

Roland Rech

Die Sutren studieren

Kommentare

zum

Jisho zanmai

von

Meister Dogen

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 12. - 20. Mai 2007 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.

12.5.07, 7 Uhr

Lasst euch während Zazen nicht durch eure Gedanken ablenken. Legt all eure Energie in die Haltung. Konzentriert euch auf die wichtigen Punkte dieser Haltung. Neigt das Becken nach vorne, sodass die Knie gut im Boden verwurzelt sind. Entspannt den Bauch, lasst gut das ganze Körpergewicht auf das *Zafu* drücken. Weil das Becken nach vorne geneigt ist, berührt der After das *Zafu* nicht. Das Gewicht des Körpers drückt von dem Punkt aus auf das *Zafu*, der sich in der Mitte des Dammes befindet. Das ist ein Quellpunkt von Energie - genauso wie die Punkte, die sich unter den Knien befinden. Indem man all seine Energie in diese wichtigen Punkte gibt, empfängt man zugleich eine neue, frische Energie.

Ausgehend von der Taille streckt man gut die Wirbelsäule, indem man alle Spannungen des Rückens loslässt. Man streckt den Nacken, so als würde uns ein Faden an der Schädeldecke nach oben ziehen. Das Kinn ist zurückgezogen, die Schultern sind entspannt. Auch das Gesicht ist gut entspannt, insbesondere der Kiefer und die Stirn. Die Zungenspitze ruht am Gaumen und der Blick vor den Knie auf dem Boden. Die linke Hand liegt in der rechten Hand und die horizontalen Daumen bilden ein großes Oval mit den Handflächen. Die Handkanten bleiben immer im Kontakt mit dem Unterleib. Der Bauch ist gut entspannt. Man atmet tief durch die Nase ein und aus, ohne seinen Atem zurückzuhalten. Das heißt, dass man bis zum Ende jeder Ausatmung geht, ohne irgendetwas zu behalten.

Es ist wichtig, sich an diese Punkte der Praxis zu erinnern. Während des Sesshins werde ich sie nicht immer in Erinnerung rufen, aber besonders zu Beginn des Zazen muss sich jeder daran erinnern, bis es natürlich und unbewusst wird, das heißt bis zu dem Punkt, wo es nicht mehr ich bin, der bewusst an die Haltung denkt, sondern wo die Konzentration geschieht, ohne dass man sich bewusst konzentriert. Dann sind Körper und Geist völlig in der Praxis aufgegeben, ohne das Bewusstsein, irgendetwas aufzugeben zu haben. Denn in der Tiefe gibt es nichts aufzugeben. Alle Gedanken, Empfindungen, Wahrnehmungen, die während Zazen, auftauchen, sind völlig unbeständig, haben keine eigene Substanz. Wenn man das klar sieht, hilft das, seine geistigen Erzeugnisse aufzugeben, ohne gegen seine Täuschungen kämpfen zu müssen.

So kann man einen wirklich freien Geist wiederfinden, einen Geist, der auf nichts verweilt, der immer vollkommen gegenwärtig ist, in Berührung mit dem, was auftaucht, ohne sich zu bemühen, irgendetwas zu erfassen oder zurückzuweisen. Denn in Zazen muss man keine Entscheidungen treffen, gibt es nichts zutun. Es ist wichtig dieses Nichts-Tun erfahren zu können. Einfach sein, völlig sitzen. Eins mit der Körperhaltung, eins mit der Einatmung, wenn man einatmet, eins mit der Ausatmung, wenn man ausatmet. Das bedeutet, keine Trennungen mehr zu schaffen, jeden Augenblick ganz zu leben, ohne daran zu denken.

Sobald Gedanken auftauchen, zum Beispiel ‚Jetzt bin ich eins mit der Haltung‘, verschwindet diese Einheit. Deshalb ist man in Zazen unablässig jenseits des Denkens, *hishiriyo*, indem man alle Gedanken fallen lässt. Jenseits zu sein bedeutet loszulassen. Dann wird die Praxis wirkliche Erfahrung der Befreiung, hier und jetzt.

Schlaft nicht!

12.5.07, 16.30 Uhr

Während Zazen lässt man alle überflüssigen Spannungen los. Die Senkrechte des Rückens schafft eine ausgeglichene Haltung. Wenn die Haltung fest ist, bedarf es keiner großen Mühe. Man kann

sich wirklich in der Haltung entspannen. Dass man jeden Gegenstand aufgibt, ermöglicht es ebenfalls zu entspannen. Jeden Gegenstand aufzugeben bedeutet, nicht bewusst irgendeinem gedanklichen Gegenstand hinterher zu laufen und auch keine bestimmte Absicht zu verfolgen.

Dass man ohne Absicht ist bedeutet nicht, dass man abgelenkt ist. Konzentriert auf Atmung und Haltung ist man völlig wach. Diese Wachheit bleibt rein: Man lässt sich nicht vom Nachdenken, von Emotionen vorantreiben. Wenn gedankliche Erzeugnisse auftauchen, nimmt man sie wahr und lässt sie vorüberziehen. Der Geist urteilt nicht. So bleibt der Geist frei, aufnahmefähig, ohne Anhaftung. Auf diese Weise harmonisiert er sich natürlich mit der Wirklichkeit. Selbst wenn man dann etwas ergreifen wollte, könnte man es nicht.

Manchmal spricht man davon, sich selbst zu meistern. Aber in Wirklichkeit gibt es im Zazen kein Ich, das man meistern muss. Einfach die Phänomene von Augenblick zu Augenblick auftauchen und verschwinden lassen. Das ist offenkundig nicht so einfach. Man kann die Tendenz beobachten, sich an alle möglichen Dingen zu klammern. Während Zazen seine *Bonno*, seine Schatten, zu erhellen, bedeutet einfach zu sehen, wie man nicht vorüberziehen lassen kann.

Diese Praxis kann sich im Alltag fortsetzen, indem man von Augenblick zu Augenblick völlig präsent ist für das, was ist, indem man vermeidet, dem irgendeine Kommentare hinzuzufügen. Einfach sehen, was ist, so wie es ist. Das bedeutet, mit der Wirklichkeit vertraut zu werden, die jenseits unserer gedanklichen Erzeugnisse ist, die sich nicht von unseren Gedanken fassen lässt. *Hishiriyō* ist das Bewusstsein, das sich damit harmonisiert, mit Gott, mit Buddha, mit dem, was dem Denken entgeht.

13.5.07, 7 Uhr

Wenn man in Zazen die Haltung eingenommen hat, muss man sich auf einen einzigen Punkt, eine einzige Sache konzentrieren, zum Beispiel auf die horizontale Berührung der Daumen oder auf die Bewegung der Ein- und Ausatmung. Dann zerstreut sich der Geist nicht. Wenn man sich zum Beispiel auf die Atmung konzentriert, ist es nicht so, dass man die Atmung beobachtet, sondern man wird während der Einatmung völlig der Körper und Geist, der einatmet. Man wird im Augenblick der Ausatmung völlig der Körper und Geist, der ausatmet. Das heißt, man lässt sich von der Atmung aufsaugen. Der Geist des Egos, der auswählt und zurückweist, ist aufgelöst. Man fällt kein Urteil über die Gedanken, die auftauchen. Man unterdrückt nicht die Emotionen, die auftauchen. Man klammert sich nicht an die Erinnerungen. Man befasst sich nicht mit den Problemen der Zukunft. Es gibt einfach einen KörperGeist, der in der Atmung aufgegeben und zugleich völlig gegenwärtig in der Körperhaltung ist.

Wenn man so praktiziert, kann man das durchqueren, was *Shakyamuni Buddha* als die Etappen des *Dhyana* beschrieb. *Dhyana* ist der Ursprung des Wortes Zen. Im Zen spricht man aber nicht von Etappen. Die Inder lieben die Klassifizierung, die Beschreibung in Etappen. Aus pädagogischen Gründen sprach Buddha also von Etappen und beschrieb sein Zazen, indem er sagte, dass er in einer ersten Etappe alle leidenschaftlichen Wünsche fallen gelassen hat, ungesunde Gedanken, Gier, Übelwollen, Sorgen, Zweifel, Aufgeregtheit, Schläfrigkeit. All das, was den Frieden des Geistes stört, hat er aufgegeben. Aber es gab noch eine gewisse geistige Aktivität des Denkens. Dann hat er auch das Nachdenken aufgegeben. Es blieb nur die Freude und das Glück, in Zazen zu sitzen. Dann hat er auch die Freude aufgegeben, und es blieb nur das Glück. Schließlich hat er auch das Glück aufgegeben, und es blieb nur noch Gleichmut übrig.

Das bedeutet, dass seine Praxis des Zazen eine Praxis des Loslassens aller Geisteszustände war, nicht nur diejenigen, die uns leiden machen, sondern auch der Zustände, die uns erfreuen, weil wir sie als angenehm empfinden. Einfach deshalb, weil all diese Zustände, auch die angenehmen, völlig unbeständig sind. Wenn man sich an sie klammert, werden sie noch unbeständiger. Aufgrund unserer Angst, sie zu verlieren, verschwinden umso schneller.

So zu praktizieren ist die Weise, wie man die Gifte aufgibt, die uns im *Samsara* halten: Gier, Hass, Verblendung.

Im Zen spricht man von *Shiryo*, dem gewöhnlichen Denken, und *Hishiryo*, dem Jenseits dieses gewöhnlichen Denkens, das misst, urteilt, sich anklammert. Es ist genau dieses Denken, das die Emotionen und Anhaftungen hervorruft, das den Frieden des Geistes stört, das den Geist begrenzt. Der wirkliche Geist ist nicht fassbar. Wenn er Wunsch oder Hass wird, wenn er in die Verblendung fällt, pervertiert er seine wirkliche Natur. Zazen praktizieren heißt, es dem Geist zu ermöglichen, seine Freiheit wieder zu finden, indem man sich mit keinem Zustand identifiziert. Das ist *shin shin datsu raku*, all die Bedingungen fallen zu lassen, die wir in Zazen durchqueren. Auf nichts verweilen. Selbst an die Gleichmut, die vierte Etappe des *Dhyana*, klammert man sich nicht.

Wenn man durch die Praxis von Zazen aufhört, sich an seine irrigen Gedanken zu klammern, kann man mit der wirklichen Natur unseres Geistes vertraut werden. Das nennt man *Samadhi*, *Zanmai* auf Japanisch. Dann ist der Geist nicht mehr betroffen von Gewinn und Verlust, von Kritik und Lobreden, von Trauer und Freude. Man kann diese Zustände durchqueren, ohne sie zu unterdrücken, aber auch ohne von ihnen betroffen zu sein, indem man wahrnimmt, dass sie da sind, und zugleich sieht, wie unbeständig sie sind, von allen möglichen Ursachen und Bedingungen abhängig. Aber man bleibt da nicht stehen. So wird die Praxis von Zazen *Paramita*, Praxis, die es ermöglicht, über alle Leidensursachen hinaus zu gehen und das lebendige *Nirvana* zu realisieren.

13.5.07, 16.30 Uhr

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken. Kehrt zur Konzentration auf die Senkrechte der Haltung zurück, zieht das Kinn zurück, atmet tief ein und aus. Wenn Wünsche oder Abneigungen auftauchen, Übelwollen, Zweifel, Gedanken bezüglich des Alltags oder der Vergangenheit, so lasst euch von all diesen gedanklichen Erzeugnissen nicht ablenken. Lasst sie los, sobald ihr sie wahrnehmt, sobald ihr sie erkennt, und kommt zur Konzentration auf die Ausatmung zurück. Das ist die Grundlage von Zazen. Das ist *shiki soku ze ku* praktizieren. Man sieht die Gedanken auftauchen und lässt sie zur Leerheit zurückkehren. Diese Rückkehr geschieht leichter, wenn man klar die Leerheit der Phänomene selbst sieht. Dann gibt es nichts, an das man sich klammert, und niemanden, der sich anklammert. Da vereinigen sich Zazen und Weisheit.

Man gibt auch alle geistigen Aktivitäten, alles Nachdenken, alles Vernünfteln auf, jede Form von dualistischem Denken. Denn sobald man sich an ein Gedankenobjekt klammert, taucht das Subjekt auf und fühlt sich bestärkt. Es gibt kein Ego ohne Objekt. Wenn man aufhört, sich an die Objekte des Denkens zu klammern, ist das Ego selbst aufgegeben. Es ist nicht erforderlich, das Ego aufgeben zu wollen. Es reicht, seine hauptsächliche Funktion fallen zu lassen, die darin besteht Dualismen, Trennungen zu schaffen.

Wenn man so praktiziert, erfüllt einen das sehr oft mit Freude, denn der Geist wird leichter, freier. Dann geschieht es, dass man das für das *Satori* hält und sich an diese Freude klammert. Aber ab dem Augenblick, ab dem man sich an diesen Zustand klammert, tritt Unruhe auf, weil der Zustand unbeständig ist. Das ist immer die Kehrseite der Anhaftung. Man empfängt also die Freude, aber

klammert sich nicht an sie. Selbst wenn Glück erscheint, ein stabileres Gefühl als Freude, klammert man sich auch nicht an das Glück. So realisiert man Gleichmut.

Meister *Sosan* drückt das im ersten Vers des *Shinjinmei* aus, indem er sagte: „Den Weg zu durchdringen ist nicht schwer, man muss nur frei sein von Liebe und Hass, von Auswählen und Zurückweisen.“ Das genau ist der Ausdruck von Gleichmut. Gleichmut stellt sich ein, wenn man die Funktion des Ego aufgibt, die Funktion auszuwählen und zurückzuweisen. Dies ermöglicht es dem Zustand des *Samadhi*, sich zu verwirklichen.

Meister *Hyakujo* sagt: „Wenn die täuschenden Gedanken aufhören, so ist dies *Dhyana*“, also Zen oder Zazen. Wenn ihr euch hinsetzt und eure wahre, ursprüngliche Natur kontempliert, so ist das das *Samadhi*. Im *Samadhi* harmonisiert man sich auf natürliche Weise mit seiner wirklichen Natur, indem man einen Geist realisiert, der auf nichts stehen bleibt. Das heißt, dass man von der Umgebung nicht mehr gestört wird. Wenn es heiß ist, hat man einfach heiß, wenn es kalt ist, hat man einfach kalt. Wenn man im Alltag etwas gewinnt, ist man nicht besonders freudig erregt; wenn man etwas verliert, ist man nicht deprimiert; wenn man kritisiert wird, wird man nicht wütend; wenn jemand eine Lobrede auf uns hält, erfreut man sich ihrer nicht.

Hyakujo fügt hinzu: „Wenn man sich so konzentriert, werden die gewöhnlichen Wesen zu Buddhas.“ Das bedeutet wirklich frei, wirklich erlöst zu sein. Aufhören ein Leben zu führen, in dem man unablässig von einer Welt in eine andere geht.

An einem Tag ist man im Himmel, am nächsten in der Hölle. Manchmal ist man gieriger *Gakki*, manchmal aggressiver *Asura*, manchmal verhält man sich wie ein Tier, zumeist wie ein gewöhnlicher Mensch. All diese Bedingungen sind hochgradig unbeständig. Jemand, der wirklich dem Weg folgt, durchquert diese unterschiedlichen Zustände, richtet aber in keinem sein Zuhause ein. Denn all diese Welten sind nichts anderes als Spiegelungen unseres Geisteszustandes, wie die Fata Morganas.

Wenn man sich an diese Geisteszustände klammert, sich mit ihnen identifiziert, beeinflussen sie ganz und gar die phänomenale Welt. Unser Geisteszustand ist das Wesentliche. Die Welt, in der wir leben, hängt von unserem Geisteszustand ab. Natürlich von unserem Geisteszustand zusammen mit dem Geisteszustand aller anderen.

Deshalb betrifft die Zazen-Praxis nicht nur unsere kleine Person. Sobald man den Geisteszustand ändert, ändert sich unsere Beziehung zu den anderen und zur Welt. So kann man eine günstige Wechselbeziehung schaffen. Wenn eine Vielzahl von Menschen die *Bodhisattva*-Gelübde ablegen und ausgehend von den *Paramita* leben, wird die Erde ein Buddhaland.

14.5.07, 7 Uhr

Bringt während Zazen eure Konzentration immer wieder zurück zur Körperhaltung. Streckt gut die Nierengegend, die Wirbelsäule, den Nacken. Zieht das Kinn zurück. Entspannt die Schultern. Entspannt gut den Bauch. Konzentriert euch darauf, bis ans Ende jeder Ausatmung zu gehen, indem ihr auf die Eingeweide nach unten drückt. Das ermöglicht es, das *Kikaitanden* zu stimulieren, die Energiezone, die sich unterhalb des Nabels befindet.

Heutzutage befindet sich die Energie meist im Vorderhirn, denn man ist immer mit irgendetwas befasst. Der Geist ist aufgeregter und alle möglichen Gefühle tauchen auf. Auch der Bereich des Solarplexus ist oft angespannt. In Zazen ist es wichtig, seine Sorgen fallen zu lassen, sich nicht mit

ihnen zu befassen, sie nicht zu nähren und alle Gefühle zu durchqueren, indem man auf die Atmung konzentriert bleibt, das Sonnengeflecht gut entspannt und all seine Energie in den Unterleib legt. Das erlaubt es, die geistige Aufregtheit zu überwinden und einen festen Geist wiederzufinden.

Diese Festigkeit des Geistes nennt man *Zanmai, Samadhi*. Wie die Oberfläche des Wassers, wenn der Wind aufgehört hat, es aufzuwühlen und keine Wellen mehr hervorruft. - In einem *Sutra* heißt es, dass es schwer ist, eine Perle am Meeresgrund zu sehen, solange die Wellen sich nicht beruhigt haben.

Diese Ruhe des *Samadhi* bedeutet nicht, dass nichts mehr geschieht. Man klammert sich einfach nicht an das, was auftaucht. Das ermöglicht es, unablässig einen neuen, frischen Geist zu haben, der nicht durch die vorhergehenden Gedanken verdunkelt wird und die Neuheit eines jeden Augenblicks empfangen kann.

Wenn kein Phänomen erscheint, neigt man dazu, einzuschlafen oder in das Dahindämmern von *Kontin* zu verfallen. In dem Augenblick muss man sich auf die Einatmung konzentrieren und aufmerksam betrachten, was geschieht. Nicht nur das betrachten, was auftaucht, sondern auch die wirkliche Natur von dem, was auftaucht. Das bedeutet zum grundlegenden *Koan* zurückzukehren: Was ist das? Was erscheint jenseits meiner gedanklichen Erzeugnisse?

Die meiste Zeit ist man von diesen Erzeugnissen gefangen. So, als würde man unablässig die Zeitung von letztem Jahr lesen, statt mit der neuen Wirklichkeit in Kontakt zu kommen, der Wirklichkeit, bevor der Gedanke sie sich aneignet, bevor man sie als etwas Bekanntes in Kategorien einschließt.

Die Konzentration in *Zazen* ermöglicht es, das Unbekannte zu berühren und vor ihm keine Angst zu haben. Das bedeutet das Wirkliche zu empfangen, das, was unfassbar ist: Gott, die Buddha-Natur, das Wirkliche, das nicht in unsere Gedanken eingeschlossen werden kann, das keine Theologie, keine Buddhologie beschreiben kann. Das ist das Ende jedes Redens. Die Blume, so, wie sie ist. Die Blume, die Buddha schweigend zwischen seinen Fingern drehte. Und das Lächeln von *Mahakashyapa*. Das ist das wirkliche *I Shin Den Shin*. Keine Komplizenschaft des Denkens, sondern das Aufnehmen der gleichen Wirklichkeit jenseits jeden Gedankens.

Damit vertraut zu werden ist der Sinn der Praxis eines *Sesshin*, mit dem wirklichen Geist vertraut zu werden, mit dem Geist, in dem sich die Wirklichkeit widerspiegelt, ohne in Worte gefasst zu werden. Und selbst, wenn Verbalisierungen geschehen, werden sie als die Wirklichkeit des Augenblicks gesehen, so wie sie ist. Die Wirklichkeit des Fallens der Blütenblätter am Ende des Frühlings, die Wirklichkeit unseres Bedauerns, sie fallen zu sehen.

14.5.07, 16.30 Uhr

Während *Zazen* denkt man manchmal zuviel, ist geistig aufgeregt. Dann muss man seine Konzentration intensivieren, seine Aufmerksamkeit immer wieder auf die Haltung des Körpers zurück bringen und sich insbesondere auf die Ausatmung konzentrieren, indem man gut bis ans Ende jeder Ausatmung geht.

In anderen Augenblicken neigt man dazu einzuschlafen, zu ruhig zu sein und ohne Gedanken, dann sollte man die Praxis der Beobachtung akzentuieren, wie ich es heute Morgen bereits gesagt habe, das heißt das Erscheinen der Phänomene betrachten und insbesondere die wirkliche Natur der

Phänomene betrachten, die auftauchen. Sie wie der *Bodhisattva Kannon* im *Hannya Shingyo* betrachten: *go on kai ku* „die fünf Aggregate sind in Wirklichkeit Leerheit“.

Aber letztlich ist es wichtig, Konzentration und Beobachtung ins Gleichgewicht zu bringen. Im *Nirvana-Sutra* heißt es, dass ein Übermaß an Konzentration im Vergleich zur Beobachtung, ein Übermaß an *Dhyana* im Vergleich zur Weisheit, keinen Weg öffnet, um aus der Verblendung herauszukommen. Ein Zuviel von Weisheit im Vergleich zu *Dhyana* führt dazu, falsche Sichtweisen anzuhäufen.

Das ist merkwürdig: Wie kann ein Zuviel an Weisheit zu falschen Sichtweisen führen? - Es gibt verschiedene Arten von Weisheit. Ein wichtiger Aspekt von Weisheit ist die Fähigkeit, Unterscheidungen zu treffen, wahr und falsch zu unterscheiden, gut und schlecht. Die Praxis der Achtsamkeit, der Beobachtung entwickelt die Fähigkeit, Unterschiede zu machen. Aber wenn Konzentration und Beobachtung in gleichem Umfang entwickelt sind, klammert man sich nicht an die Unterscheidungen, selbst wenn man sie vornimmt. Das heißt man klammert sich nicht an die Wahrheit, verachtet nicht die Irrtümer. Das bedeutet, dass die Konzentration, *Dhyana*, auf derselben Höhe funktioniert wie die Weisheit. In dem Augenblick kann man wirklich die Erlösung realisieren.

Die Entwicklung der Weisheit lässt einen zum Beispiel klar *Samsara* und *Nirvana* unterscheiden. Gewöhnliche Menschen kennen nicht einmal den Begriff ‚*Samsara*‘. So haben sie auch nicht die geringste Idee davon, dass *Nirvana* oder Erlösung möglich ist. Wenn man sich in der *Zazen-Praxis* engagiert, im Studium der Unterweisung Buddhas, sieht man klar diesen Unterschied. Aber wenn das zum Ergebnis hat, dass man das *Samsara* verachtet und sich an das *Nirvana* klammert, nährt man die Ursache des *Samsara*, den dualistischen Geist. Man nährt die Zuneigung gegenüber dem, was man mag, und die Ablehnung dessen, was man nicht mag.

Wenn man eine große Fähigkeit zur Konzentration hat, realisiert man einen Geist, der nicht durch die Unterschiede gestört wird, denn man klammert sich nicht an die verschiedenen Pole all unserer Dualismen. Dann kann man eine viel tiefere Weisheit realisieren. Die Weisheit, die die Leerheit aller Pole aller Dualismen sieht. - Aber wenn man sich dann an die Leerheit klammert, gibt es erneut ein Zuviel von Weisheit im Vergleich zur Konzentration. Also müssen wir erneut unsere Anhaftung an die Leerheit fallen lassen. Anders gesagt, immer wieder jenseits des Jenseits unserer Gedanken gehen, *hishiryo*. Das ist praktizierte Weisheit. Eine Praxis, die die Weisheit nicht verrät, sondern sich mit ihr in Einklang bringt.

Daher ist es erforderlich Konzentration und Beobachtung immer auf dem gleichen Niveau zu praktizieren, und das Zuviel des Einen dem Anderen gegenüber so schnell wie möglich zu korrigieren. Genauso wie man in der Haltung jedes Zuviel an Angespanntheit und jedes Zuviel an Entspanntheit vermeiden muss. Das nennt man den Weg der Mitte, die Essenz des Buddhaweges, die wir in unserem Körper und Geist realisieren, beide im Gleichgewicht.

15.5.07, 7 Uhr

Macht während *Zazen* nur *Zazen*. Sitzt vollständig, gegenwärtig in eurer Haltung. Den Körper völlig ausgestreckt zwischen Himmel und Erde. Auf jede Ausatmung konzentriert. Wenn Gedanken erscheinen, lasst sie sofort vorüberziehen, indem ihr zur Atmung zurückkehrt. Das bedeutet, seine Energie nicht zu verschleudern, sondern sie völlig in das richtige Sitzen beim *Zazen* zu investieren. Es ist nicht einmal nötig, an das *Buddha-Dharma* zu denken, über die Leerheit, die wechselseitige Abhängigkeit nachzudenken. In *Zazen* wird das *Buddha-Dharma* unbewußt und natürlich realisiert.

Körper und Geist harmonisieren sich vollständig mit dem *Dharma*, indem sie nichts ergreifen und auf nichts verweilen, indem sie sich an keines unserer gedanklichen Erzeugnisse klammern.

Zu Beginn des *Shobogenzo Bendowa* sagt Meister *Dogen*: „Alle Buddhas haben eine wunderbare Fähigkeit, ganz hervorragend und frei von menschlichem Eingreifen, um das *Dharma* unverändert vom einen zum anderen weiterzugeben und um das höchste und vollkommene Erwachen zu realisieren. Der Schlüssel dafür, dass es ohne Abweichung nur von Buddha zu Buddha weiter gegeben wird, ist *Jijuyu Zanmai*. Um dieses *Samadhi* zu realisieren, um frei in diesem *Samadhi* zu verweilen, ist das richtige Sitzen in *Zazen* die rechte Eintrittspforte.“

Die Buddhas, von denen *Dogen* spricht, seid ihr, bin ich, sind alle Wesen, die sich mit ihrer Buddha-Natur harmonisieren, indem sie völlig dieser Natur als der wirklichen Natur unserer Existenz vertrauen. So ist es nicht nötig, nach irgendetwas anderem zu suchen, nicht nötig, irgendetwas hinzuzufügen. Im Gegenteil: Man muss alles fallen lassen, was diese Natur eintrübt. *Shikantaza* ist die gute Weise: nur sitzen und sich von allem anderen befreien. *Shikantaza* ist *mu i*, frei von jedem menschlichen Eingreifen, ohne Kunstgriff, ohne Absicht.

Wenn die Wahrheit, das *Dharma*, in dieser Praxis unverändert von Buddha zu Buddha weitergegeben wird, dann nur deshalb, weil es die Weitergabe von einem selbst an einen selbst ist. Es ist nicht etwas, was man von jemand anderem empfängt. Es ist das Anerkennen dessen, was ist, dessen, was jenseits von einem selbst und den anderen ist, was man nicht weitergeben kann, was man aber gemeinsam erkennen, gemeinsam teilen kann, was jeder, jede selbst erfahren kann, indem er sich selbst vergisst. Das ist *Jijuyu Zanmai*, das *Samadi*, das man in sich selbst, durch sich selbst realisiert, das uns aber nicht gehört. Denn es realisiert sich, wenn man sein kleines Ego vergisst. Das kann das Ego nie erfassen oder realisieren, außer in dem Augenblick, wo es sich selbst vergisst, wo es aufgegeben wird.

Zazen ist *mu i*, frei von jedem Eingreifen unseres persönlichen Bewusstseins. Es eint uns mit der ungeschaffenen Dimension unserer Existenz, die ohne Geburt und Tod ist, denn es ist jenseits der Grenzen unseres Egos. *Mu i* bedeutet auch *mushotoku*, ohne Gegenstand, ohne geistige Erzeugnisse. *Kodo Sawaki* sagte: „Wenn ihr die Hand öffnet, das Ego aufgibt, könnt ihr alles bekommen. Die Verdienste von *Zazen* stellen sich unbewusst und natürlich ein. Sie sind unbegrenzt. Aber man sollte nicht nach ihnen streben.“

Das Bewusstsein in *Zazen* wird von keinem Gegenstand, von keiner Wahrnehmung begrenzt. Das heißt nicht, dass es in *Zazen* keine Wahrnehmung gibt. Aber man klammert sich nicht an die Objekte seiner Wahrnehmung. Sobald sich der Geist in ein Objekt einschließt, indem er sich an es klammert, ist er nicht mehr in Kontakt mit der unbegrenzten Dimension des Geistes, des Lebens. Wenn man praktiziert, indem man sich völlig *Zazen* hingibt, wenn man *Zazen* folgt, ohne es mit unserem persönlichen Bewusstsein zu lenken, harmonisiert man sich auf natürliche Weise mit dem ganzen Universum. Das *Samadhi* von *Jijuyu*, das man durch sich selbst realisiert, führt uns über uns selbst hinaus, dahin, wo es keine Trennung mehr gibt zwischen einem selbst und den anderen und dem ganzen Kosmos.

15.5.07, 16.30 Uhr

Mondo

Eine Frage zum Karma: Es heißt, dass, wenn ich eine Tat in bester Absicht ausführe, aber etwas Negatives dabei rauskommt, die guten Absichten überwiegen.

Nein. Wenn eine negative Auswirkung da ist, heißt das, dass du ohne Weisheit gehandelt hast. Selbst dann, wenn du eine gute Absicht gehabt hattest. Du bist verantwortlich dafür, ohne Weisheit gehandelt zu haben. Du bist zumindest für eine gewisse Nachlässigkeit verantwortlich, nicht an die negative Konsequenzen deines Handelns gedacht zu haben. Es reicht nicht, gute Absichten zu haben. In Frankreich sagt man, dass die Hölle aufgrund von guten Absichten entstanden ist. Eine gute Absicht allein reicht also nicht.

Aber es stimmt, auf der Ebene des *Karmas* ist die Absicht sehr wichtig. Wenn man mit einer schlechten Absicht handelt, ist das Ursache schlechten *Karmas*. Aber es reicht nicht, eine gute Absicht zu haben, damit man gutes *Karma* erzeugt. Man muss auch nachdenken, man muss auch mit Weisheit handeln. Anders gesagt, ein gutes Herz reicht nicht.

Ein *Theravada*-Mönch benutzte folgendes Beispiel: Wenn jemand Mitgefühl mit einem Kranken hat, unbedingt eine Arznei gegen die Krankheit finden will, an einen Arzneischrank geht, ein Medikament entnimmt und dem Kranken verabreicht, ohne an mögliche Kontraindikationen und an die Dosierung des Medikaments zu denken, tötet er vielleicht die Person, der er helfen wollte. Er hat zwar mit gutem Willen, aber ohne Weisheit gehandelt. Man kann nicht sagen, dass er gutes *Karma* geschaffen hat.

Wenn ich ein Beispiel bringen dürfte: Ich bekomme vielleicht an einem Sommertag die Aufgabe, Fensterrahme zu streichen und weiß im Vorfeld, dass sich viele Insekten in der Farbe verfangen werden und einen grauenvollen Tod sterben werden. Darf ich das ausführen oder sollte ich besser warten bis es dunkel wird?

Es ist besser, das abends zu machen. *Karma* bedeutet, über die Konsequenzen seiner Handlungen nachzudenken. Es reicht nicht, einfach dem Chef zu gehorchen, damit das ein gutes *Karma* gibt. Man kann auch eine Anweisung kritisieren, wenn man sieht, dass sie negative Auswirkungen haben wird.

Das kann im Beruf sehr schwer sein.

Das stimmt, das ist heikel.

Ich hab eine Frage zum Ego. Wenn ich es richtig verstehe, wird das Ego als ein Phänomen gesehen, das aus den fünf Skandhas erzeugt wird. Es gibt es auch ein Phänomen, das dem Ego Intelligenz gibt. Damit kann man gut arbeiten. Dann ist da doch nichts falsch an dem Ego.

Wenn man in einer negativen Weise über das Ego spricht, meint man eigentlich die Anhaftung an das Ego, die nicht sieht, dass das Ego ein wechselseitigabhängiges Ego ist. Wenn das Ego übersieht, dass es in Wechselbeziehung zu allem, was existiert, steht, wird es dazu neigen, auf egoistische Weise zu handeln und Leiden zu schaffen. Wenn das Ego ignoriert, dass es unbeständig ist, es sich also weigert, den Wechsel zu akzeptieren, den Verlust, die Umwandlung, dann wird es unablässig leiden, denn es akzeptiert nicht seine Wirklichkeit. In diesem Fall ist das Ego eine Ursache für eigenes Leid. Das heißt man klammert sich an etwas und täuscht sich über die Natur dessen, an das man sich klammert. Man ist also ständig in Widerspruch mit den Phänomenen und leidet unablässig.

Aber das bedeutet nicht, dass das Ego grundsätzlich schlecht ist. Jeder muss eine Persönlichkeit haben, ein Selbstbewusstsein, das die Synthese unserer Geschichte, unserer Motivationen herstellt,

um auf koordinierte Weise handeln zu können, die Sinn macht. Das Ego ist es auch, das nicht zu leiden wünscht und den Weg, das Erwachen, die Befreiung sucht.

Am Ursprung des Geistes des Erwachens ist nicht nur die Buddhanatur, sondern auch das Ego das seine eigene Illusion wahrnimmt und sich mit der Buddhanatur vereinigen möchte. Das Ego, das seine eigenen Täuschungen versteht, bringt uns auf den Weg, da es die Wahrnehmung seiner eigenen Täuschungen hat.

Buddha hat nie negiert, dass es ein relatives Ego gibt. Er hat ein substanzielles Ego in Form des Atman negiert, ein Ego mit einer festen, autonomen Substanz.

Das vierte der fünf *Skandhas* ist *Samskara*. Dessen Funktion ist es u.a., sich eine Idee über sich selbst zu machen. Wenn diese Konzeption sich der Leerheit bewusst ist, der Tatsache Rechnung trägt, dass die Phänomene existieren, aber leer sind, kann das Ego auf harmonische Weise funktionieren. Aber meistens funktioniert es nicht auf harmonische Weise, weil es sich Täuschungen hingibt, weil es die Idee, die es von sich selbst macht, für etwas Wirkliches und Substanzielles hält, das aus sich selbst heraus existiert. Also übersieht es das Wesentliche, dass es nur in Wechselbeziehungen zu anderen existiert.

Die einzig richtige Lebensweise ist, die Unbeständigkeit zu akzeptieren, also eine gewisse Loslösung bezüglich der eigenen Wünsche zu haben und vor allen Dingen solidarisch mit den anderen zu sein. Denn unser Leben ist nichts anderes als Beziehung. Dann handelt es sich um ein erwachtes Ego.

Im Ordinations-Workshop haben wir über das Anforderungsprofil für Mönche, Nonne und Bodhisattvas gesprochen. Es ging auch um die Vereinbarkeit von Familie und Ordination als Mönch und Nonne. Es wurde die Meinung vertreten, dass sich das in gewisser Weise ausschließt, zum Beispiel wenn man kleine Kinder hat.

Für mich ist es ein wichtiger Punkt wie die Sangha das Familienleben sieht. Wenn Regeln aufgestellt werden, was Mönche und Bodhisattvas mitbringen müssen, fände ich es im Sinne der Vielfalt schön, wenn es möglich wäre, eine Familie zu haben oder in einer Partnerschaft zu leben.

Ich möchte deine Meinung dazu wissen.

Ich denke, dass es für Mönche und Nonnen einfacher ist, keine Familie zu haben. Es ist einfacher, weil man nicht ständig gezwungen ist, zwischen Familie und *Sangha* zu wählen. Es ist unendlich viel einfacher. Es gibt zum Beispiel Leute, die gezwungen sind, morgen zu fahren, weil die Familie es nicht erträgt, dass sie neun Tage weg sind. Das Zölibat von Mönch und Nonne wird damit begründet, dass es einfacher ist, sich auf den Weg zu konzentrieren, wenn man alleine ist.

Aber man kann die Dinge auch unter einem anderen Blickwinkel sehen: Die Energie, die man in seine Familie steckt, ist eine Form der Praxis des Weges. Aber das setzt voraus, die Bindung an die Familie zu verändern, und auch, dass die Familie ausreichend erwacht ist. Ideal wäre es, wenn Menschen eine Familie gründen, die den Weg praktizieren. - Das geschieht in der *Sangha*: Es gibt Familien von Mönchen und Nonnen. Sie ermutigen und unterstützen sich gegenseitig in ihrer Praxis.

Wenn einer der Partner nicht praktiziert, muss man unablässig Kompromisse machen. Das muss man natürlich mit Weisheit tun und sich bemühen, in der Familie die *Paramita* zu praktizieren, insbesondere die Geduld.

Ich werde niemals eine Regel aufstellen, nach der Mönche und Nonnen nicht heiraten dürfen. Das hat mein Meister nicht verlangt und im *Soto-Zen* wird es auch nicht verlangt. Aber wenn man Mönch oder Nonne werden möchte, muss klar sein, dass, selbst wenn man eine Familie hat, eine starke Priorität in der *Sangha* und in der Praxis liegt. Man sollte hinterher nicht immer die Familie als Entschuldigung dafür nehmen, dass man nicht mit der *Sangha* praktiziert, sonst ist man kein wirklicher Mönch, keine wirkliche Nonne.

Aber man ist auch nicht verpflichtet, Mönch oder Nonne zu werden. Wenn man Mönch oder Nonne werden will, muss man wirklich tief spüren, dass die Praxis mit der *Sangha* das wichtigste in seinem Leben ist. Wenn man das denkt, ist man bereits Mönch oder Nonne. Wenn man nur die Ambitionen hat, den Titel ‚Mönch‘ oder ‚Nonne‘ zu haben, oder eine Position in der *Sangha* haben möchte und nicht den Geist hat, der das *Dharma* vor das Privatleben stellt, ist man ein falscher Mönch. Dann ist es besser Laienschüler oder *Bodhisattva* zu bleiben. Das ist viel klarer. Dann ist man nicht ständig im Widerspruch zwischen seinen Gelübden und der Wirklichkeit des Alltags.

Deshalb habe ich in den letzten Jahren gebremst. Früher haben die Leute, die *Bodhisattva* waren, die *Bodhisattva*-Ordination als eine niedere Ordination angesehen und die Mönch- oder Nonnen-Ordination als wirkliche Ordination. Sie wurden *Bodhisattvas* und haben sofort gedacht: ‚Nächstes Jahr werde ich Mönch oder Nonne.‘ Das war fast automatisch.

Ich denke, das sollte man nicht mehr machen. Man sollte gut nachdenken, bevor man Mönch oder Nonne werden will: Meint man in der Tiefe seines Geistes, dass die Praxis mit der *Sangha* das wichtigste im Leben ist? Das muss man wirklich spüren und Vertrauen dazu haben. Das ist keine Verpflichtung. Man ist nicht verpflichtet, Mönch oder Nonne zu sein. Als Mönch oder Nonne zu leben, ist eine besondere Weise, seine Berufung als *Bodhisattva* zu erfüllen. Aber man kann seine *Bodhisattva*-Gelübde auch erfüllen, wenn man nicht Mönch oder Nonne ist.

Für mich ist die *Bodhisattva*-Ordination die wichtigste. Danach gibt es unterschiedliche Arten seinen *Bodhisattva*-Weg zu leben. Man kann ihn in der Gesellschaft leben oder in der *Sangha*.

Im Augenblick haben wir noch kein Kloster, um 100% als *Sangha* zusammenzuleben. Ich glaube auch nicht, dass das wünschenswert ist. Aber auch in dieser Situation muss, selbst wenn man ein Berufsleben oder ein Leben als Paar hat, die Priorität bei der Praxis mit der *Sangha* bleiben. Da braucht man viel Weisheit und Mitgefühl, um die Dinge kompatibel zu machen.

Du hast einmal gesagt, dass es sehr schwierig ist, heutzutage einen Anfängergeist zu haben. Ich habe darüber nachgedacht und habe den Eindruck, dass wir oft wie durch Brillengläser schauen, die aus den vorhergehenden Erfahrungen gemacht sind oder auch aus Dingen, die wir gelesen haben. Wie ist es möglich, mit all den Informationen, über die wir verfügen, einen Anfängergeist zu haben?

Indem man die Informationen nur als Informationen ansieht und nicht als eine Erfahrung. Das ist der Unterschied. Oft haben die Leute, die ins *Dojo* kommen, keinen Anfängergeist, weil sie schon sehr viel über Zen gelesen haben. Um den Geist des Anfängers zu haben, muss man, selbst wenn man viel gelesen hat, in dem Augenblick, in dem man praktiziert, alle Vorstellungen fallen lassen. Dann wird die Erfahrung nicht gefärbt durch Vorstellungen, die man sich gemacht hat.

Nachdem man die Praxis erfahren hat, ist es gut, die Sachen noch mal zu lesen, die man vorher über Zen und Buddhismus gelesen hat, und so die eigene Erfahrung mit der Unterweisung zu konfrontieren.

Grundsätzlich ist das Wesentliche im Zazen, einen Geist zu realisieren, der nicht durch geistige Erzeugnisse konditioniert ist. Nicht nur nicht durch unsere gewöhnlichen *Bonnos*, sondern auch nicht von Ideen über Zen, Buddhismus und *Dharma*. Dafür ist es wirklich notwendig, einen Anfängergeist zu haben. Selbst wenn man schon einiges weiß, kann man ihn wiederfinden, indem man das Wissen beiseite lässt und realisiert, dass es letztlich nur Wissen ist, nur Information. Weil es sich nicht um reale Erfahrungen handelt, ist dieses Wissen nicht wichtig. Man kann es einfach fallen lassen und wirklich mit einem frischen Geist praktizieren.

Du hast gesagt, dass, wenn man sich zum Mönch oder zur Nonne ordinieren lässt, Zen das wichtigste im Leben ist, wichtiger als die Familie. Aber natürlich ändern sich die Dinge. Ich weiß nicht, ob das in 10 Jahren immer noch so ist. Ist es dann möglich zurück zu gehen und wieder Bodhisattva zu werden?

Das ist nicht nötig. Es ist besser, diesen Samen der Nonnen- oder Mönchs-Ordination zu behalten, wohl wissend, dass man z.Z. nicht wirklich Mönch oder Nonne ist, und den Wunsch zu haben, es so schnell wie möglich wieder zu werden.

Die Ordination zum Mönch oder zur Nonne ist endgültig. Wenn man zum Mönch oder zur Nonne ordiniert ist, ist das für immer. Das ist auch eine der Gründe, warum Meister *Deshimaru* und auch ich Mönche und Nonnen ordiniert haben, die nicht völlig bereit waren, Zen an die erste Stelle zu rücken. Wir haben es trotzdem gemacht, um eine Art Bindung zu schaffen. Wir haben uns gesagt, dass das ein Samen ist, der vielleicht irgendwann zu sprießen beginnt. - Aber ich denke, dass man den Samen auch verschwenden kann, wenn man ihn zum Beispiel auf Zement sät, auf schlechte Erde.

Möchtest du von deiner Nonnenordination zurücktreten?

Nein. Nicht jetzt, aber ich weiß ja nicht was in 10 Jahren ist.

Niemand weiß das. - Aber es ist einer der Gründe für das Ablegen der Gelübde, unsere Entscheidung zu stärken. Man hofft, dass man nie seine Meinung ändert, Mönch oder Nonne zu sein. Natürlich weiß man, dass unser Geist sich ständig ändert. Wenn man sich als Mönch oder Nonne ordinieren lässt, gibt man sich eine zusätzliche Kraft, um den Geist diesbezüglich nicht zu ändern. Denn selbst wenn der Geist die Eigenschaft hat, sich zu ändern, schafft die Ordination als Mönch oder Nonne eine Verbindung zur Weitergabe von Buddha zu den *Patriarchen*. Das stärkt den Geist, der das Erwachen sucht. Wenn man manchmal zweifelt und anderen Sachen Vorrang in seinem Leben geben will, wird man oft nur, indem man sich in diesen Augenblicken klar wird, dass man Mönch oder Nonne ist, auf den Weg und zum Essentiellen zurückgebracht. Die Gelübde des *Bodhisattva*, des Mönches und der Nonne werden im Bewusstsein der Unbeständigkeit abgelegt, aber mit der Hoffnung, im selben Geist fortzufahren. Die Ordination hilft, in seinem Engagement beständig zu sein.

Man sollte sich aber, wenn man in bestimmten Momenten nicht wirklich eine Praxis von Mönchen und Nonnen hat, nicht zu sehr verurteilen und sich damit entmutigen. Denn in diesem Augenblick würde man sich selbst verachten. Das führt zu Leiden und manchmal dazu, dass man die Praxis ganz aufgibt, weil man die Schuldgefühle nicht erträgt. Wenn man mehr Mitgefühl mit sich selber

hat, kann man besser akzeptieren: ‚In Ordnung, im Moment bin ich nicht ein wirklicher Mönch oder eine wirkliche Nonne. Ich kann nicht sagen, dass ich wirklich meine Gelübde erfülle. Aber ich hoffe, dass ich in der Zukunft zu einer stärkeren Praxis zurückkomme.‘ Es ist besser, das so zu machen, als einen sehr eingefahrenen Geist zu haben, der auf die Weise des Alles oder Nichts funktioniert: ‚Wenn ich nicht fähig bin, eine gute Nonne zu sein, hör ich besser ganz auf.‘ Es ist besser zu akzeptieren, dass es schwache Momente gibt, und das Vertrauen zu haben, dass die Situation sich ändern wird, gerade weil es diesen Samen der Ordination gibt.

16.5.07, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen auf die Festigkeit eurer Haltung, indem ihr gut das Becken nach vorne neigt und kräftig mit den Knien auf den Boden drückt. Entspannt gut den Bauch und konzentriert euch auf die Ausatmung. Sich auf die Ausatmung zu konzentrieren ermöglicht es, die Gedankenspurens wegzufegen.

Man kann nicht vermeiden, dass während Zazen alle möglichen Gedanken, Wahrnehmungen, Erinnerungen, Wünsche, Befürchtungen auftauchen. Aber durch die Konzentration auf Haltung und Atmung funktioniert der Geist wie ein Spiegel. Es ist die Eigenschaft eines Spiegels, dass er sich an keinen Gegenstand klammert. Deshalb funktioniert er als Spiegel.

Es ist in Zazen wesentlich, die Festigkeit von Körper und Geist zu finden. Das ist das wesentliche Merkmal von Zazen. In diesem Punkt kann Zazen uns auch im Alltag helfen: fest zu bleiben, unabhängig von den Umständen, sich nicht von den Winden der Leidenschaften herumtreiben zu lassen, weder von Lob, noch von Kritik berührt zu sein, von Gewinn oder Verlust, von Wünschen oder Bedauern, Glück oder Unglück, Freude oder Trauer. Das bedeutet nicht, nichts zu empfinden, sondern diese verschiedenen Phänomene aufnehmen zu können und dabei einen festen Geist zu haben. Das bedeutet, fähig zu sein, zugleich zu spüren, was geschieht, und es vorüberziehen zu lassen und zu dem inneren Zustand zurückzukehren, das heißt, von neuem verfügbar zu sein. Wie der Spiegel, der alles spiegelt ohne auszuwählen, ohne irgendetwas zurückzuweisen, nicht von den Gegenständen verwirrt, die er spiegelt.

Hier kommen Meditation und Weisheit zusammen. Zazen erlaubt es, unablässig einen festen Geist wiederzufinden. In diesem festen Geist spiegelt sich alles genau. Denn der Geist ist nicht nur fest, sondern er nimmt klar die Leerheit aller Phänomene wahr. Dies ermöglicht es ihm, seine Festigkeit wiederzufinden - nicht nur die Konzentration auf Körper und Atmung, sondern auch die tiefe Intuition der Leerheit von allem.

Während Zazen bleibt man still und auch der Geist wird still. Das heißt man gibt jeden inneren Dialog auf, jede Diskussion mit sich selbst. Wenn eine Diskussion beginnt, nährt man sie nicht.

Aber wie ist es damit im Alltag, wenn man nicht mehr in der Stille, sondern im Lärm ist, in den Diskussionen? - Wenn man Zazen tief erfahren hat, kann sich der Geist von Zazen selbst inmitten von Diskussionen und dem Lärm des Alltags fortsetzen, denn unsere tiefe Natur wird von den Diskussionen und dem Lärm nicht berührt. Sie ist frei von jeder Anhaftung, wie der Spiegel. Deshalb leuchtet sie immer. Nichts kann sie verdunkeln, denn sie bewahrt nichts, klammert sich an nichts. Das macht es ihr möglich, alles aufzunehmen und zu akzeptieren. Das ermöglicht es auch den *Bodhisattvas*, ihre Praxis in den Phänomenen des Alltags fortzusetzen und das Erwachen sogar inmitten aller Aufgeregtheit zu realisieren. Wenn sich die Konzentration von Zazen inmitten der Phänomene fortsetzt und man weiterhin die wirkliche Natur all dieser Phänomene sieht, nennt man das Erlösung, lebendiges *Nirvana*, Frieden des Geistes, der nicht durch Aufgeregtheit berührt wird,

der also ohne Angst und Furcht ist und nicht versucht, dem Leben mit den anderen zu entfliehen oder Zuflucht in der Einsamkeit zu finden.

Man kann die Einsamkeit inmitten der anderen finden, einfach indem man in jedem Augenblick loslässt und einen frischen, neuen Geist wiederfindet, der sich mit der Unbeständigkeit in Einklang bringt und in ihr seine wirkliche Freiheit findet.

18.5.07, 7 Uhr

Neigt gut das Becken nach vorne, so als wolltet ihr, dass der After das *Zafu* nicht berührt. Drückt gut mit den Knien auf den Boden. Entspannt den Bauch. Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule. Lasst alle Verspannungen des Rückens und der Schultern los. Dehnt den Nacken so, als würde euch ein Faden an der Schädeldecke ziehen. Zieht gut das Kinn zurück, sodass sich die Ohren in einer Senkrechten mit dem Nabel befinden und die Nase in einer Senkrechten mit dem Nabel. Das Gesicht ist entspannt, die Zunge am Gaumen. Der Blick ruht vor den Knien auf dem Boden. Die Augen sind halb geöffnet. Sie fixieren keinen Gegenstand. So wird der Blick weit. Wie der Geist in Zazen, der konzentriert ist, aber keinen Gegenstand fixiert. Konzentriert ohne Gegenstand, ist er einfach gegenwärtig, wachsam. Die linke Hand ruht in der rechten. Die Daumen sind horizontal und die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. Man konzentriert sich auf die Berührung der Daumen. Sie bilden weder Berg noch Tal.

Indem man sich so auf die Haltung konzentriert, denkt man nicht mehr mit dem Vorderhirn. Der Geist beruhigt sich, und man denkt mit dem ganzen Körper. D.h. man denkt ohne zu denken, ohne willentlich an ein Problem oder eine bestimmte Frage zu denken. Man empfängt die Wahrnehmungen, Empfindungen, Wünsche oder Befürchtungen ohne sich an sie zu klammern, d.h. ohne Energie in sie zu legen. Man fährt fort, all seine Energie in die Körperhaltung zu legen. So können alle geistigen Phänomene, die auftauchen, schnell vorüberziehen und trüben den Geist nicht. Es ist nicht nötig, sie ausrotten zu wollen.

In Zazen gibt es weder Anhaften noch Unterdrücken irgendeines Phänomens. Man empfängt einfach das, was ist, so, wie es ist. Ohne Urteil, ohne Trennungen zu schaffen zwischen dem, was wir mögen, und dem, was wir nicht mögen. Man klammert sich weder an das Denken noch an das Nicht-Denken. Man bemüht sich nicht, Leere im Geist zu erzeugen. Aber man erkennt die Leerheit aller Phänomene.

Wenn man so praktiziert, ist dieses Zazen hier, in diesem Augenblick hier, Realisation, Realisation des Erwachens, der wirklichen Natur unserer Existenz. Meister *Dogen* nannte das *Jisho Zanmai*, *Samadhi* der Realisation seiner selbst.

Das ist die Essenz der korrekten Weitergabe von Buddha an die *Patriarchen*.

18.5.07, 11 Uhr

Hat man einmal eine feste Haltung eingenommen, ist es besser, sich auf einen einzigen Punkt zu konzentrieren, um die Konzentration zu vertiefen. Zum Beispiel nur auf die Einatmung, wenn man einatmet, und nur auf die Ausatmung, wenn man ausatmet. Sich nicht auf die Atmung als etwas Äußeres zu konzentrieren, sondern völlig dieser Körper und Geist werden, der dabei ist einzuatmen und auszuatmen, und sich selbst in der Bewegung der Atmung völlig vergessen. Das heißt all die Ideen vergessen, die man bezüglich seiner selbst macht. Dann kann man das *Samadhi* der

Realisation seiner selbst erfahren, des Selbst' jenseits des kleinen Egos.

Im *Jisho Zanmai* sagt uns Meister Dogen: „Die richtige Weitergabe der Buddhas und Patriarchen, seit der Zeit der sieben Buddhas bis zur Gegenwart ist das Samadhi der Praxis und des Erwachens.“ Das heißt der Praxis, die nicht vom Erwachen getrennt ist. Und er fügt hinzu: „Das bedeutet, einem wirklichen Meister folgen und die Sutren zu studieren, denn das ist die erwachte Sicht der Buddhas und Patriarchen.“

Während der Vorbereitungszeit dieses Frühjahrsラーgers haben wir über die Ausbildung der *Bodhisattvas*, der Mönche und Nonnen gesprochen, über die Wichtigkeit, die großen, grundlegenden Sutren unserer Tradition zu studieren, wenn man sich durch die Ordination wirklich auf dem Weg der Buddha und Patriarchen engagieren möchte. Während der Fete gab es sogar einen Sketch, der die Gefahr aufzeigte, dabei das Ego zu entwickeln, den Geist, Diplome und Zertifikate erlangen zu wollen.

Aber einem wirklichen Meister zu folgen und die Sutren zu studieren, bedeutet den Weg zu studieren, der es uns ermöglicht, über diesen besitzergreifenden Geist des Egos hinauszugehen. Denn alle Sutren sind Ausdruck des Erwachens der Buddhas und der Patriarchen. In ihrem Erwachen war die Täuschung des Egos völlig aufgelöst. Das ist das Eigentümliche des Erwachens, des *Jisho Zanmai*. Man kann sein wirkliches Selbst nur realisieren, wenn man sich selbst vergisst. Das ist das Herz der Praxis von *Shikantaza*. Sonst ist es eine teuflische Praxis.

Meister Eno fragte Nangaku: „Warum suchst du die Praxis und das Erwachen?“ Nangaku antwortete: „Praxis und Erwachen existieren, aber sie können nur realisiert werden, wenn es keinerlei Unreinheit mehr gibt, *fuzenna*.“

Dogen fügt hinzu: „Wir müssen wissen, dass diese PraxisRealisation ohne Beschmutzung selbst die Buddhas und Patriarchen ist.“

Es gibt keine Trennung zwischen der Praxis und Buddha, zwischen Praxis und Erwachen, unter der Bedingung, dass man praktiziert, ohne irgendetwas zu erwarten; indem man jede Erwartung, jeden Hintergedanken aufgibt, indem man den Geist fallen lässt, der trennt, der die Praxis und die Realisation trennt und der auch einen selbst und die anderen trennt, einen selbst und die Natur, einen selbst und das ganze Universum.

Die einfachste Weise, das zu realisieren, besteht darin, völlig dieser Körper und Geist zu werden, der einatmet, wenn man einatmet, und völlig dieser Körper und Geist zu werden, der ausatmet, wenn man ausatmet. Realisieren, dass es nicht ich bin, der einatmet oder ausatmet, sondern dieser Körper und Geist jenseits meiner selbst, jenseits des Geistes der Aneignung meines kleinen Egos, jenseits all der Täuschungen, die ich bezüglich meiner selbst schaffe. Sinn der Praxis ist es, dies geschehen zu lassen.

Dogen fügt hinzu: „Das Samadhi der Buddhas und Patriarchen ist auch Eis und Hagel, Wind und Blitz.“

In diesem *Samadhi*, in dieser Konzentration von Zazen, gibt es keinerlei Trennung mehr zwischen Zazen, einem selbst, den Buddhas und den Patriarchen und der großen Natur.

18.5.07, 16.30 Uhr

Wenn man mit einem Meister praktiziert, hört die Erforschung des *Dharmas* nie auf. Das ist die grundlegende Funktion dieser Beziehung. Das bedeutet, sein Verständnis und seine Praxis nicht zu begrenzen, indem man glaubt, etwas Endgültiges begriffen zu haben.

Manchmal manifestiert sich der Meister in Person, manchmal aber auch einfach durch die Praxis. Die Praxis selbst ist unser Meister. So ist die Praxis unbegrenzt. Sie setzt sich in extrem langen Zeitspannen fort. Zugleich manifestiert sich das *Dharma* in jedem Augenblick in unterschiedlichen Formen.

Wesentlich ist es, aufmerksam zu bleiben, aufnahmefähig für die Manifestation der Wirklichkeit in diesen verschiedenen Formen. Zazen zu praktizieren, indem man auf Körperhaltung und Atmung konzentriert bleibt, entwickelt diese Qualität der Aufmerksamkeit. Man kann sich selbst sehen, wie man ist. Wie man eine Blume sehen kann, wie sie ist. Jenseits der Verformungen unserer geistigen Erzeugnisse.

Wenn man sich selbst studiert, seinen eigenen Körper, ist es so, wie die Sutren zu studieren. Wenn man ein Sutra studiert, studiert man sich selbst. Man muss sehen, was uns das Sutra über unser eigenes Leben sagt. Anders gesagt, wenn man ein Sutra studiert, muss seine wirkliche Bedeutung aufscheinen. Das ist keine Frage von intellektuellem Verstehen, sondern der Aufmerksamkeit auf die Wirklichkeit, so wie sie ist.

Meister *Dogen* besteht darauf, dass das Sutra das ganze Universum ist. Berge, Flüsse, die Erde, die Gräser, die Bäume, aber auch man selbst und die anderen, alles ist Sutra, alles manifestiert die letzte, tiefste Wirklichkeit. Dafür muss man aufnahmefähig werden und nie auf einem begrenzten Verstehen stehen bleiben. - Während einem Sesshin ist die Mahlzeiten gemeinsam einzunehmen, das *Samu*, das Zusammenleben Sutra.

Wenn man den Weg so praktiziert, sind die Sutren unbegrenzt, und sie offenbaren sich unablässig. Weil dieses Studium und diese Praxis grenzenlos sind, führen sie uns über die Zeit hinaus, so wie die Konzentration auf jeden Augenblick.

Mondo

Wie macht man es, dass man über die geistigen Konstrukte hinauskommt? Vor allen Dingen dann, wenn sie unser Leben beeinflussen, unser Handeln im Alltag?

Sich in Zazen jenseits seiner geistigen Konstrukte zu sehen bedeutet, sie fallen zu lassen. Anders gesagt, sehen was bleibt, wenn man sich nicht mit seinen Gedanken identifiziert.

Im Alltag ist das heikler, denn sehr oft funktioniert man ein bisschen auf automatische Weise. Man ist nicht wachsam genug, um seine Konditionierungen wahrzunehmen und sie dann fallen zu lassen, wenn sie sich manifestieren. Manchmal hat man Verhaltensweisen, die einfach alte Gewohnheiten wiederholen. Es ist bereits wichtig, das schnell wahrzunehmen, und wenn man es wahrgenommen hat, so schnell wie möglich fallen zu lassen, falls es sich um schlechte Gewohnheiten handelt. Es ist nie zu spät aufzuhören, wenn man sieht, dass man etwas losgetreten hat. Man hört auf zu sprechen und entschuldigt sich. Man wechselt den Ton, man spricht von etwas anderem. Geht es um eine Handlung, so kann man in den allermeisten Fällen eine Handlung abrechnen.

Im Zen betont man sehr *Sanshin*, bis zum Ende einer Handlung zu gehen. Aber da geht es natürlich um eine rechte Handlung. Wenn es sich um eine falsche Handlung handelt, muss man sie sofort beenden. Dann ist es nicht nötig, bis ans Ende zu gehen. - Das ist die Bedeutung der Gebote, auf japanisch *Kai*. *Kai* bedeutet ‚anhalten‘.

Das erfordert viel Wachsamkeit, viel Aufmerksamkeit, einen sehr schnellen Geist. Man sagt, das sei wie einen Katzenfisch fangen. Das ist sehr, sehr schwierig. Dafür muss man einen sehr schnellen Geist haben. Die Zazen-Praxis hilft normalerweise, ihn zu entwickeln.

Je mehr wir unsere Wachsamkeit entwickeln, umso mehr sieht man seine Fehler und hat den Eindruck, sich kaum zu entwickeln. *Kodo Sawaki* sagte: „Die Dunkelheit des Pinienschattens hängt von der Helligkeit des Mondlichtes ab.“ Je heller das Licht scheint, desto dunkler sind die Schatten. In dem Fall sollte man den Mut nicht verlieren und einfach weiter erhellen und seinen Schatten nicht folgen.

Manchmal habe ich den Eindruck, dass man zwar geistig loslässt, aber der Körper nicht loslässt.

Der Körper bedarf des Trainings, bedarf der Praxis. - Du hast zum Beispiel morgens Schwierigkeiten dein *Kesa* anzuziehen. Denn selbst wenn du verstanden hast, wie es geht, übst du es nicht. Das ist einfach eine Frage des Trainings. Üb' einfach mit jemanden eine halbe Stunden lang, das *Kesa* an- und auszuziehen, zehnmal in einer halben Stunde. Das ist die Rolle der Workshops. In den Workshops geht es nicht darum, nur zu erklären, wie man etwas macht, sondern es geht darum, es zu trainieren.

Die Europäer haben, selbst wenn sie nicht sehr intellektuell sind, eine intellektuelle Denkweise. Das heißt, wenn man eine Erklärung einmal mit dem Kopf verstanden hat, macht man sich nicht die Mühe, es zu üben. Man hat es begriffen, das reicht. Und oft folgt der Körper nicht. Da gibt es eine Verzögerung. Im Kopf weiß man, wie man es machen soll, aber im Körper nicht.

Wenn ihr in einem japanischen Tempel praktiziert, seht ihr, dass die Mönche Stunden damit zubringen, die einfachsten Sachen zu praktizieren. So wie Tänzer beim Ballet stundenlang proben. Dann kommen sie zu einer vollkommenen Handlungsweise.

Ich glaube, wir geben uns nicht genug Mühe, mit dem Körper zu üben. - Ein Sesshin ist eine Gelegenheit, mit seinem Körper zu praktizieren. Das was man in den Sutren studiert hat, kann man in einem Sesshin trainieren. Mit dem Körper verstehen, nicht nur mit dem Kopf.

Im Workshop hat jemand gefragt: „Wie kann man in einfachen Worten ohne buddhistische Begriffe jemandem den Sinn der Bodhisattva-Ordination erklären, der den Buddhismus nicht kennt?“

Ich würde sagen, dass sie das Gelübde ist, ein Leben in Einklang mit der Praxis von Zazen zu führen.

Dann muss man aber erklären, was Zazen ist.

Ich glaube, es ist gut, mit dem Anfang anzufangen. Wenn man gegenüber Leuten, die nie in Zazen gesessen haben, von den drei Kostbarkeiten, Buddha, *Dharma*, *Sangha* spricht, gibt man ihnen buddhistische Begriffe, aber die geben ihnen keine Vorstellung von der Wirklichkeit, auf die sie sich beziehen.

Ich denke, bei jeder Antwort auf eine Frage, die uns von Nichtpraktizierenden gestellt wird, sollten wir vermeiden, den Eindruck zu vermitteln, sie könnten verstehen ohne zu praktizieren. Sonst befriedigen sie einfach nur ihre Neugier, ohne wirklich verstanden zu haben.

Wie macht man es in Familien? Ein Kind fragt die Mutter: „Was machst du da?“

Ich meine, dass man in der Familie Zazen zeigen kann.

Wie erklärt man, was es bedeutet, ein Leben in Einklang mit der Zazen-Praxis zu führen?

Das heißt zum Beispiel auf seinen Körper, seine Handlungen konzentriert zu sein. Wenn man zum Beispiel isst, ist das Essen unser Zazen. Das heißt völlig auf seine Handlungen zu achten, nicht zu schnell essen. Es vermeiden, abgelenkt zu sein, zugleich andere Dinge zu machen. Seinen Teller leer essen, keine Reste übrig lassen, die dann weggeschmissen werden.

Im Allgemeinen trifft sich die Familie um den Esstisch. Vor allem wenn kleine Kinder in der Familie sind, ist das Essen oft nicht mehr Gelegenheit glücklichen Zusammenseins, sondern häufig sind sehr große Spannungen vorhanden. Dann kann zum Beispiel eine Mutter erklären: „Wenn ihr beginnt, mir auf die Nerven zu gehen, besteht meine Zazen-Praxis darin, Geduld zu üben.“ Auf diese Weise können eure Kinder eure Meister werden. Am nächsten Tag werden sie euch erinnern: „Du hast mir aber gesagt, dass es deine Praxis ist, Geduld zu haben.“

Man kann auch von *Samu* sprechen, von der Wichtigkeit, die Wohnung sauber zu machen.

Es ist auch wichtig zu zeigen, dass die Zazen-Praxis bedeutet sich selbst kennen zu lernen und zu gleich achtsam auf die anderen zu sein. Achtsam sein auf das, was in einem selbst geschieht, und auch die Fähigkeit zur Empathie entwickeln, zu lernen sich an die Stelle der anderen zu versetzen. In einer Familie gibt es hunderte Gelegenheiten, das zu praktizieren.

Und man kann alle *Paramita* entwickeln.

Das sollte man nicht alles auf einmal erklären, sondern nach und nach. Aber indem man mit der Wurzel beginnt. Und die Wurzel ist die Praxis mit dem Körper, sich richtig hinsetzen, sich auf ein Ding zu einer Zeit konzentrieren.

Man hat mir gesagt, dass Kinder immer mehr Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren. In den USA gibt man ihnen systematisch Neuroleptika gegen Hyperaktivität. Das ist ein großer Markt für die Pharma-Industrie geworden. Da ist die Praxis von Zazen, die die Fähigkeit sich zu konzentrieren entwickelt, eine hervorragende Möglichkeit. Man sollte nicht glauben, dass das für Kinder nicht möglich ist.

In Italien unterweisen mehrere Mönche und Nonnen Zazen in Schulen. Das klappt sehr gut. Es sind die Lehrer, die darum bitten, weil sie große Schwierigkeiten haben, bei den Kindern Konzentration zu erreichen. Sie bemühen sich also um jeden Preis, Stille und Ruhe in die Klasse zu bringen. So was kann auch in der Familie geschehen.

Ich habe manchmal Schwierigkeiten mit den Begriffen Mönch und Nonne, die in unserer Tradition verwendet werden, aber schon belegt sind. Das erweckt einerseits Assoziationen mit christlichen Mönchen und Nonnen, aber auch mit buddhistischen Mönchen und Nonnen, die wesentlich strenger leben als wir.

Ich habe oft das Gefühl, dass ich diesen Erwartungen nicht gerecht werden kann, und frage mich manchmal, ob es nicht besser wäre, einen neutraleren Begriff zu wählen.

Das ist nicht nötig. Man muss nur erklären, dass in unserer Zen-Tradition Mönche und Nonnen kein Gelübde der Keuschheit ablegen. Das reicht und ist nicht sehr schwer zu verstehen. Außerdem sind wir da nicht die einzigen: Protestantischen Pastoren, die Popen der orthodoxen Kirche, die Rabbiner - das sind drei wichtige religiöse Gruppen - haben nicht nur kein Keuschheits-Gelübde, sondern werden sogar ermutigt, eine Familie zu gründen und Kinder zu haben. Das hindert sie nicht daran, völlig auf ihre Spiritualität konzentriert zu sein. Es ist Teil ihrer religiösen Praxis, sich um ihre Familie zu kümmern.

„Monos“, Mönch, bedeutet von der griechischen Etymologie her nicht nur „allein sein“, sondern auch „eins sein“. Das ist die wichtigste ursprüngliche Bedeutung des Wortes, wirklich eins zu sein mit dem Weg, dem man folgt. Diesen Weg wirklich ins Zentrum seines Lebens zu stellen. Eins mit dem *Dharma* zu sein, mit der Wahrheit, zu der man erwacht und wirklich darauf konzentriert zu sein.

Zölibatär zu leben oder nicht, ist eine Lebensweise. Man kann finden, dass es besser ist, zölibatär zu leben, oder man kann es besser finden, verheiratet zu sein um dieses Leben, von dem ich gesprochen habe, zu führen. - Wenn man heiratet, sollte aber der Partner oder die Partnerin mit dem spirituellen Weg, dem man folgt, einverstanden sein, sie sollten ihn teilen, sonst wird es schwierig.

Aber ich glaube nicht, dass das schwierig zu erklären ist. Leute, die das nicht akzeptieren wollen, haben einen spirituellen Hochmut entwickelt: „Wir sind überlegen, weil wir ein Keuschheitsgelübde abgelegt haben.“ - Genauso können Menschen, die die *Kai* sehr respektieren, einen spirituellen Hochmut entwickeln. Damit übertreten sie die *Kai*. Wenn man sich anderen überlegen fühlt, weil man die *Kai* strikt befolgt, verstößt man gegen sie. Den Geist zu respektieren ist wichtiger.

Mönch oder Nonne zu sein bedeutet eins zu sein, eins mit dem Geist Buddhas. Das ist nicht schwierig zu erklären. Und wenn die Leute es nicht verstehen oder es nicht verstehen wollen, bleiben sie halt bei ihrer Vorstellung von Mönch und Nonne. Darüber brauchst du nicht stundenlang zu diskutieren. Du musst nur Vertrauen haben, dass du eine wirkliche Nonne bist.

19.5.07, 7 Uhr

Während Zazen kehrt man immer wieder zur Konzentration auf die Körperhaltung zurück. Statt seinen Gedanken folgt man seiner Atmung. Es ist das Wesentliche der Zazen-Praxis, sich von allen persönlichen Gedanken zu befreien, sie nicht zu nähren, zu ihrer Leerheit zu erwachen. So ist es nicht erforderlich, sich besonders zu bemühen, um sie vorüber ziehen zu lassen.

So zu praktizieren prägt das Buddhasiegel in unseren Geist ein, das heißt man funktioniert wie Buddha. Dann werden alle Phänomene, denen wir begegnen, Unterweisung, Sutra, Manifestation der Wirklichkeit, wie sie ist. Dann wird das Erwachen von Zazen in allen Aspekten des Alltags genährt und entwickelt. Alles wird *Koan*. Nicht im Sinne einer absurden oder mysteriösen Frage, sondern Aktualisierung der Wahrheit, der Nichtsubstantialität aller Dinge, also auch der Nichtgeburt und des Nichttods aller Existenzen.

Meister Dogen sagt: „*Es gibt ungefähr 5000 indische Texte, die ins Chinesische übersetzt worden sind und in den drei Fahrzeugen enthalten sind. Wir müssen diese Texte studieren. Weil es für uns unmöglich ist, diesen Sutren nicht zu folgen, werden sie unsere erwachte Sicht.*“

Wenn man das *Hannya Shingyo* liest und studiert, ist es nicht möglich, dieser Unterweisung nicht zu folgen. Sie wird unser eigenes Erwachen. Denn alles, was es ausdrückt, ist richtig und wahr. Wenn unser Geist offen und aufnahmefähig für diese Wahrheit ist, begegnet sie einem überall. Manchmal empfängt man sie von anderen, manchmal gibt man sie an andere weiter.

Wenn man die Wirklichkeit wahrnimmt, wie sie ist, das heißt ohne Substanz, wird der Geist aufgegeben, der einen selbst und die anderen unterscheidet. Man denkt nicht mehr in Gegensätzen von ich – du – ihr. So wird noch heute die richtige Übertragung von Buddha jenseits aller Trennungen von Buddha und einem selbst empfangen. Denn insbesondere im *Dojo* haben wir alle Teil an der gleichen Erfahrung.

„Dann“, so sagt Dogen, „wird ein Stock ein Sutra, das die Freiheit verkündet, indem er alle Unterscheidungen zwischen Existenz und Leerheit zerbricht.“

Der Stock ist der *Kyosaku*. Auch der *Kyosaku* ist ein Sutra. Den *Kyosaku* geben und empfangen bedeutet, die Sutren zu studieren. *Kyosaku* heißt ‚Stock des Erwachens‘, Sutra heißt ‚Wort des Erwachens‘. Es gibt keine Trennung zwischen beiden. Auch *Zazen* ist ein Sutra, das während jedem *Zazen* rezitiert wird. Das *Kesa* ist ein Sutra, das eine große Unterweisung gibt, wenn man es näht, wenn man es empfängt, wenn man es trägt.

Deshalb wird all dies von den Buddhas, von den Praktizierenden des Weges geschützt. Ob es Texte sind, Gegenstände, Handlungen, Worte, all diese Sutren bringen uns zu unserem wirklichen Selbst zurück, zu dem, was die Essenz unserer Existenz ist. Sie lehren uns, dass es gilt, keine Zeit zu verlieren, um sie zu realisieren und zu aktualisieren, um sich mit ihr in Einklang zu bringen, indem wir unseren Egoismus fallen lassen und im Einklang mit den anderen leben.

19.5.07, 11 Uhr

Lasst während *Zazen* den Kopf sich weder nach vorne noch zu einer der Seiten neigen. Konzentriert euch gut auf die Senkrechte eurer Haltung. Fahrt damit fort, mit dem Schädel gegen den Himmel zu drücken und mit den Knien in den Boden. Werdet völlig vertraut mit eurer Haltung und eurer Atmung.

Im *Jisho Zanmai* sagt Meister Dogen: „Einem wirklichen Meister und den Unterweisungen der Sutren zu folgen, bedeutet letztlich sich selbst zu folgen.“ - Das bedeutet natürlich nicht, dass man seinem kleinen Ego folgen soll, seinen Täuschungen bezüglich des *Dharma* oder seiner selbst.

Die Sutren drücken die wirkliche Natur unserer Existenz aus. Die Sutren zu studieren und ihnen zu folgen bedeutet also, sich selbst zu studieren und sich selbst zu folgen, sich mit der wirklichen Natur unserer Existenz zu harmonisieren.

Wenn man aber nur durch sich selbst praktizieren möchte, ohne mit einem Meister zu praktizieren und ohne die Sutren zu studieren, läuft man Gefahr, einfach nur seinen Konditionierungen und seinen Täuschungen zu folgen, sie zu nähren und sie für die Wirklichkeit zu nehmen, statt das zu realisieren, was wir im Grunde wirklich sind

Deshalb sagt Meister Dogen im *Genjo Koan*: „Das *Dharma* Buddhas zu studieren bedeutet, sich selbst zu studieren.“ Und sofort fügt er hinzu: „Sich selbst zu studieren bedeutet, sich selbst zu vergessen.“

Das wirkliche Selbst kann nur im Vergessen seines eigenen Egos erscheinen, des Egos, das uns daran hindert, die Wirklichkeit zu sehen, weil es in der Dualität konstruiert ist, indem es sich von seiner Umgebung, den anderen, der Natur trennt, um seine Individualität zu konstruieren. - Selbstverständlich ist dieses Konstrukt nötig. Aber wenn man nicht sieht, dass es sich nur um ein Konstrukt handelt, wenn man die Fähigkeit verliert, über dieses Konstrukt hinaus zu sehen, ist man völlig gefangen.

Die Zazen-Praxis mit einem wirklichen Meister, inspiriert vom Studium der Sutren, ermöglicht es, aus diesem Gefängnis herauszukommen, erweitert unseren Blick, befreit unseren Geist und stellt die Harmonie unseres Lebens mit dem *Dharma*, mit der kosmischen Ordnung, wieder her.

Die Phänomene der Natur zu beobachten, die Blumen, die Bäume, die Wolken, den Mond, weist uns auf uns selbst zurück, auf unser wirkliches Selbst, auf das Selbst ohne Trennungen, ohne irgendetwas Beständiges und lehrt uns, diese Unbeständigkeit als natürlich zu akzeptieren und nicht als skandalös, schockierend anzusehen.

Meister *Isan* lehrte dies *Kyogen*, indem er ihn aufforderte: „Zeige mir dein wirkliches Gesicht vor der Geburt deiner Eltern.“ - Das ist nur dann möglich, wenn man all die Ideen vergisst, die man sich über sich selbst, über sein Leben macht, und zu dem Geist vor all unseren geistigen Fabrikationen zurückkehrt. - Das ist natürlich keine Rückkehr in der Zeit. Man kann nicht zum Zuvor zurückkehren. Das kann nur hier und jetzt geschehen, in diesem Augenblick. Es lässt sich auch nicht in der Zukunft realisieren. Nur hier und jetzt. All das fallen lassen, dem man anhängt, indem man von Augenblick zu Augenblick zu *Ku* zurückkehrt, zu einem völlig freien Geist, einem Geist wie der Himmel, der nicht vom Vorüberziehen der Wolken gestört wird.

Was man die Weitergabe von Meister zu Schüler nennt, ist die Weitergabe dieser Erfahrung, in der wir im *Dojo* kommunizieren. Als Buddha zu *Mahakashyapa* sagte: „Ich besitze die Schatzkammer des Auges des wahren *Dharma*. Jetzt gebe ich sie dir weiter“, handelte es sich um diese erleuchtete Sicht. Es ging nicht um die Weitergabe eines Wissens. Dennoch führt uns das Studium der Sutren, ohne dass es Wissen wird, zur Quelle dieser Erfahrung zurück. Denn sie sind alle deren Ausdruck. Nicht nur die auf Papier geschriebenen Sutren, sondern auch alle Sutren der Natur: die Klänge, die Farben, der Vogelgesang. Alles proklamiert die tiefste, letzte Wirklichkeit.

19.5.07, 16.30 Uhr

Mondo

Ich würde gerne eine Frage bezüglich des Koans „Was ist das?“ stellen, von dem du gesprochen hast. Zu Beginn des Zazen habe ich versucht, mir diese Frage zu stellen und sie hat mich gestört. Aber es gab Augenblicke, wenn es ein tieferes Zazen war, in denen ich erfahren habe, dass es da anders war und dass sie da nicht gestört hat.

Wenn man sich die Frage „Was ist das?“ stellt, darf sie kein Nachdenken antreiben. Wenn man nachzudenken beginnt, stört das das Zazen. Darum geht es nicht. Es bedeutet einfach, völlig achtsam zu sein auf das, was auftaucht. Keine Etikette oder Worte darauf kleben. Einfach sehen, jenseits des Denkens. Sich bemühen, in dieser Aufmerksamkeit zu sein, sich einfach der Phänomene bewusst sein, die auftauchen. In dem Augenblick, in dem sie sich bilden, Form annehmen, sich fragen: „Was ist das?“ Die Frage hat zum Ziel achtsam zu sein, aber nicht uns in metaphysische Reflektionen zu stürzen.

Achtsamkeit scheint eine Praxis der Beobachtung zu sein, ist aber in Wirklichkeit ganz eng mit der Konzentration verbunden. Statt einfach Gedanken über die Natur der Phänomene zu haben, geht es um die Quelle. Wenn man mit Achtsamkeit schaut, taucht überhaupt nichts mehr auf. Das ist ein bisschen so, wie wenn man eine Katze in den Speicher sperrt. Dann tauchen keine Mäuse mehr auf. Das ist die Qualität der Achtsamkeit. Sie schneidet die Tendenz des Geistes ab, sich alle Phänomene auf etwas gierige Weise anzueignen und dann die Gedanken mit den anderen Gedanken verknüpfen.

Um das zu unterbrechen, sollte man während Zazen nicht ständig an seinen Alltag denken. Denn wenn man das macht, ist es nicht wirklich Zazen, sondern einfach die Fortsetzung des gewöhnlichen Geistes. Deshalb empfiehlt man, auf Haltung und Atmung konzentriert zu sein. Das ist die einfachste Weise. Aber die Gedanken ziehen trotzdem vorbei. Dann kann man die Achtsamkeit auf das Auftauchen der Gedanken lenken. Das ergibt eine noch tiefere Konzentration. Das lässt einen sofort die wirkliche Natur der Phänomene wahrnehmen, ohne dass es nötig ist, über sie nachzudenken. Sie sind *Ku*, ohne Substanz.

Man sollte seine Gedanken nicht zu ernst nehmen. Dann wird der Geist leichter und fließender.

Nochmalerweise sagt man, Weisheit sei ein Privileg des Älterwerdens. Ich frage mich, ob ein junger Mensch, selbst wenn er viel Zazen praktiziert, wirklich Weisheit praktizieren kann.

Es gibt zwei Arten von Weisheit. Zum einen die absolute, intuitive Weisheit, die nicht vom Alter und der Dauer der Praxis abhängt, sondern von der Fähigkeit, tief die wirkliche Natur der Phänomene des Lebens zu sehen. Buddha hat das zum Beispiel im Alter von 28 Jahren realisiert. Er war vergleichsweise jung. Das ist die absolute, die tiefe Weisheit die man *Prajna* nennt.

Aber es gibt auch noch eine andere Form von Weisheit, die Weisheit der Unterscheidung. Das Verständnis des Gesetzes der Kausalität, der *karmischen* Verkettung, entwickelt sich mit der Lebenserfahrung. Selbst wenn man studiert oder eine Belehrung empfängt, kann man es nur wirklich verstehen, wenn man es selbst erfährt. Durch seine eigenen *Bonno*, durch seine Lebensumstände sieht man, dass es wirklich wahr ist, keine Theorie ist. Dann wird die Weisheit eine Lebensweisheit, eine Weisheit der Erfahrungen.

Im Allgemeinen spricht man im Buddhismus nicht von Weisheit, wenn sie nicht mit Erfahrung verbunden ist. Das ist einfach ein Wissen, etwas, was man theoretisch studiert hat. Damit es Weisheit wird, muss man es wirklich erfahren haben. Aber die Erfahrung kann auf zwei Ebenen liegen: die Erfahrung der tiefsten Leerheit und die Erfahrung der ursächlichen Verkettung. Anders gesagt, entweder die Sicht von *Ku* oder die Sicht der Funktionsweise der Phänomene. Beide sind nicht voneinander getrennt, aber sie sind nicht genau auf der gleichen Ebene.

Wie begegne ich leichten, mittleren und sehr starken Schmerzen in Füßen und Kniegelenken?

Zunächst einmal ist es wichtig, den Schmerz zu entdramatisieren, das heißt ihn zu akzeptieren, um nicht in Konflikt mit ihm zu kommen. Sonst wird er zu Leiden. Wenn der Schmerz schwach ist, lässt man ihn einfach vorüberziehen, auch den mittleren. Bei einem sehr starken Schmerz macht man *Gassho* und entkreuzt die Beine. Das ist wirklich grundlegend: Zazen darf keine Kasteiung werden. Jeder hat seine Grenzen.

Durch Ausatmen kann man die Intensität des Schmerzes verringern. Man konzentriert sich darauf, tief auszuatmen und drückt auf die Eingeweide nach unten hin, sodass es unter dem Nabel eine Ausdehnung gibt. Die Energie, die sich dann im *Hara* konzentriert, erlaubt es, die Intensität des Schmerzes zu verringern. Das kann jeder, jede erfahren. Das könnt ihr ausprobieren. Das macht es möglich, dass man sich sogar bei sehr starken Schmerzen nicht bewegt. Einfach, weil die Schmerzempfindung sich verringert.

Also lege ich die Konzentration eher in den Bauch als auf die Stirn?

Ja, auf jeden Fall. - Das muss man auch dann machen, wenn man keine Schmerzen hat. Das ist die grundlegende Praxis von Zazen. Aber wenn man Schmerzen hat, muss man diese Konzentration unterhalb des Nabels intensivieren und vermeiden, Gedanken bezüglich des Schmerzes zu nähren. Wenn man an den Schmerz denkt, wird er ein Problem, wirklich großes Leid. Wenn man ihn nicht ignoriert, sich aber auch nicht mit dem Schmerz identifiziert – ‚In diesem Knie sind Schmerzen, aber es ist nicht mein Schmerz.‘ – wird man von dem Schmerz nicht völlig überschwemmt.

Wenn mir in Sesshins, in denen ich sehr starke Schmerzen im Knie hatte, der Gedanke ‚Knieschmerz‘ kam, habe ich das Wort ‚Schmerz‘ durch ‚Wärme‘ ersetzt. Anstatt mir zu sagen: ‚Ich habe Schmerzen im Knie‘, habe ich mir gesagt: ‚Ich habe warm im Knie.‘ Dann interpretiert man das Phänomen nicht mehr auf die gleiche Weise, und der Geist nimmt es anders wahr.

Im Kusen hast du gesagt, dass alles ein Sutra ist. Du sprichst auch von Texten, die Sutren sind. Wenn ich dich richtig verstanden habe, sagst du, dass wir nicht mit unserem Kopf, sondern mit unserem ganzen Körper verstehen sollen, um ein tieferes Verständnis zu haben. Aber wie kann man einen Text ohne den Kopf verstehen?

Ich glaube nicht, dass ich gesagt habe, man solle die Sutren nicht mit dem Kopf verstehen. Man sollte die Sutren nicht nur intellektuell verstehen, sondern auf das Leben, auf unsere Erfahrungen bezogen: ‚Was lehrt mich das Sutra, was mein Leben betrifft?‘

Ich lege Wert darauf, dass man die Sutren nicht wie Dogmen gebraucht. Das chinesische Schriftzeichen für Sutra bedeutet ‚Faden‘. Es ist der Faden, der uns mit der Weisheit Buddhas verbindet. - Ursprünglich wurden die Sutren auf Baumblätter geschrieben, und diese wurden mit einem Faden zusammen gehalten. - Symbolisch verbindet uns dieser Faden mit der Weisheit Buddhas. Diese Weisheit ist lebendig, kein intellektuelle Wissen.

Im Zen achtet man darauf, mit der Erfahrung in Kontakt zu bleiben: ‚Was bedeutet es für mein Leben?‘ Das Sutra muss wie ein *Koan* sein, das direkt auf eine Wahrheit des Lebens zeigt und nicht eine Theorie mit einer anderen Theorie verbindet.

Die Funktion, die ich hier beim Morgenzazen habe, habe ich im Dojo schon oft gehabt. Dort ist es kein Problem, aber hier habe ich große Schwierigkeit, diese Funktion zu erfüllen. Ich habe Angst, Fehler zu machen. Das führt dann zu solchen Fehlern. Das geschieht während Sesshin immer wieder. Was kann ich tun, um das zu verbessern, um diese Funktion souverän zu erfüllen?

Du musst versuchen, selbst zu verstehen, was da schief läuft. - Im Allgemeinen haben die Leute im Sesshin öfter Schwierigkeiten als im *Dojo*. Ganz einfach, weil der *Godo* und viele Leute da sind, die sehen, wenn man einen Irrtum begeht. Das nennt man Lampenfieber. Das hat mit der Anhaftung

an das Ego zu tun. Das Ego hat Angst, sein Gesicht zu verlieren, keinen Erfolg zu haben, sich lächerlich zu machen und kritisiert zu werden.

Um über das hinaus zu gehen, muss man wirklich das Ego aufgeben. Das ist eine gute Übung. Das heißt zum einen, sich zu konzentrieren und sein Bestes zu geben, sich aber andererseits nicht an das Resultat zu klammern. Das verringert den Stress. Wenn man weniger Stress hat, begeht man weniger Irrtümer. - In Wirklichkeit weiß man genau, was man machen soll. Es ist der Stress, der die Konzentration stört. Um weniger Stress zu haben, muss man sich weniger an das Resultat klammern.

Du musst aber auch beobachten, was in deinem eigenen Geist, in deinem eigenen Körper geschieht. Vielleicht fehlt es dir an Selbstvertrauen.

20.5.07, 7 Uhr

Spart während Zazen nicht mit eurer Energie. Legt all eure Energie in die Haltung. Dehnt gut die Wirbelsäule zwischen Himmel und Erde. Zieht das Kinn zurück und entspannt die Schultern. Atmet durch die Nase tief ein und aus. Lasst all eure Sorgen fallen.

Indem man so praktiziert, werden Körper und Geist einzig Zazen. Das heißt nicht, dass es keine Empfindungen und Wahrnehmungen mehr gibt. Auch Gedanken gibt es. Das *Samadhi* von Zazen ist keine Ruhe wie beim tiefen Schlaf, denn man fährt fort wahrzunehmen und sich dessen bewusst zu sein, was man wahrnimmt. Aber weil man auf Körperhaltung und Atmung konzentriert bleibt, klammert man sich nicht an die Gegenstände des Denkens oder der Wahrnehmung.

Auf diese Weise verschwindet die Trennung zwischen sich und den Objekten der Wahrnehmung. Weil man sich nicht an die Gedanken klammert, weil man sich nicht an ein getrenntes Ego klammert, ist der Geist völlig befreit und funktioniert im Einklang mit dem *Dharma*, indem er auf nichts verweilt. Das bedeutet, selbst das *Dharma* Buddhas zu erfahren, das Erwachen Buddhas, unbewusst und natürlich, nicht als ein außergewöhnliches Ereignis, sondern als eine Rückkehr zu unserem wirklichen und ursprünglichen Zustand.

Wenn man so funktioniert, nimmt, weil man keine Trennungen zu seiner Umwelt herstellt, die ganze Umwelt an diesem Samadhi teil. Unsere Praxis von Zazen beeinflusst vollständig die Umgebung. Das funktioniert bei uns hier im *Dojo*. Unsere Zazen-Praxis beeinflusst aber ebenfalls die Bäume, die Gebäude, die Erde, den Himmel, die Vögel. Alle, die diesen Einfluss von Zazen empfangen, geben ihn an uns zurück, so dass es so ist, als würden alle Wesen das *Dharma* proklamieren. Unsere Praxis wird eine Gabe an das ganze Universum, und das ganze Universum gibt uns diese Gabe zurück.

Meister *Dogen* nannte das *doji jodo*, die gleichzeitige Realisation des Weges durch alle Wesen. Sie unterstützen sich wechselseitig. Das hilft jedem, sich von seinen täuschenden Gedanken zu befreien. Denn alle Wesen erinnern uns an das *Dharma*. Man kann es nicht mehr vergessen, außer wenn man für lange Zeit aufhört zu praktizieren.

Wenn man die Praxis des *Gyoji* täglich fortführt, setzt sich dieser Wechsel unablässig fort. Man wird völlig von der Praxis des *Dharma* durchtränkt und gibt diesen Einfluss der Praxis unbewusst an seine Umgebung weiter. Und alles, was uns umgibt, lehrt uns seinerseits das *Dharma*. - Wenn in einer Region einige Leute Zazen praktizieren, hat das einen unsichtbaren Einfluss auf alle Wesen.

Vor 35 Jahren habe ich mit Zazen begonnen. Als man die Haltung unterwies, hatten die Leute damals große Schwierigkeiten, die Haltung einzunehmen. Im Laufe der Jahre habe ich wahrgenommen, dass die Leute, denen man die Zazen-Haltung zeigte, diese Haltung immer leichter einnahmen, so als würde Zazen unbewusst eine allen Wesen bekannte Praxis.

Selbst wenn wir allein praktizieren, ist unsere Praxis nie auf uns selbst beschränkt. Das *Dharma* zu praktizieren bedeutet, es zu teilen. Es gibt kein eigenes Erwachen ohne das Erwachen der anderen. Denn es ist dem Erwachen eigentümlich, alle Trennungen fallen zu lassen. Das ist die Grundlage der Praxis im Alltag.

20.5.07, 7 Uhr

Auf die *Bodhisattva-Rakus* habe ich *Jisho Zanmai* kalligraphiert. *Ji* bedeutet ‚selbst‘, *sho* ‚Realisation‘ und *zanmai* ‚*Samadhi*‘. Es ist also das *Samadhi* der Realisation seiner selbst, das man selbst realisieren muss. Aber weil man selbst und die anderen in der Realisation nicht mehr getrennt sind, realisiert man es mit den anderen.

Während des Sesshins haben wir mit diesem *Samadhi* vertraut werden können. Aber diese Praxis endet nicht am Ort und zur Zeit des Sesshins. Wir fahren überall dort fort es zu praktizieren, wo wir sind.

Meister *Dogen* empfiehlt uns: „*Tragt das Dharma Buddhas so nahe wie möglich an eurem Körper und Geist. Seid ihm so vertraut wie irgend möglich. Dann wird euer Leben voller Freude, voller Hoffnung und voller Entschlossenheit sein. Beginnt damit heute, ausgehend von diesem Leben hier.*“

Anders gesagt, konzentriert euch darauf, dem Buddha-Leben zu folgen, ein erwachtes Leben zu führen, in dem sich die Realisation Tag für Tag aktualisiert. Und fährt damit fort, es an andere weiterzugeben.

„Um das *Dharma* zu *proklamieren und weiterzugeben, ist es nicht nötig*“, sagt *Dogen*, „*dass wir es völlig geklärt haben. Denn wenn man wartet, bis man es völlig geklärt hat, läuft man Gefahr, dass es Millionen von Jahren dauert. Denn das Dharma ist unbegrenzt.*“

Aber sobald man eine Sache realisiert hat, kann man sich darauf konzentrieren, diese Sache zu praktizieren und weiterzugeben. Indem man sie den anderen weitergibt und ihnen hilft, sie zu praktizieren, hilft man auch sich selbst, die Praxis zu vertiefen.

Heute wird es vier neue *Bodhisattvas* geben. Es ist also ein glücklicher Tag.

Bodhisattva zu werden bedeutet zu geloben, die Praxis ewig fortzusetzen, mit den anderen, ohne sich je von den anderen zu trennen. Das bedeutet zu einem Leben ohne Trennungen zu erwachen und den anderen zu helfen, das gleiche Erwachen zu realisieren, in der Praxis, die wir gemeinsam teilen.