so wie er ist, nicht auf eine These über den Körper, auf einen Gedanken bezüglich des Körpers, sondern auf den Körper, so wie er ist, jenseits unserer Vorstellungen; auf die Atmung, so wie sie ist, jenseits unserer Gedanken, jenseits allen Vergleichens und jenseits allen Messens. Die Atmung ist letztlich weder kurz noch lang, weder tief noch oberflächlich. Sie ist einfach so, wie sie ist, jenseits aller Gedanken. Die Praxis von Zazen hat die Funktion, den Geist von der Tendenz zu befreien, etwas ergreifen zu

wollen, etwas mittels Gedanken zu erfassen.

Die Hände bilden in Zazen ein großes Oval mit Daumen und Handflächen. In dieser Haltung können die Hände nichts ergreifen. Diese Geste drückt die Geisteshaltung während Zazen aus und beeinflusst das Hirn, das wie die Hände wird, das nichts mehr erzeugt und nichts mehr ergreift. Das ist die grundlegende Haltung von Zazen: Achtsam zu sein auf das, was auftaucht, und das, was auftaucht, nicht in konzeptuelle Gedanken umzuformen. Das bedeutet zur Erfahrung der Wirklichkeit zurückzukehren, bevor man ihr Etikette, Worte aufklebt.

Das nennt man ‚Soheit‘: der Gesang der Vögel, so wie er ist; die Stille, so wie sie ist; der Körper, so wie er ist. Weil man die Tendenz entwickelt hat, an die Wirklichkeit unserer Gedanken zu glauben, hat Buddha die Leerheit unterwiesen. In der Tiefe bedeutet das, daß alle Gedanken nichts anderes sind als geistige Erzeugnisse; das heißt nicht, daß sie nicht existieren, aber sie sind nur geistige Erzeugnisse. Das müssen wir klar sehen und uns dadurch prägen lassen, um uns nicht mehr an unsere Gedanken zu hängen, um ihre Relativität zu sehen.

In der Fortsetzung der ‚Abhandlung von *Bodhidharma*‘ gibt es drei Kapitel, die ‚vermischte Kapitel‘ genannt werden. Das erste beginnt mit folgendem Satz: *„Die Buddhas sprechen vom Dharma,“* d.h. von der Unterweisung der Leerheit, *„um die falschen Sichtweisen zu zerstören. Aber wenn ihr euch an die Leerheit klammert, können selbst die Buddhas euch nicht mehr helfen, denn in diesem Augenblick hat euer Geist das Heilige in Gift verwandelt.“*

Das, was die Anhaftung auflösen sollte, ist Gegenstand der Anhaftung geworden; das, was den Geist von geistigen Kategorien befreien sollte, ist eine neue geistige Theorie geworden. Anschließend haben alle möglichen Auseinandersetzungen um ‚Leerheit‘ stattgefunden, während es ihre ursprüngliche Funktion gewesen ist, alle Gegenstände von Disputen zu vernichten.

Um dieser Empfehlung aus der ‚Abhandlung‘ zu folgen, reicht es, im Zazen immer wieder zur unmittelbaren Erfahrung zurück zu kehren: In diesem Augenblick: Was passiert? Was erscheint? - Beeilt euch nicht, diese Frage zu beantworten, indem ihr ein Wort, ein Konzept hinstellt. Lasst diese Frage eher offen wie ein wirkliches *Koan*, ein lebendiges *Koan*.

2.5.05, 16.30 Uhr

Während des Workshops dieser Vorbereitungszeit haben wir die Unterweisung des *Hannya Shingyos* studiert. Wir rezitieren es jeden Tag. Im Wesentlichen geht es um die Unterweisung der Leerheit. Diese Unterweisung kann leicht mißverstanden werden. Wir haben gesehen, wie sie nicht verstanden werden darf: Sie darf z.B. nicht als reine Negation der Existenz verstanden werden. Sie ist die Bekräftigung der Existenz in Wechselbeziehung, ohne Trennungen.

Heute morgen habe ich die ‚Abhandlung von *Bodhidharma*‘ mit dem berühmten Satz begonnen: *„Die Buddhas sprechen vom Dharma der Leerheit, um die falschen Sichtweisen zu zerstören. Aber wenn ihr euch an die Leerheit klammert, können selbst die Buddhas nichts mehr für euch tun.“*

Sich an die Leerheit zu klammern, kann z.B. bedeuten zu glauben, sie verstanden zu haben.

Wohingegen nur ein Buddha die Leerheit vollkommen versteht. - Diesbezüglich erzählt Meister *Dogen* die Geschichte von Meister *Shakio*, der einen anderen Mönch befragte, der *Seido* hieß. Er fragte ihn: „Weißt du, wie man die universelle Leerheit verstehen soll?“ „Natürlich!“ antwortete *Seido*. „Wie?“ *Seido* griff eine handvoll Luft. *Shakio* rief: „Du weißt wirklich nicht, wie man sie erfassen kann!“ Sofort griff er nach der Nase von *Seido* und zog kräftig an ihr. *Seido* begann zu schreien und sagte: „Jetzt hab ich sie erlangt.“ *Shakio* bestätigte ihn: „Ja, jetzt weißt du, worum es geht.“

Am Anfang, als *Seido* gesagt hatte: „Na klar, ich weiß es, ich weiß wie man die Leerheit versteht,“ hat er die Leerheit noch als eine äußere Wirklichkeit verstanden. So geht es uns oft. Selbst wenn man versteht, dass die Leerheit die wechselseitige Abhängigkeit ist, dass es keinerlei Substanz in den fünf Aggregaten gibt, im Körper, in den Empfindungen, in den Wahrnehmungen, in den geistigen Erzeugnissen und im Bewusstsein. Selbst wenn man all dies weiß, wenn man glaubt, dies verstanden zu haben, so bedeutet dies, sagt *Dogen*, „die Wahrheit zu beschmutzen. Und die universelle Leerheit fällt auf die Erde“. Denn es bedeutet zu riskieren, sich an ein intellektuelles Verständnis der Leerheit zu klammern. Wohingegen es doch darum geht, sie ganz vertraut in sich selbst zu realisieren, in unserem täglichen Erfahren, konkret. Schließlich sagt *Dogen*: „*Shakio* hätte besser getan, sich selbst in die Nase zu kneifen.“

Leerheit existiert überall. Sie nimmt alle möglichen Formen an. In den unerwartetsten, schwierigsten Augenblicken unseres Lebens können wir sie realisieren. Nicht nur im Zazen, nicht nur, indem wir das *Hannya Shingyo* studieren. Wenn wir mit den Phänomenen des Lebens konfrontiert sind. In diesen Augenblicken müssen wir - wie ich es heute morgen empfohlen habe - uns fragen: „Was ist das?“, „Was geschieht da?“, „Was ist das?“

Mondo

F: Im Atelier haben wir über die Vier Edlen Wahrheiten gesprochen. Es beginnt damit, dass Buddha seine Erweckung hatte. Ich empfinde das so, dass er sagte, dass nun das große Erwachen da war und danach nichts mehr zu tun war. Im Zen habe ich den Eindruck, dass immer auch unterwiesen wird, dass das Zazen einen ein Leben lang begleitet. Die Frage ist, ob Buddha *Shakyamuni* nach seiner Erweckung noch Arbeit vor sich hatte oder nicht?

RR: Ja, das Erwachen weiter zu geben. Er hat 45 Jahre damit zugebracht zu unterweisen. Das war das Ende seines langen Lebens als *Bodhisattva*.

Ich glaube, dass deine Frage daher kommt, dass du denkst: ‚Wenn man Zazen macht und Zazen selbst schon das *Satori* ist, haben wir alle das *Satori*, also gibt es nichts mehr zu tun.‘ So zu denken ist ein Irrtum.

Was *Shakyamuni* Buddha betrifft, so sagt man, dass er dieses höchste Erwachen in diesem, seinem letzten Leben realisiert hat, nachdem er zuvor sehr viele Existenzen damit zugebracht hat, die *Paramitas* zu praktizieren. Indem er diese *Paramitas* praktiziert hat, hat er bereits eine bestimmte Form des Erwachens verwirklicht. Aber das war noch ein begrenztes Erwachen, und er setzte die Praxis fort. In diesem letzten Leben hat er die letzten Zweifel gelöst und das höchste Erwachen realisiert, *Anuttara-Samyaksambodhai*. Davon sind wir sehr weit entfernt. Also müssen wir noch eine ganze Weile praktizieren.

F: Wenn jetzt die Rede von verschiedenen Leben ist, was heißt das? Waren das verschiedene Leben in diesem einen Körper oder waren das verschiedene Körper hintereinander?

RR: Das waren verschiedene Körper. Aber das ist natürlich die ganze Frage der Wiedergeburten. Ich glaube nicht, dass das die Tiefe deiner Frage ist. In der Tiefe deiner Frage steht: „Jetzt machen wir Zazen. Reicht das?“ Da muss man schon anfangen und sich fragen: ‚Praktiziere ich wirklich das richtige Zazen?‘ Denn das Zazen, das als Praxis des Erwachens beschrieben wird, ist das Zazen des *shin jin datsu raku*. Das heißt, das Zazen, indem es in der Praxis ein völliges Aufgeben aller Anhaftung an Körper und Geist gibt. Es ist sehr selten, dass man das ganz realisiert. Ein bisschen ja, aber tief und ganz, das ist selten. Und selbst wenn man es ganz realisiert, muss man fortfahren, es zu praktizieren. Selbst Buddha praktizierte Zazen vor all seinen Predigten. Er hat nicht mit der Praxis aufgehört. Jeden Tag machte er mit seinen Mönchen Zazen. Zu einem bestimmten Zeitpunkt setzte er sich in Zazen und ausgehend von Zazen unterwies er. Er hat also auch die Praxis fortgesetzt.

F: Wenn es nichts gibt, was wird wiedergeboren? Wenn alles leer ist, gibt es keine feste Substanz. Jetzt sagst du, dass sich irgendetwas fortsetzt. Das ist für mich widersprüchlich.

RR: Die Wechselbeziehung, die Verkettung der 12 *innen* und das *Karma* setzt sich fort. Es ist das *Karma*, das wiedergeboren wird. Es ist nicht das gleiche wie zuvor, nichts Identisches, aber es ist verbunden. Es ist verbunden durch die 12 *innen*. Es ist die Fortsetzung eines Kreislaufs. Das Rad dreht sich weiter.

F: Meister *Deshimaru* hat unterwiesen, dass wir im Alltag und nicht im Tempel oder im Kloster leben sollen. Wenn ich mir die Praxis in unser *Sangha* anschau, gehen fast alle voll arbeiten, praktizieren Zazen, gehen auf Sesshins, manche leiten ein *Dojo*, organisieren Sesshins. Ich frage mich, ob das auf Dauer nicht zuviel wird.

RR: Warum? Ist es für dich zuviel?

F: Ich frage mich, ob es zuviel ist. Es ist kein wahres Tempelleben, aber es ist auch kein normales Alltagsleben eines Laien. Es ist dazwischen. Ich könnte weniger arbeiten, aber dann würde ich weniger Geld verdienen, könnte dann aber nur weniger Sesshins machen. Dann hab ich die Zeit für mehr Sesshins, aber nicht das Geld. Ich frage mich, ob es nicht Sinn macht, dass es Klöster gibt, die von den Laien unterstützt werden, und ob unser System auf Dauer Bestand haben wird.

RR: Ich hoffe, dass es sich fortsetzen kann. Aber ich glaube, dass es auch Raum für die Existenz von Klöstern gibt. Meister *Deshimaru* wollte aufgrund seines Mitgefühls die Praxis des Zen, die er weitergab, nicht auf klösterlichem Leben aufbauen. Er ging davon aus, dass die Praxis des Zen universell sein muss, für alle, und nicht beschränkt auf eine Elite von Mönchen und Nonnen, die die Wahl getroffen haben, in einem Kloster zu leben. Das heißt aber nicht, dass es keine Klöster geben sollte. Klöster existieren bereits und sie können Gelegenheit sein, ein Leben im Tempel für ein paar Monate oder ein paar Jahre zu leben und dann wieder zurückzugehen. Ich glaube, dass alles möglich ist.

Es stimmt, der schwierigste Weg ist das, was wir machen, im Alltag zu leben und uns zu bemühen, wie Mönche und Nonnen zu leben. Es ist klar, dass das nur möglich ist, wenn

man etwas aufgibt. Wenn man alles haben möchte, ist es - wie du es sagst - zuviel. Wenn man Mönch oder Nonne wird, macht man viele Sesshin und kann nicht all seine Anhaftungen behalten, man muss etwas aufgeben. Aber diejenigen, die das sehr aufrichtig machen, denen kann auch durch *Sangha* geholfen werden. Das kann zum Beispiel heißen, dass man für die Leute den Preis reduziert, die viele Sesshin machen wollen, und deswegen ihre Arbeitszeit reduzieren. Man muss die Praxis derjenigen erleichtern, die Mönch oder Nonne sein wollen. Dafür ist es nicht notwendig, dass sie sich in ein Kloster einsperren. Aber wenn du in ein Kloster gehen möchtest, ist das natürlich möglich.

Aber wenn das Klosterleben zum Beispiel der perfekten Praxis wird, wie es derzeit die Tendenz hat sich zu entwickeln, besteht die Gefahr, dass die Mönche in den Klöstern ihre Praxis für die richtige halten und die Praxis der anderen abwerten. Auf diese Weise entsteht eine Dualität zwischen der monastischen Praxis und dem Alltag. Das führt dann zu einer Trennung zwischen einem Klerus, den Mönchen und Nonnen, und Laien. Das hat sich in der Geschichte des Buddhismus mehrfach ereignet und die *Sangha* sehr geschwächt. Und auch das *Dharma*.

Ich glaube, dass Meister *Deshimaru* sehr gut verstanden hat, dass es wichtig ist, dass man alle Orte, alle, als Kloster betrachtet, völlig egal, wo auch immer man ist. Ab dem Augenblick, wenn man morgens die Augen öffnet und aufsteht, kann man praktizieren. Es gibt keinen Ort, an dem man nicht praktizieren kann. Alle *Paramita* können im Alltag praktiziert werden. Man muss davon überzeugt sein und sich bemühen es zu leben und zu erfahren.

Was die finanziellen Schwierigkeiten angeht, sage ich noch mal, dass man den Leuten helfen muss, die sich in dieser Situation befinden.

3.5.05, 7 Uhr

Bringt während Zazen eure Aufmerksamkeit auf die Senkrechte in der Haltung. Folgt nicht euren Neigungen. Atmet tief ein und aus. Entspannt gut den Rücken, die Schultern, den Bauch. Folgt nicht euren Gedanken.

Aber selbst wenn man ihnen nicht folgt, erscheinen von Augenblick zu Augenblick Gedanken und verschwinden wieder. Der Prozess von Geburt und Tod läuft vor unseren Augen ab. Das gilt für Gedanken, aber auch für Empfindungen, für Klänge und Stille. Wenn man sich an seine Gedanken klammert, wenn man sie erfassen möchte, nimmt man wahr, daß das nicht möglich ist. Denn ein Gedanke ist die Manifestation des Spiels der wechselseitigen Abhängigkeit. Man kann ihn nicht isolieren. Er hat eine Ursache und viele Bedingungen, die zu seiner Geburt geführt haben. Das gleiche gilt für unsere eigene Existenz. Letztlich ist sie ohne Ursprung. Man kann keinen Beginn festlegen, eine Grenze.

Diese Verkettung nennt man Leerheit, Leerheit von eigener Substanz, Leerheit von etwas, das man ergreifen kann, das ewig bleibt. Indem man Zazen praktiziert, wird man mit dieser Realität vertraut, mit der Realität der Nicht-Geburt, sowohl der Elemente unserer Gedanken, unserer Wahrnehmungen, unserer Empfindungen, als auch der unseres eigenen Egos, unserer eigene Individualität. Aber wir sind so sehr daran gewöhnt, in Begriffen wie ‚mein‘ und ‚mir‘ zu denken, dass es uns schwer fällt, diese Illusionen loszuwerden. Deshalb wiederholen wir Zazen Tag für Tag.

In der Abhandlung von *Bodhidharma* heißt es: „*Im Augenblick der Geburt wird nur Leerheit geboren. Im Augenblick des Erlöschens erlischt nur Leerheit. In Wirklichkeit wird kein Dharma geboren und kein Dharma erlischt. Alle Dharmas werden durch den Wunsch erzeugt, aber dieser Wunsch ist weder innen noch außen noch dazwischen.*“

Die Nicht-Geburt zu realisieren, bedeutet auch, den Nicht-Tod zu realisieren. Denn das, was nicht geboren wird, kann auch nicht sterben. Die wechselseitiger Abhängigkeit hat weder Anfang noch Ende: Was war vor der Geburt des Universums? - Man kann keinen Beginn erfassen und kein Ende sehen. Was man sehen kann, ist die unablässige Verwandlung.

Das beobachtet man von Augenblick zu Augenblick während Zazen und lernt, sich damit zu harmonisieren.

„*Alle Dharmas werden vom Wunsch erzeugt*“, d.h. durch unseren Wunsch, etwas zu erfassen. Wir trennen die Wirklichkeit von unserer Erfahrung ab, um daraus *Dharmas*, Phänomene, zu isolieren. Anschließend weisen wir ihnen eine Geburt zu, um sie erfassen zu können. Aber das ist ausschließlich das Ergebnis unseres Wunsches, des Wunsches unseres Geistes, etwas zu erfassen. Aber auch dieser Wunsch selbst ist nicht fassbar. Auch er ist bedingt, z.B. durch Verblendung.

Die Funktion von Zazen ist es, das zu erhellen und diese Funktionsweise aufzugeben und auf diese Weise einen freien Geist wieder zu finden, sogar inmitten der Bedingungen.

3.5.05, 7 Uhr

Verfolgt während Zazen überhaupt nichts. Zazen zu praktizieren bedeutet, unmittelbar anhalten. Anhalten, irgendetwas ergreifen oder zurückweisen zu wollen, allen Kampf aufgeben, alle Unterscheidungen, alle Bewegungen des bewussten Geistes. Es ist einfach gegenwärtig sein, ganz sitzen.

Im Alltag mag es manchmal nützlich sein zu unterscheiden: Was ist wahr? Was ist falsch? Was muss ich tun? Dieses oder jenes? Man muss entscheiden. - In Zazen ist all dies nicht erforderlich. In der ‚Abhandlung von *Bodhidharma*‘ heißt es: „*Die Unterscheidung ist nur ein leeres Dharma. Aber der gewöhnliche Mensch wird von ihr verschlungen. Wahr und falsch sind weder innen noch außen, verweilen nirgends.*“ Das gleiche gilt für alle *Dharmas*, d.h. für alle Phänomene.

In Zazen sind wir in den besten Bedingungen, um über diesen Geist der Unterscheidung hinaus zu gehen und das zu realisieren, was uns Meister *Sosan* gelehrt hat: „Den Weg zu durchdringen ist nicht schwer, man muss nur frei sein von Liebe und Hass, von Zuneigung und Abneigung.“ Das heißt ohne Unterscheidung.

In diesem Augenblick kann der Geist wirklich frei werden, befreit von jedem Konflikt, jedem Gegensatz, jedem Bedauern, jeder Erwartung, völlig eins mit der Wirklichkeit eines jeden Augenblicks. Das ist jenseits des Glücks. Für die meisten Menschen hängt Glück davon ab etwas zu erlangen, ein Objekt, das einen befriedigt. Aber wenn man an einem Objekt hängt - sei dieses Objekt materiell oder spirituell - funktioniert immer der unterscheidende Geist und schnell stellt sich die Unzufriedenheit wieder ein. Man möchte mehr von dem, was man mag, weniger von dem was man nicht mag, und der Kampf geht weiter.

Es gibt kein wirkliches Glück für einen Geist, der nicht in Frieden ist. So kann das Glück wie ein Hindernislauf sein. Natürlich ist man zufrieden, wenn man ein Hindernis überwunden hat oder als erster ankommt. Dann ist man glücklich. Aber nur für einen Augenblick, denn schnell schafft der Geist der Unterscheidungen neue zu überwindende Hindernisse. Deshalb wäre es falsch, die Leute zu ermutigen zu praktizieren, indem man ihren Geist etwas zu erlangen, anregt. Man würde sich wie ein Scharlatan verhalten. Der Weg Buddhas besteht eher darin, eine wirkliche innere Revolution zu realisieren, die es erlaubt, die Hindernisse vor dem wirklichen Glück fallen zu lassen, einem Glück, das nicht von Umständen abhängt, das nicht davon abhängt, ob man etwas erhält oder nicht erhält. Das unterstellt die Fähigkeit, eins zu sein mit dem, was man in jedem Augenblick lebt. In einer völligen Akzeptanz, d.h. indem man den Geist fallen lässt, der unterscheidet, der, wie es in der ‚Abhandlung von *Bodhidharma*‘ heißt, nur ein leeres *Dharma* ist, der das gewöhnliche Wesen verschlingt.

3.5.05, 16.30 Uhr

Mondo

F: Im Alltag brauchen wir die Hindernisse doch eigentlich auch.

RR: Die Hindernisse, von denen ich eben sprach, sind innere Hindernisse, die wir aufgrund unserer Täuschungen schaffen. Im Alltag treffen wir auf viele derartige Hindernisse, Hindernisse, die mit unserer Gier verknüpft sind, mit unserer Aggressivität, mit unserem Zurückweisen, mit Eifersucht, Zweifel. All das sind Hindernisse auf dem Weg. Es sind Hindernisse, die wir aufgrund unserer Täuschungen selbst erzeugen. Diese Hindernisse muss man auf jeden Fall fallen lassen.

Es gibt aber andere Hindernisse, denen wir im Alltag begegnen, die mit äußeren Phänomenen verbunden sind und nicht unserer Kontrolle unterliegen. Es ist manchmal gut, diese Hindernisse bekämpfen zu können. Wenn man zum Beispiel auf Ungerechtigkeit, auf Not trifft, sollte man sich nicht auf eine innere Akzeptanz begnügen, sondern versuchen, diese Probleme, diese objektiven, materiellen Leidensursachen anderer zu lösen.

Die Hindernisse von denen ich vorhin sprach sind, ich sage es noch einmal, Hindernisse, die wir aufgrund unseres Geistes der Anhaftung schaffen. Es sind Hindernisse für eine wahre innere Freiheit. Aufgrund dieser inneren Hindernisse schafft man oft in der Wirklichkeit der Phänomene alle möglichen schmerzvollen Situationen, nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere. Das heißt in Wirklichkeit ist es nicht getrennt. Selbstverständlich kann eine Not unter Umständen auf eine Naturkatastrophe zurückgeführt werden, ein Tsunami oder ein Dürre. Im Allgemeinen ist Not und Ungerechtigkeit aber mit menschlichen Täuschungen verbunden: Weil manche zu gierig sind, wollen sie alles für sich. Deswegen werden andere ausgebeutet und befinden sich in Notlagen. Die subjektiven inneren Hindernisse und Hindernisse, denen wir im Alltag begegnen sind mit einander verknüpft. Die inneren Hindernisse kann man mit eigener Weisheit lösen. Das ist viel einfacher, als sie zu bekämpfen. Aber was die äußeren Hindernisse angeht, so muss man sie manchmal kämpfen.

F: Ich mache mir täglich einen Plan für das, was ich an diesem Tag machen will. Das ist doch auch ein Hindernis?

RR: Das hängt davon ab, was du dir vornimmst. Wenn du dir z.B. vornimmst, auf ein Sesshin zu fahren und dem *Gyoji* des Sesshin zu folgen, dann sehe ich nicht, wo da das Hindernis sein soll. Außer wenn du das Sesshin als ein Hindernis für die Befriedigung deines Egos siehst, das lieber in Ferien fahren würde.

Ich nehme an, dass deine Frage meint: Wenn ich einen Plan mache, bedeutet das, nicht im Hier und Jetzt zu sein, nicht eins zu sein mit dem, was jetzt ist, sondern in der Vorstellung von etwas. Oft haben Leute Probleme damit: ‚Zen unterweist hier und jetzt. Da darf ich mir nichts vornehmen. Dann kann ich nicht handeln, denn dafür muss ich ja eine Vorstellung haben.‘ Aber so ist es nicht. Es gibt einen Augenblick, um sich etwas vorzunehmen. Z.B. wacht man morgens auf und überlegt sich: ‚Was mache ich heute?‘ und man trifft bestimmte Entscheidungen. Hier und jetzt ist es meine Praxis zu planen, was ich den Tag über tun werde. Das dauert ein paar Minuten, nicht den ganzen Tag. Danach braucht man sich nicht mehr pausenlos damit zu befassen, was man tun soll, sondern macht Schritt für Schritt das, was man sich vorgenommen hat.

Das ist genau *Gyoji* eines Sesshins. Man hat sich vorgenommen, es zu machen. Dann denkt man nicht mehr die ganze Nacht: ‚Oh, ich muss um 6.20 Uhr aufstehen‘, sondern man schläft die Nacht über. Wenn die Glocke läutet, überlegt man nicht: ‚Oh, steh ich jetzt auf oder erst in einer Viertelstunde?‘ Man konzentriert sich auf hier und jetzt darauf aufzustehen. So ist es mit jeder weiteren Handlung im Lauf eines Tages. Man konzentriert sich völlig auf hier und jetzt. Aber dieses *Gyoji* ist geplant worden. Es steht sogar auf einem Zeitplan.

Sein Leben zu organisieren, sich etwas vorzunehmen, steht nicht im Gegensatz zu hier und jetzt. Nur gibt es Leute, die übertreiben, statt hier und jetzt zu sein, machen sie sich Sorgen, was anschließend sein wird. Das ist eine Krankheit des Geistes. Zen ist auch hier der Weg der Mitte. Das heißt, es gibt eine Zeit, um zu planen, und eine Zeit, um zu sein.

F: In dem Workshop vorhin haben Sie gesagt, dass es keine Trennung zwischen der Unterweisung Buddhas, also der Sutren, und seinem Geist gibt. Also frage ich mich, ob alle buddhistischen Geschichten aus seinem Geist entsprungen sind?

RR: Ja sicher.

F: Er hat alles erfunden?

RR: Erfunden ist vielleicht das falsche Wort. Die Sutren sind Worte Buddhas. Entweder antwortete er auf Fragen oder er hielt einen freien Vortrag. Aber in beiden Fällen war das, was er ausdrückte, seine Erfahrung und sein Geist, wie er ihn in der Meditation von Zazen realisiert hat.

F: Bis dahin versteh ich's. Wenn man aber all diese Texte, in denen von anderen Welten die Rede ist, die Kosmologie und die Namen all der *Bodhisattvas* liest, die in Milliarden von Welten leben: Hat der Buddha während er in Zazen saß irgendwelche Visionen gehabt?

RR: Wenn du von den sechs Welten der Transmigration sprichst, handelt es sich ganz klar um die Sicht von Buddha in der Zazen-Praxis, nicht nur von Buddha: jeder kann diese Sicht haben. Was jedoch Welten jenseits unserer irdischen Welt betrifft, so sind diese Welten vor allem in den *Mahayana*-Sutren angesprochen worden. Die Autoren dieser Sutren

legen Buddha Worte in den Mund. Um das zu rechtfertigen, hat man gesagt, dass der Geist Buddhas die Autoren der *Mahayana*-Sutren beeinflusst hat. Es ist *Shakyamuni Buddha*, der durch die *Mahayana*-Autoren hindurch spricht. Die Autoren waren Mönche, die Meditation praktizierten. In ihrer Meditation hatten sie diese Art von Visionen. Als sie die dann niederschrieben, haben sie nicht gesagt: „Ich, der Mönch soundso, habe das gesehen,“ sondern haben eine Erzählung geschrieben, in der sie Buddha sprechen ließen.

F: Im Lotussutra, das ich zu lesen angefangen habe, sind die Namen zum Teil so lang, dass ich mir schon überlegt habe: „Wie lang hat Buddha eigentlich leben müssen, damit er all diese Namen hat aufschreiben können?“

RR: Das ist Vorstellungskraft. Die Inder hatten sehr viel Vorstellungskraft.

F: Buddha war Inder.

RR: Ja, aber er drückte sich in einer anderen Weise aus. Wenn man die ursprünglichen Sutren liest, so sind die viel einfacher. Einige Jahrhunderte später hat sich dann der Stil der *Mahayana*-Sutren entwickelt. Das war etwa vier bis fünf Jahrhunderte nach Buddha. Man kann sagen, dass es sich dabei um geeignete Mittel handelt, um die Leser zu beeindrucken. Aber uns beeindruckt das nicht so sehr, denn wir haben nicht diesen Geist. Im Allgemeinen blättert man da schnell weiter, außer bestimmten Leuten, die das eben mögen.

F: Aber ist es nicht gefährlich, das zu lesen?

RR: Vielleicht ist es für dich gefährlich, denn du hast zuviel Vorstellungskraft.

F: Also werde ich aufpassen

RR: Deswegen kicherst du also immer während Zazen. Wegen des Lotussutras, wegen den Buddhas, die so lange Namen haben, ...

F: ... und all den Himmeln, die so große Paläste haben. Das lässt mich kichern.

RR: Im Allgemeinen ist das die Einleitung eines Sutras. Es verhält sich ein bisschen wie mit einem Maler, die eine Landschaft darstellt, in der etwas passiert. Wenn man dann in das eigentliche Sutra hineingeht, ist die Unterweisung ganz wesentlich und sehr präzise und nimmt letztlich den Geist der Unterweisung Buddhas auf. Also sollte man sich nicht von dem Dekor ablenken lassen.

4.5.05, 7 Uhr

Während Zazen sitzt man der Wand gegenüber und der Blick ruht einfach vor einem auf dem Boden. So ist das Feld der Sehobjekte vor uns sehr eingegrenzt. Aber in Wirklichkeit ist unsere Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Wenn der Blick nach innen gewandt ist, kann man sich selbst betrachten. Aber was sieht man dann? Gedanken, die kommen und gehen, Empfindungen, die manchmal angenehm, manchmal unangenehm sind, Erinnerungen, Bilder, die Wahrnehmung der Welt, die uns umgibt, den Vogelgesang, das Licht.

Aber man kann seine eigenen Augen nicht sehen. Es gibt also das Nicht-Sichtbare. Es gibt Gedanken, aber der Geist, der denkt, ist nicht fassbar. Sich kennen lernen bedeutet schließlich: erkennen, dass man selbst nicht fassbar ist. Man selbst ist nicht etwas, kein Gegenstand. Nichts, das man definieren, erklären, anderen zeigen kann.

Zweifellos ist man selbst in Wirklichkeit unbegrenzt, wie der Geist von Zazen, der nicht fassbar ist. Damit vertraut zu werden, sich mit dieser nicht fassbaren Dimension unserer Wirklichkeit in Einklang zu bringen, ist *Hishiryo*, das Denken jenseits des Denkens, jenseits jeden Maßes.

In der ‚Abhandlung von *Bodhidharma*‘ heißt es: „*Der Körper des Dharma ist ohne Form. Also sieht man ihn, indem man ihn nicht sieht.*“

Was man den *Dharma*-Körper nennt ist der wirkliche Körper Buddhas, d.h. die Essenz seiner Unterweisung. Dieser wirkliche Körper, diese wirkliche Essenz ist nicht fassbar. Natürlich kann man sich bemühen, es auszudrücken, indem man sagt: „Es sind die Vier edlen Wahrheiten, die 12 wechselseitig abhängigen Ursachen, die Praxis der sechs *Paramitas*.“ Aber alle diese Unterweisungen sind nur Ausdruck des nicht fassbaren Körpers. Deshalb heißt es: „Wenn du Buddha begegnest, töte ihn.“ Der wirkliche Buddha kann nie ein Objekt sein, kann nie etwas Erfassbares werden. Deshalb ist die Praxis des Zen, selbst wenn man sagt, dass Zazen die Praxis des Buddha ist, in Wirklichkeit über Buddha hinauszugehen, über die Anhaftung an welche Form auch immer.

4.5.05, 16.30 Uhr

In der ‚Abhandlung von *Bodhidharma*‘ heißt es: „*Das Dharma ist ohne Klang. Man hört es, indem man es nicht hört. Die Weisheit ist ohne Kenntnis, man kennt sie, indem man sie nicht kennt.*“

Buddha lehrte das *Dharma*, indem 45 Jahre lang Worte benutzte, aber in der Tradition des Zen sagt man, dass er letztlich die Essenz schweigend weitergegeben hat, indem er einfach die Blume zwischen seinen Finger drehte. Das ist der berühmte schweigende Diskurs von Shakyamuni, den nur *Mahakashyapa* verstand. Das ist der Ursprung von dem, was man die Weitergabe *i shin den shin* nennt, von meinem Herzen zu deinem Herzen. Jenseits der Worte, jenseits der Klänge.

Dies bedeutet nicht, dass Worte, Klänge unnütz sind, aber sie kommen aus der Stille und kehren zur Stille zurück. Das heißt, dass man sich nicht an Worte, an Klänge klammern sollte. Deshalb praktiziert man Zazen in Stille. Die Stille des Zazen befriedet jede geistige Aufgeregtheit. Das geschieht, wenn man aufhört, etwas erreichen zu wollen, einschließlich der Weisheit. Diskurse können einen Weg zeigen, eine Richtung, aber nur die stille Praxis ermöglicht es, sie zu realisieren. Deshalb praktizierte *Bodhidharma* neun Jahre im Schweigen.

Obwohl die Weisheit Hannya Haramita realisiert wurde, hat er, als der Kaiser ihn fragte, was die heiligste, die tiefste Bedeutung des *Dharma* Buddhas sei, geantwortet: „*Kakunen musho*“, unbegrenzte Leerheit, nichts Heiliges. Der Kaiser fragte ihn, wer er sei, und *Bodhidharma* antwortete: „Keine Ahnung.“

Das ist der Ausdruck der höchsten Weisheit, der Weisheit ohne Wissen, die sich an keinen Gegenstand des Wissens klammert und auch an nichts Heiliges. Deshalb heißt es, dass die Weisheit ohne Kenntnis ist. Man kennt sie, indem man sie nicht kennt.

Mondo

F: Was ist das Bewusstsein im Rahmen der zwölf *Innen*?

RR: Es ist das dritte Glied der 12 *Innen*. Zuerst kommt Verblendung, dann Handlung und dann Bewusstsein. Es ist das Bewusstsein, das die Wiedergeburten am Laufen hält. Es ist das Bewusstsein, das von der Verblendung ausgehend, das *Karma*, die Handlung beeinflusst und dann den Wunsch beeinflusst, wiedergeboren zu werden. Es ist das Bewusstsein, das weiterhin im Kreislauf des *Samsara* existieren möchte und deshalb also auf der Suche nach Wiedergeburt ist. Dieses Bewusstsein ist das Verbindungsstück zwischen einem vorherigen Leben und einer neuen Geburt. In der buddhistischen Sichtweise ist es dieses Bewusstsein, das *Nama-Rupa* hervorruft, d.h. den KörperGeist, der im Uterus im Augenblick der Empfängnis Form annimmt.

F: Ist es dann das, was man auch im Alltag als Bewusstsein versteht?

RR: Auf eine bestimmte Weise ja. Denn es ist unser Bewusstsein, das eine Verknüpfung zwischen einem vorherigen und einem zukünftigen Zustand herstellt. Es ist konditioniert durch unsere Verblendung und durch unser *Karma*. In der buddhistischen Sicht des Kreislaufs der Wiedergeburten ist das *Karma* gereinigt, wenn ein Wesen sich von seinen Anhaftungen befreit, wenn die Verblendung gestoppt wird. Selbst wenn es dann Handlungen gibt, sind es keine egoistischen Handlungen mehr, um etwas für sich selbst zu erreichen. Das bedeutet, dass in diesem Augenblick das Bewusstsein von dieser Verknüpfung befreit ist. Das von dieser Verknüpfung befreite Bewusstsein hat im Augenblick des Todes zwei Möglichkeiten: entweder nicht wiedergeboren zu werden, das ist die Option der *Arhats*, oder wiedergeboren zu werden, aber nicht aufgrund des *Karmas*, sondern aufgrund des Gelübdes zu helfen, alle Wesen zu retten. Das ist die Option des *Bodhisattvas*.

F: Damit ist meine zweite Frage beantwortet: Kann ich aus diesem Kreislauf ausbrechen?

RR: Natürlich! Das ist die Essenz der Erfahrung Buddhas. Entweder man hat es eilig, da raus zu kommen und wählt den Weg des *Arhats*, oder man wählt den Weg des *Bodhisattvas*. In diesem Fall wird man Kraft der Gelübde wiedergeboren, statt aufgrund seines schlechten *Karmas*. Aber für den *Bodhisattva* ist, wenn er in der Welt der Wünsche und damit der Leiden wiedergeboren wird, sogar das *Samsara Nirvana*, weil er jenseits der egoistischen Wünsche ist. Da besteht für ihn kein Unterschied.

6.5.05, 7 Uhr

Lasst während Zazen weder euren Körper noch euren Geist sich nach vorne neigen. Richtet den Kopf auf. Konzentriert euch gut auf die senkrechte eurer Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne. Drückt gut mit den Knien auf den Boden. Legt Energie in die Nierengegend und streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule, indem ihr mit der Schädeldecke in den Himmel drückt. Entspannt gut den Rücken und die Schulter. Zieht das Kinn zurück. Entspannt gut das

Gesicht, die Kiefer, den Blick Er ruht einfach vor einem auf dem Boden. Der Blick hält keinen bestimmten Punkt fest. Er umfasst alles, was sich vor ihm zeigt. Wenn man nichts Bestimmtes betrachtet, kann man alles sehen.

Die linke Hand ruht in der rechten, die Daumen sind waagrecht, die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. Die Hände erfassen nichts. Wenn der Geist auf diese Handhaltung konzentriert ist, wird er ihr ähnlich. Er erfasst nichts Besonderes und so kann er alles aufnehmen. Aber der Geist kann sich selbst nicht erfassen, genau so wenig wie die Augen sich selbst sehen können. Wenn man akzeptiert, dass es Unfassbares gibt, kann man alles erhalten. Blick und Aufmerksamkeit sind auf einen selbst gerichtet, aber in Wirklichkeit ist man selbst nicht fassbar. Man sagt immer, dass die Praxis von Zazen darin besteht, mit sich selbst vertraut zu werden. Aber in Wirklichkeit ist dieses Selbst zu weit, zu unbegrenzt, um erfasst zu werden. Man kann es nur realisieren, indem man die Absicht aufgibt, es zu erfassen. Nur so kann man sich mit seiner wirklichen, unbegrenzten Dimension harmonisieren. Das ist die Funktion des *Hishiriyo*-Bewusstseins in Zazen. *Hishiriyo* bedeutet ‚jenseits jeden Gedankens‘. Jenseits des Gedankens, der berechnet und misst, vergleicht, etwas zu ergreifen sucht, unablässig Trennungen und Dualitäten schafft. Diese Funktionsweise des Geistes ist - dank der Konzentration auf Körperhaltung und auf Atmung - während Zazen aufgegeben; indem man seinen Gedanken nicht folgt, indem man einen Geist realisiert, der auf nichts verweilt.

Deshalb heißt es in der ‚Abhandlung von *Bodhidharma*‘: *„Wirkliche Weisheit ist ohne Kenntnis. Man kennt sie, indem man sie nicht kennt.“* Das heißt, indem man aus ihr keinen Gegenstand der Kenntnis macht. *Bodhidharma* fügt hinzu: *„Wenn man die Sicht als Sicht ansieht, bleibt Unsichtbares. Wenn man die Nicht-Sicht als Sicht ansieht, gibt es nichts Unsichtbares mehr.“*

Während Zazen ist man der Wand gegenüber und die Gegenstände unserer Sicht sind begrenzt. Deshalb verzichtet man darauf, sichtbare Objekte ergreifen zu wollen. Auf diese Weise entwickelt sich eine weite Sicht: Die Sicht unserer Ungetrenntheit vom ganzen Universum, jenseits einer Trennung zwischen einem selbst und den anderen. Vertraut zu werden mit dem Geist, der nicht mehr trennt, mit der Sichtweise, die alles umfasst, ist die Bedeutung des Sesshins.

6.5.05, 11 Uhr

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken. Versucht nicht, irgendetwas zu ergreifen. Bringt einfach eure Aufmerksamkeit zur Praxis hier und jetzt zurück. Seid völlig eins mit der Haltung des Körpers. Und wenn ihr das Auftauchen und Verschwinden der Phänomene betrachtet, dann ohne sie festzuhalten oder zurückzuweisen. Wenn man so praktiziert, bringt man sich auf natürliche Weise in Einklang mit der kosmischen Ordnung, mit dem *Dharma*.

Anfangs bedarf es häufig eines Motivs, einer Motivation, um die Energie zu mobilisieren, um Zazen praktizieren zu kommen. Aber man findet alle Arten von Verdiensten in der Praxis von Zazen. Es ermöglicht es, die geistige Ruhe wieder zu finden, einen klareren Geist, eine größere Energie. Die Emotionen beruhigen sich. Der Geist wird fester. So kann man eine größere Freiheit finden, nicht einfach von seinen Gefühlen und Wünschen konditioniert sein. Denn in Zazen ist jede Handlung aufgegeben, angehalten. Selbst wenn man sich bewegen möchte, harrt man geduldig aus. Die Fähigkeit geduldig abzuwarten, gibt im Alltag die Freiheit, zu handeln oder nicht zu handeln, auf jeden Fall nicht automatisch zu reagieren. Dies

sind einige der unzähligen Verdienste von Zazen.

Aber wie es in der ‚Abhandlung von *Bodhidharma*‘ heißt: *„Wenn man das Erlangen als Erlangen ansieht, gibt es etwas, was man nicht erlangen kann. Wenn man das Nicht-Erlangen als Erlangen ansieht, gibt es nichts, was man nicht erlangen könnte.“*

Wenn man glaubt, etwas erlangt zu haben, klammert man sich daran. Wenn man zum Beispiel eine bestimmte Wohltat von Zazen erlangt hat, erwartet man, sie in jedem Zazen wieder zu bekommen und klammert sich an dieses Ergebnis. Wenn es nicht mehr kommt, wenn es sich nicht mehr ereignet, bedauert man dies und leidet darunter. Manchmal zieht man sogar seine Praxis in Zweifel. Der Grund liegt darin, dass man fortfährt zu praktizieren und dafür eine Belohnung erwartet. Das bedeutet, dass man in der Tiefe seines Lebens einen Mangel verspürt. Man spürt, dass etwas fehlt. Man weiß nicht so genau, was fehlt, aber es fehlt. Und man hofft, dass die Praxis von Zazen diesen Mangel ausgleicht.

Manchen fehlt zum Beispiel ein Sinn in ihrem Leben. Sie haben den Eindruck, dass durch die Praxis von Zazen ihr Leben einen neuen Sinn bekommt. Natürlich kommt so etwas vor. Aber Zazen mit diesem Ziel zu praktizieren bedeutet, an ein Objekt geklammert zu bleiben. In der Tiefe bedeutet dies, dem Mangel verhaftet zu bleiben, dem Dualismus von Mangel und Gegenmittel. In der Tiefe bedeutet dies, Gefangener seines Egos zu bleiben, das dies erhalten und jenes vermeiden möchte.

Und selbst wenn man etwas erlangt, einen Sinn im Leben, und auf diese Weise die Sinnlosigkeit vermeidet, gibt es etwas, was man nicht erlangen kann: die Befreiung vom Geist des Profits. Man kann nicht erlangen zu akzeptieren, dass es in der Leerheit nichts zu erlangen gibt, und vor allem, dass dies gut so ist. - Das ist nicht einfach nur etwas, was man auf intellektuelle Weise verstehen muss, sondern man muss es intim durch den eigenen Körper und Geist in Einheit in der Praxis von Zazen realisieren und akzeptieren. Akzeptieren, dass es in der Tiefe nichts gibt, was man endgültig erfassen kann, endgültig erlangen kann. Das ist das große Erlangen.

Ku, die Leerheit, zu sehen und zu akzeptieren, bedeutet wirklich *mushotoku* zu werden und das wirkliche Erwachen zu realisieren. Das ermöglicht es, frei zu leben, jenseits von Mangel und Überfluss. Frei von allen Objekten, von jedem Erlangen oder Nicht-Erlangen. Das kann man vertraut realisieren, wenn man wirklich Zazen praktiziert.

6.5.05, 16.30 Uhr

Während Zazen konzentriert man sich nicht nur auf die Ausatmung. Man atmet langsam und tief aus. Das ermöglicht es, dass anschließend eine tiefe Einatmung geschieht. Man drückt den Himmel mit der Schädeldecke, aber man drückt auch den Boden mit den Knien. Man denkt und man denkt nicht. Gedanken tauchen auf, aber man ergreift sie nicht. Man wendet seinen Blick nach innen, betrachtet sich selbst. Zugleich vergisst man sich völlig. Man erhellt seine eigenen Täuschungen, aber man klammert sich nicht an die Wahrheit. Das bedeutet, dass man an keinem Pol, auf keinerlei Dualität verweilt.

In der ‚Abhandlung von *Bodhidharma*‘ heißt es: *„Wenn man die Bekräftigung als Bekräftigung nimmt, gibt es etwas, das nicht bekräftigt werden kann. Wenn man aber die Nicht-Bekräftigung als Bekräftigung ansieht, gibt es nichts, das nicht bekräftigt werden könnte.“*

Im *Shobogenzo Dotoku* erzählt *Dogen* die Geschichte eines Schülers von Meister *Seppo*, der sich zurückgezogen hatte und als Einsiedler alleine in den Bergen lebte. Obwohl er Mönch war, rasierte er sich nicht mehr den Schädel. Eines Tages besuchte Meister *Seppo* ihn, um seine Realisation zu testen. *Seppo* ging mit seinem Sekretär und mit Rasierzeug zu ihm. Als er ihn traf, sagte er zu ihm: „Wenn du den Weg ausdrücken kannst, werde ich dir den Schädel nicht rasieren.“ Der Schüler zog sich sofort zurück. Augenblicke später kam er mit gewaschenem Schädel zurück. Wortlos neigte er seinen Kopf nach vorne, um rasiert zu werden. Sofort rasierte ihm Meister *Seppo* den Schädel.

Der Schüler hat nichts hinsichtlich des Weges und hinsichtlich seiner Realisation bekräftigt. Sein Nicht-Ausdruck war der wirkliche Ausdruck, den Meister *Seppo* testen wollte. - Ohne Erklärung, ohne irgendetwas beweisen zu wollen, ohne irgendetwas ausdrücken zu wollen, folgte der Schüler nur der kosmischen Ordnung, dem normalen Verhalten eines Schülers seinem Meister gegenüber. Nicht nötig zu beweisen, dass er den Weg verstanden hatte. Einfach nur das richtige Verhalten praktizieren. Ein Mönch muss einen rasierten Schädel haben. Und *Seppo* rasierte ihm den Schädel. Diese einfache Handlung war der wirkliche Ausdruck des Weges, die Nicht-Bekräftigung, in der alles bekräftigt wird.

Mondo

F: Wie kann man sich an der Leerheit festhalten? Du hast gesagt, dass einem die Buddhas nicht mehr helfen können, wenn man sich an der Leerheit festhält.

RR: Das heißt, wenn man sich an eine bestimmte Vorstellung, an ein bestimmtes Konzept von Leerheit klammert. Wirkliche Leerheit ist etwas, an das man sich nicht klammern kann. Aber sobald man sich eine Idee von Leerheit macht, läuft man Gefahr, sich an ein Konzept zu klammern, indem man aus der Leerheit ein Konzept macht. Das gleiche gilt für alle Aussagen. Das ist das gleiche, was ich eben Kusen gesagt habe. Wenn man etwas bekräftigt, etwas aussagt, dann existiert auch etwas, das man nicht bekräftigen kann. Sich an die Leerheit zu klammern, bedeutet zu sagen: „Alles ist Leerheit“ - und nur die Seite der Leerheit zu sehen. Aber in Wirklichkeit gibt es keine Leerheit ohne Erscheinungsformen. Leerheit alleine existiert nicht. Man kann also nicht allein die Leerheit bekräftigen.

F: Meine Frage betrifft die Vorbereitungszeit in einem Sesshin. In Maredsous hat P. einen dynamischen Aspekt in die Meditation gebracht: Meditation mit der Stimme. Das fand ich sehr gut. Kann man das nicht für immer einführen?

RR: Es gibt nichts, was für immer existiert. Wir haben hier Massagen und Stretching mit R. gehabt. Das ist eine andere Art, sich der Beziehung von Körper und Geist anzunähern. Das ist sehr wichtig. Damit werden wir auch in Maredsous weitermachen. Es ist wichtig, dem Körper zu helfen, gut die Zazen-Haltung einzunehmen. Genauso wie es gut ist, die Blockaden der Atmung zu entfernen.

Aber selbst wenn eine Sache gut ist, ist es nicht gut, wenn man sich an sie klammert und immer das gleiche machen möchte. Zum Beispiel ist es auch gut, die Sutren zu studieren. Nur die Sutren zu studieren, geht nicht. Man muß auch *Samu* machen. Man sollte nicht etwas als gut ergreifen und sich daran klammern. Gut ist, wenn es Wechsel gibt.

Ich glaube nicht, dass P. die Stimmarbeit fortsetzen möchte. Sie betrifft nicht nur die Stimme, sondern hat auch therapeutische Konsequenzen. Es ist nicht einfach, das in einem Sesshin zu machen.

F: Ich denke, das ist ein dynamischer Aspekt.

RR: Ja, aber dann musst du außerhalb des Sesshins einen Kurs mit ihm machen. Die Leute, die Stimmarbeit machen und dabei ihre Emotionen äußern, kann man nicht mit ihren Emotionen alleine lassen. Da muss man weiterarbeiten.

F: Man kann also nicht einen therapeutischen Teil in das Sesshin einbauen?

RR: Nein. - Es war übrigens P. selbst, der genau deshalb damit aufgehört hat. Wir haben gemeinsam darüber gesprochen. Es war für P. ganz klar, dass man damit aufhören muss.

7.5.05, 7 Uhr

Keht während Zazen unablässig zur Konzentration auf eure Haltung zurück. Streckt gut die Lenden, die Wirbelsäule, den Nacken und zieht das Kinn zurück. Entspannt gut die Schultern und den Bauch. Konzentriert euch auf die Ausatmung. Folgt nicht euren Gedanken. Aber bemüht euch auch nicht, sie zu unterdrücken.

Oft möchte man in Zazen in einem Zustand des Nichtdenkens sein. Man möchte keine Empfindungen, keinen Schmerz haben. Aber wenn man an nichts denkt, wenn man nichts empfindet, wenn man nichts sieht, bedeutet das, dass man in der Leerheit stehen bleibt. Das ist nicht das wirkliche Erwachen. Wenn man umgekehrt Gedanken, Empfindungen, Wahrnehmungen hat, wenn man auf seinen Schmerzen stehen bleibt, wenn man seine Gedanken festhält, bedeutet dies, dass man Gefangener des Dualismus zwischen dem Geist und den Gegenständen des Denkens oder der Wahrnehmung bleibt.

Deshalb empfiehlt man im Zen immer, wie es Meister *Sosan* machte: „Lauft nicht den Gegenständen hinterher, aber verweilt auch nicht in der Leerheit.“ Einfach die Formen, die Klänge, die Gedanken erhellen, ohne ihnen eigene Unterscheidungen hinzuzufügen. Dies ist die wirkliche Weisheit Buddhas.

Man vergleicht oft den Geist in Zazen mit einem weiten Spiegel. Dieser Spiegel identifiziert sich nicht mit den Gegenständen, mit den Formen, die er spiegelt. Aber er weigert sich nie, sie zu spiegeln. Ein Spiegel, der nichts mehr spiegelt, wäre kein Spiegel mehr. Es wäre, wie die Rückseite eines Spiegels zu betrachten, statt seine spiegelnde Vorderseite zu sehen. Ebenso ist der Geist in Zazen jenseits des Denkens, aber auch jenseits des Nichtdenkens. Das heißt: Man klammert sich weder an das eine noch an das andere. Das ist die wirkliche Praxis von *Shikantaza*.

In der ‚Abhandlung von *Bodhidharma*‘ heißt es: „*Jemand sagt: ‚Ich stelle fest, dass alle Dharmas, alle Phänomene, Abwesenheit von Gedanken sind.‘ Die Antwort: ‚Seht Ihr den Gedanken? Die Abwesenheit des Gedankens im Denken, das Denken in der Abwesenheit des Denkens, das alles ist nichts anderes als Euer Denken.‘*“ - Das heißt, das alles ist nichts anderes als die natürliche Funktionsweise des Geistes.

Denken und Abwesenheit des Denkens sind völlig wechselseitig abhängig. Man kann nur dann an etwas Bestimmtes denken, wenn man an alle andere Dinge nicht denkt. Damit ein Gedanken existiert, ist es erforderlich, dass alle anderen Gedanken nicht existieren. Ein einzelner Gedanke existiert nicht. Er existiert nur in Beziehung und im Gegensatz zu allen anderen möglichen Gedanken.

Der Wunsch, einen Zustand ohne Gedanken zu realisieren, wird dadurch verursacht, dass wir zu sehr an unseren Gedanken haften. Wenn es mehrere Tage lang zu viele Wolken gibt, hofft man, dass der blaue Himmel ohne Wolken wiederkommt. Aber der leere Himmel ohne alles ist nicht der wirkliche Himmel. Der wirkliche Himmel ist der, der alles enthalten kann. Er enthält sowohl Sonne als auch Mond und Sterne, Wolken, Regen. Was man den weiten Himmel nennt, ist der Himmel, der all dies umfassen kann, ohne sich jemals mit irgendetwas zu identifizieren.

Das gleiche gilt für den wirklichen Geist. Der Geist, der denkt, der sich an Gedanken klammert, ist einfach eine zeitweise Form des weiten Geistes. Aber beide sind nicht getrennt. Diese Nichtgetrenntheit zu realisieren ist wirkliche Leerheit, der wirkliche erwachte Geist jenseits von Auswahl und Zurückweisung, der den Frieden des *Nirvana* in mitten des *Samsara* realisieren kann ohne beide einander gegenüber zu stellen.

7.5.05, 11 Uhr

Im Alltag sehen wir, dass die Situationen sich unablässig ändern. Die Menschen ändern sich, die Situationen verändern sich und es fällt einem nicht schwer, diese Veränderungen zu sehen. Oft hat man aber den Eindruck, dass man selbst gleich bleibt, inmitten dieser sich verändernden Welt: „Zumindest mein Bewusstsein bleibt.“ Wenn man Zazen praktiziert und seine Aufmerksamkeit nach innen wendet, d.h. zur Funktionsweise unseres eigenen Bewusstseins hin, nimmt man wahr, dass es keine zwei Augenblicke identisch bleibt. Das, was wir "Ich" nennen, verändert sich unaufhörlich. Weder in unserem Körper noch in unserem Geist gibt es irgendetwas Festes. Selbst die Vorstellungen, die man sich von sich selbst macht, werden unablässig in Frage gestellt. Deshalb spricht man von Leerheit.

Im *Hannya Shingyo* heißt es, dass man, wenn man sich selbst betrachtet, lediglich fünf *Skandhas* sieht - Körper, Empfindungen, Wahrnehmungen, Wünsche, Bewusstsein - dass aber sogar diese *Skandhas* Leerheit sind, ohne Substanz. Diese Sichtweise hat den Verdienst, den Geist von seinen mentalen Verstopfungen zu befreien, von unserer Anhaftung an fixe Ideen. Aber wenn man sich an die Idee der Leerheit klammert, kann man einen neuen Irrtum begehen, d.h. die Existenz negieren, nihilistisch werden. Das ist aber nicht der Mittlere Weg, der von Buddha gelehrt wurde.

Deshalb heißt es in der ‚Abhandlung von *Bodhidharma*‘: *„Wenn jemand behauptet, dass alle Dharmas nicht existent sind, wird ihm geantwortet: ‚Siehst du oder siehst du nicht die Existenz, die Nichtexistenz inmitten der Existenz, die Existenz inmitten der Nichtexistenz? All das ist nichts anderes als deine Existenz.‘“*

Das ist genau das, was man in Zazen erlebt. In jedem Augenblick existieren wir in einer bestimmten Weise. Wenn man Konzentration und Beobachtung praktiziert, kann man vollständig diese Existenz eines jeden Augenblicks durchdringen, die ihre eigenen Besonderheiten hat. Dieser Augenblick ist einzigartig und unvergleichbar, nicht vergleichbar mit dem vergangenen Augenblick und mit dem Augenblick, der kommen wird, nicht

vergleichbar mit demselben Augenblick, der von den Personen neben uns gelebt wird. Zazen praktizieren ist nicht einfach nur die Leerheit zu betrachten, sondern es ist die ganze Existenz zu betrachten, so wie sie in jedem Augenblick auftaucht.

Im Alltag heißt das, dass man sich auf jeden Augenblick des Tages konzentriert, dass man genau auf das antwortet, was die Umstände von uns erwarten. Völlig konzentriert sein, auf das Gehen, wenn man geht, auf die Arbeit, wenn man arbeitet, auf das Essen, wenn man isst, auf das Ausruhen, wenn man sich ausruht. Das bedeutet nicht, sich in der Nicht-Existenz aufzulösen, sondern ganz im Gegenteil die Existenz in jedem Augenblick völlig zu aktualisieren, jeden Augenblick ganz zu leben - aber mit einem Geist, der nicht stehen bleibt, der nicht von geistigen Erzeugnissen abhängt, der in der Lage ist, sich mit der permanenten Umformung der Existenz in Einklang zu bringen.

7.5.05, 16.30 Uhr

F: Heute morgen hast du gesagt, dass man in Zazen keinen Zustand ohne Gedanken suchen solle. Aber das ist es, was ich im Augenblick lebe oder fast lebe, ohne dass ich es gesucht habe: Während dieses Sesshin habe ich betrachtet, was da passiert. Ich habe den Eindruck, dass die Gedanken da sind, ich sie aber sehe, bevor sie kommen, und dann kommen sie nicht wirklich. Ich hatte lange Zeit den Eindruck, als wären drei Radios zugleich eingeschaltet.

RR: Bringt dich das in einen Zustand von Schläfrigkeit, von *Kontin*?

F: Nein, ich habe den Eindruck, dass ich alles wahrnehme, was in meinem Körper passiert, dass ich die Klänge höre.

RR: Dann gibt es doch kein Problem. - Ich sagte, man solle das Nichtdenken nicht suchen. Aber bei dir gibt es nicht die völlige Abwesenheit von Gedanken. Empfindungen, Gedanken laufen schnell durch.

F: Ich sehe nicht immer, was der Gedanke ist. Ich sehe, da kommt ein Gedanke auf, aber ich nehme seinen Inhalt nicht wahr. Ich sehe nichts.

RR: Dann beobachte dieses Nichts. - Noch einmal: Es ist wichtig, nicht in einen Zustand des Nichtdenkens gelangen zu wollen. Wichtig ist nicht, ob Gedanken da sind oder nicht. Wichtig ist, die wirkliche Natur der Gedanken zu sehen, d.h. zu sehen, dass sie keine Substanz haben, so dass man sich nicht an sie klammert. Denn ein Zazen ohne Gedanken zu machen wäre so, als würde man tief schlafen. Wenn du dann aus dem Schlaf aufwachst oder aus Zazen herausgehst, läufst du Gefahr, die Gedanken und die Sorgen des Alltags wieder zu treffen. Keines der Probleme ist gelöst.

F: Auch im Alltag geschieht es mir häufiger, dass ich in solchen Zuständen bin wie jetzt.

RR: Aber du hast auch gesagt, dass es Zeiten gibt, in denen du denkst, in denen du sogar sehr viel denkst. Beobachte zumindest in diesem Augenblick, was da geschieht. Was da aus dir kommt und welche Anhaftungen und Täuschungen sich daran knüpfen. Das ist wichtiger als Gedanken zu suchen oder ohne Gedanken zu sein.

F: Es heißt, dass alle Menschen bzw. alle Lebewesen die Buddha-Natur haben. Bei einigen Lebewesen ist es für mich schwierig, das zu glauben. Vor allem dann, wenn ich mit ihnen konfrontiert werde. Zum Beispiel kann ich einem Tiger nicht begreiflich machen, dass er die Buddha-Natur hat. Das passiert mir auch im Umgang mit Menschen.

RR: Menschen erscheinen dir dann zum Beispiel zu aggressiv.

F: Ja, und ich reagiere nicht Buddha-Natur gerecht. Im Nachhinein sehe ich die Buddha-Natur dann auch irgendwann, aber zuerst reagiere ich erst einmal. Das ist manchmal nicht sehr erfreulich für beide.

RR: Ja, das stimmt.

F: Wann hast du angefangen, mehr die Buddha-Natur zu sehen als das Äußere des Menschen.

RR: Auf die Frage nach dem Wann kann ich nicht antworten. Außerdem ändert sich das.

F: War es nicht immer so, wie jetzt ist?

RR: Nein, das ist ein Prozess.

F: Ist es dann mein kaputtes Ego, das da reagiert?

RR: Ja, klar.

F: Auch mit dem Tiger?

RR: Die Frage, ob der Tiger die Buddha-Natur hat oder nicht, stellt sich nicht, wenn du Gefahr läufst, gefressen zu werden. Für den Tiger ist es natürlich, dich zu fressen. Wenn er Hunger hat, frisst er, was er fressen kann. Selbst wenn er dich verschlingt, ist es im Grunde seine Buddha-Natur, die dich verschlingt. Beim Tiger ist Aggressivität keine Täuschung, sondern natürlich. Es handelt sich nicht einmal um Aggressivität. Es ist sein vitales Bedürfnis sich zu ernähren.

Bei Menschen wird Aggressivität häufig durch die Anhaftung an das Ego stimuliert. Das ist also eine Täuschung und ein Gift. Das bedeutet nicht, dass Menschen, die eine aggressive Haltung einnehmen, keine Buddha-Natur haben, sondern dass ihre Buddha-Natur durch die Täuschung verdeckt ist. Wenn du auch in einer solchen Situation darauf vertraust, dass alle Menschen Buddha-Natur haben, und ruhig reagierst, gibst du dem anderen die Gelegenheit, seinen Geisteszustand zu ändern und Vertrauen zu seiner eigenen Buddha-Natur zu finden. Aber ich glaube, dass du selbst in Berührung mit deiner eigenen Buddha-Natur sein mußt, nicht nur mit der des anderen.

Das ist schwierig, wenn man leidet. Du warst schwer krank. Ich stelle mir vor, dass es in Zeiten schwerer Krankheit sehr schwierig ist, einen ausreichend ruhigen Geist zu haben. Aber es ist das Beste, was du tun kannst. Wenn das Leben aggressiv gegen dich ist, die Krankheit aggressiv gegen dich ist, Leiden bringt, kannst du versucht sein, mit Wut zu reagieren, mit einem Gefühl von Ungerechtigkeit: ‚Warum passiert das ausgerechnet mir?‘ Wenn das geschieht, stört es den Kontakt mit unserer wirklichen Buddha-Natur.

Ich glaube, dass es weniger um die Beziehung zu anderen geht. Du musst in dir selbst den Frieden des Geistes finden. Wenn du diesen inneren Frieden findest, kannst du ihn um dich herum verbreiten und so die Aggressivität der anderen entschärfen. - Buddha selbst hatte einen so großen inneren Frieden, dass es ihm gelang, die Aggressivität wilder Tiere zu besänftigen. Zum Beispiel war Devadata, sein Cousin, eifersüchtig auf Buddha und hat einen wilden Elefanten auf ihn gehetzt. Aber als der Elefant vor Buddha ankam, hat Buddha nur eine Geste gemacht und der Elefant hat *Sampai* gemacht. Ich glaube, selbst Tiere spüren diesen inneren Frieden.

F: Das ist ein weiter Weg.

RR: Ja. - Gute Reise!

F: Kann ein *Kyosaku*-Gebender die Haltung der Person, die Zazen leitet, korrigieren?

RR: Ja, aber ich glaube, dass es in der Praxis etwas heikel ist. Normalerweise trauen sich die Leute das nicht, aber niemand hindert sie daran. Wenn ihr zögert, es zu tun, könnt ihr nach dem Zazen der Person, die das Zazen geleitet hat, sagen: „Achte auf diesen oder jenen Haltungsfehler.“ Es ist Ausdruck von Mitgefühl, die Haltung zu korrigieren. - Geht es um meine Haltung?

F: Das wäre jetzt eine Erweiterung: Kann man auch einen *Godo* korrigieren?

RR: Natürlich, klar. Zumindest kann man ihn darauf hinweisen, was nicht stimmt. Man kann ihm das nach dem Zazen sagen. Manchmal ist es etwas heikel, den *Godo* zu korrigieren. Auf jeden Fall traut sich das niemand. Mich hat noch niemand korrigiert. Aber nicht, weil ich das untersage, sondern weil die Leute sich nicht trauen.

Im *Dojo* von Nizza hat mir jemand gesagt: „Heute war deine Haltung zu entspannt.“ Da habe ich „danke“ gesagt. Denn wenn man nie korrigiert wird, ist man sich seiner Fehler nicht bewusst. Wenn jemand anderes darauf hinweist, ist es gut.

F: Ich frage vor allem, weil es heißt, dass der *Kyosaku* die Hand des *Godo* ist.

RR: Nein, er ist die Hand Buddhas. Buddha kann alle korrigieren einschließlich des *Godos*.

Die Hände sind häufig das, was am wenigsten bewusst ist. Also beginnt man mit den Händen. Manchmal werde ich mir bewusst, dass ich vielleicht schon eine Viertelstunde die Hände schräg gehalten habe, ohne dass es mir bewusst war. Solche Fehler tauchen auf.

Aber man sollte sich nicht zu sehr auf den Leitenden ausrichten. - Es hängt auch davon ab, in welchem Geisteszustand man den Leitenden korrigieren will. Das kann auch ein nicht besonders guter Geisteszustand sein: „Ah ja, die Person, die das Zazen leitet, ist ja gar nicht besser als die anderen. Das ist natürlich wahr. Aber es hängt von der inneren Einstellung ab, ob man den Leitenden korrigiert. Wenn es wirklich aus Sympathie geschieht, ist es möglich. Aber wenn es aus einem Überlegenheitsgefühl heraus geschieht, kann das schlecht sein.“

Auf jeden Fall ist es wichtig, bevor man irgendjemanden korrigiert, völlig egal wer das ist, seinen eigenen Geist zu beobachten: ‚In welchem Geist mache ich das jetzt?’ - Das Ideal ist natürlich, dass es mit Wohlwollen und Mitgefühl geschieht. Aber manchmal korrigieren Leute andere aus einem Überlegenheitsgefühl heraus. In dem Augenblick ist es nicht gut. Das ist wie Macht über den anderen ausüben. Das betrifft nicht nur die Haltung, sondern alle Verhaltensweisen im *Dojo*: Wenn man in der Position ist, in der man anderen sagen kann, was gut und schlecht ist, kann man sehr schnell Macht über andere ausüben. Wenn man weiß, was zu tun ist, und der andere weiß es nicht, kann man ihn manipulieren. Das ist eine sehr gefährliche Haltung, also muss man immer mit viel Bescheidenheit korrigieren und mit Wohlwollen. Und wenn man sich bewusst wird, dass der Geist nicht ganz klar ist, sollte man besser nichts tun.

F: Ich habe gehört, dass wir nicht das Nicht-Denken kultivieren sollen.

RR: Aber man sollte auch nicht das Denken kultivieren. Das sollte klar sein.

F: Wenn ich im Laufe der Jahre feststelle, dass das Nicht-Denken bei mir immer häufiger von alleine auftritt und ich aus diesem Nicht-Denken heraus zum Guten handle, ist das dann ein wünschenswerter Zustand oder nur eine weitere Anhaftung?

RR: Wenn du das einfach nur feststellst, ist es keine Anhaftung. Aber wenn du daraus Stolz ziehst, zum Beispiel ins *Mondo* gehst, um vor allen darzustellen, dass du dich häufig in einem *Hishiryō*-Zustand befindest, ist es eine Anhaftung. Eine Anhaftung an das, was du erreicht zu haben glaubst, an eine Realisation. Jeder muss ehrlich gegenüber sich selbst sein, mit welchem Geisteszustand man sich betrachtet und ausdrückt. Zudem ändert sich der Geist von Augenblick zu Augenblick. In einem Augenblick kann es eine objektive Feststellung sein, eine Minute später kann der Dämon des Ego aufwachen und aus dieser Feststellung Stolz ziehen. Dann ist es wichtig, die Beobachtung zu praktizieren, nicht einfach vorüber ziehen lassen und zum Nicht-Denken zurückkehren, sondern auch sehen, was dieses Ego ist, das plötzlich einen Stolz aus dem ziehen möchte, was es realisiert zu haben glauben, und auf diese Weise diese egoistische Haltung nicht nur vorübergehend zu unterdrücken, sondern sie tiefer zu entwurzeln.

F: Ich versuche, Mitgefühl mit meinen Mitmenschen zu haben. Aber manchmal passiert mir, dass sich die Gefühle meiner Mitmenschen auf mich übertragen und dann leide ich darunter.

RR: Ja, das passiert.

F: Dann leide ich auch. Ich habe das Gefühl, dass das kein guter Zustand ist.

RR: Das stimmt.

F: Was kann ich dagegen tun, ohne mein Mitgefühl für den anderen Menschen zu verlieren.

RR: Das ist ein sehr heikles Problem. Manchmal passiert es sogar, dass man aus Empathie die gleichen physischen Schmerzen empfindet wie jemand anderes. Das ist mir auch schon passiert: Jemand hat an einer bestimmten Stelle Schmerzen gehabt und fünf Minuten

später hatte ich an der gleichen Stelle Schmerzen, so als wäre es ansteckend gewesen. Das hilft dem anderen natürlich in keiner Weise. Es ist ein nutzloses Leiden. Das betrifft einen ganz heiklen Punkt in Hilfe-Beziehung zu anderen: ausreichend offen zu sein, um den anderen in seinem Leid annehmen zu können, aber nicht bis zu dem Punkt, dass man sich mit dem anderen identifiziert. Das ist ein sehr feiner Unterschied, aber zugleich ist das ein wesentlicher Punkt in der Praxis des *Soto-Zen*.

Ich sage in *Zazen* oft: „Dieser Gedanke, diese Empfindung, dieses Leiden, gehört zu mir, aber ich bin nicht dieser Gedanke, diese Empfindung, dieses Leiden.“ Das bedeutet auf der einen Seite, in Kontakt zu sein, sich aber andererseits nicht damit zu identifizieren. Das kann man lernen, indem man versteht, was uns während *Zazen* geschieht. Das heißt aufnahmebereit für Empfindungen, Wahrnehmungen und Gedanken zu sein, sich nicht zu bemühen, sie zu unterdrücken, sondern sie wirklich kommen zu lassen, aber sich zur gleichen Zeit nicht mit ihnen zu identifizieren.

Anschließend kann man das auch im Kontakt mit anderen praktizieren. Das bedeutet so sehr Sympathie und Mitgefühl zu haben, dass man wirklich das spürt, was sie spüren, aber zugleich in seiner eigenen Identität verwurzelt zu sein: Der andere ist der andere und ich bin ich. Ich kann jemanden begleiten, der im Sterben liegt, aber er stirbt, nicht ich. Wir sterben nicht zusammen. Der andere liegt im Sterben, ich kann seine Angst spüren, dennoch ist er er und ich bin ich. Das ist grundlegend.

Aber den meisten Menschen gelingt es nicht, das zu machen: Entweder man schützt sich, indem man eine Mauer um sich herum baut, dann ist man nicht mehr im Kontakt mit dem anderen, oder man macht die Türen auf und ist in einer vereinigenden Sympathie, in der es einem nicht mehr gelingt, einen Unterschied zwischen sich und dem anderen zu machen. In dem Augenblick kann man dem anderen nicht mehr helfen. - Ich glaube, dass das ein Punkt ist, an dem man insbesondere in der Praxis von *Zazen* arbeiten kann, indem man die Dinge spürt, sich aber nicht mit dem identifiziert, was man spürt: Es gibt einen Knieschmerz, aber ich bin nicht dieser Schmerz.

F: Das ist schwieriger bei anderen als bei Kleinigkeiten bei mir selbst.

RR: Ja. Aber wenn man eine gute Übung in dieser doppelten Bewegung hat, sich öffnen und sich nicht identifizieren, ist es viel einfacher.

Ich bin auch Therapeut. Anfangs hatte ich, wenn Patienten angefangen haben zu weinen, das große Bedürfnis, auch zu weinen. Ich musste mich sehr anstrengen, nicht zu weinen. Heute gelingt es mir, eine gute Distanz zu haben, nicht indifferent zu sein, aber mich auch nicht mit dem anderen zu identifizieren. Ich glaube, das ist eine Frage von Training.

F: Ich habe eine Frage zum *Hannya Shinnyo*. Du hast heute morgen gesagt, dass sich unser Leben von Augenblick zu Augenblick vollzieht. Im *Hannya Shingyo* ist die Rede von ‚kein Werden, kein Vergehen, kein Alter und kein Tod‘. Könnte man das in Zusammenhang bringen und sagen, dass die Augenblicke so kurz sind, dass sie keine Zeit haben, weder zu werden noch zu vergehen.

RR: Das ist das Thema des nächsten Kusens. Ich weiß nicht, ob ich das alles jetzt schon darstellen möchte. Im nächsten Kusen geht es um Nicht-Geburt und Nicht-Tod. Aber ich möchte dir trotzdem antworten.

Dass es keine Geburt und keinen Tod gibt, bedeutet nicht, dass es keine Existenz gibt. Das ist der wichtige Punkt von heute morgen. Aber diese augenblickliche Existenz existiert zum einen auf eine einzigartige Art und Weise, und auf der anderen Seite ist sie aufgrund der wechselseitigen Abhängigkeit mit allen Punkten der Vergangenheit verbunden. Aufgrund der wechselseitigen Abhängigkeit ist unsere augenblickliche Existenz mit einer unbegrenzten Vergangenheit verbunden, deren Ursprung man nicht erfassen kann. Das ist die Nicht-Geburt. Man kann nicht die Grenze der wechselseitigen Abhängigkeit erfassen. Das ist die Nicht-Geburt. Die Grenze der wechselseitigen Abhängigkeit kann man nicht erfassen. Aber zugleich ist dieser Augenblick in der Abfolge völlig einzigartig. Er ist auf der einen Seite absolut, völlig einzigartig in seinen eigenen Charakteristika, und zugleich macht ihn die ganze Kette von Abhängigkeiten einzigartig, die ihn herbeigeführt haben.

Zum Beispiel kann man all das, was dazu beigetragen hat, dass ich dir hier und jetzt gegenüber sitze, nicht bis zum Ursprung zurückverfolgen. Man kann den Ursprung davon nicht erfassen. Das schafft eine Situation, in der du und ich völlig unterschiedlich sind. Jeder ist in einer einzigartigen *dharmischen* Position. Aber zugleich kann man den Ursprung nicht erfassen. Denn er ist mit der Existenz vor Beginn des Kosmos verbunden. Das ist die Nicht-Geburt. Darin sind wir uns ähnlich. Deine Existenz und meine Existenz sind beide ohne Geburt. Aber diese Nicht-Geburt führt zu einer Situation, in der du bist, wie du bist, und ich so bin, wie ich bin. In diesem Punkt unterscheiden wir uns. Es gibt beides.

8.5.05, 7 Uhr

Während Zazen erscheinen alle möglichen Gedanken und Empfindungen. Wenn man aber auf die Haltung zentriert und achtsam auf die Atmung bleibt, berühren uns diese Empfindungen und Gedanken nicht. Sie tauchen nur augenblicklich auf und verschwinden wieder. Man kann einen Zustand jenseits der bedingten Gedanken erfahren, einfach, indem man sich nicht an sie klammert. Es ist nicht erforderlich, die Gedanken zu unterdrücken, sondern einfach nur ihre Leerheit zu sehen. Das ermöglicht es ihnen, schnell vorüber zu ziehen.

Wenn die Phänomene so gesehen werden, wie sie sind, werden sie viel leichter, wie Wolken am Himmel. Selbst wenn sie manchmal schwer von Regen sind, ziehen sie doch vorbei. So kann man in Zazen selbst Augenblick für Augenblick Geburt und Tod betrachten: Erscheinen und Verschwinden folgen in großer Schnelligkeit aufeinander. Die rechte Betrachtung besteht nicht darin, die Charakteristika dessen zu betrachten, was erscheint, und zu beginnen, sich dafür zu interessieren und daran zu hängen, sondern intuitiv die wirkliche Natur dessen zu sehen, was erscheint. – Was ist das?

Wie ich gestern im Mondo sagte, kann man den Ursprung dessen, was auftaucht, nicht erfassen. Das ist der Grund dafür, dass man von Nicht-Geburt spricht. Denn das, was auftaucht, ist mit einer unendlichen Kette von Abhängigkeiten verbunden. Die Phänomene, die im Augenblick erscheinen, existieren nicht aus sich selbst heraus, genauso wenig, wie wir aus uns selbst heraus existieren. Wir sind der Treffpunkt dieser unbeständigen Phänomene. Deshalb ist es, selbst wenn wir offiziell an einem bestimmten Datum geboren wurden und unseren Geburtstag feiern, in Wirklichkeit nichts Substantielles, das geboren wird. Geboren zu sein, bedeutet, dass wir ausgehend von etwas geboren worden sind, natürlich von unseren Eltern aus. Aber auch unsere Eltern selbst wurden geboren.

Als wir geboren wurden, tauchte kein Ego auf, das „Hallo,“ sagte „ich bin's.“ Die Persönlichkeit, das Ego, baut sich nach und nach auf, aufgrund vieler Identifikationsprozesse und wechselseitiger Abhängigkeiten. Man wird erwachsen, indem man den Kinderzustand aufgibt. Der Erwachsene wird zum Greis, indem er den Zustand des Erwachsenen aufgibt. So folgen Geburt und Tod unablässig aufeinander.

Das bedeutet auch, dass selbst wenn wir in Illusionen getaucht sind, diese aufgegeben werden können, dass das Erwachen realisiert werden kann. Nichts ist von Dauer. Wenn man Zazen praktiziert, kann man diesen Verwandlungsprozess begleiten, indem man alles fallen lässt, was zu unseren vergangenen Konditionierungen gehört. Vor allen Dingen kann man aufhören, sich mit einer bestimmten Idee zu identifizieren, die man sich von sich selbst macht, die aber nichts anderes als ein Aggregat ist. So kann man hier und jetzt einen Zustand jenseits der Konditionierungen erfahren. Das realisieren, was Buddha ‚die Nicht-Geburt inmitten der Geburt‘ nannte.

In der ‚Abhandlung von *Bodhidharma*‘ sagt jemand: „*Alle Dharmas sind ungeboren.*“ Er erhält die Antwort: „*Seht Ihr die Geburt? Die Nicht-Geburt inmitten der Geburt? Die Geburt inmitten der Nicht-Geburt? - All das ist Eure Geburt.*“

Wenn man völlig auf die Praxis eines jeden Augenblicks konzentriert ist, indem man alle auf die Vergangenheit und Zukunft bezogenen Gedanken fallen lässt, realisiert man unmittelbar die Dimension ohne Geburt und ohne Tod, d.h. das *Nirvana*, das Unbedingte, inmitten des *Samsara*, des Bedingten. Einfach indem man seine Sichtweise ändert.