

# Fukanzazengi (1)

Kusen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 12. – 20. Mai 2012 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 Tonaufzeichnungen stellenweise korrigiert.



12.05.2012, 7 Uhr

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an vollständig auf die Haltung. Lasst euch nicht von den Gedanken ablenken. Bringt eure Aufmerksamkeit auf die Senkrechte des Rückens zurück. Das Kinn ist zurückgezogen. Die Schultern sind entspannt. Das Becken ist gut nach vorne geneigt. Man drückt gut mit den Knien in den Boden. Der Bauch ist entspannt. Das Körpergewicht drückt gut auf das *Zafu*.

Das *Zafu* muss ausreichend gestopft sein, sodass das Becken nach vorne geneigt werden kann, ohne dass eine Muskelanstrengung erforderlich ist. Es ist wichtig, eine gute Beckenneigung nach vorne zu finden, sodass der Bauch und das Sonnengeflecht gut entspannt bleiben. Dafür ist es gut, sich darauf zu konzentrieren, mit der Schädeldecke in den Himmel zu stoßen, so als würde uns ein Faden auf der Schädeldecke nach oben ziehen. Das erlaubt es, die Spannungen im Rücken und in den Schultern loszulassen.

Der Blick ruht vor einem auf dem Boden. Die Augen sind halb geöffnet. Es ist nicht nötig, die Augen zu schließen, um besser konzentriert zu sein, denn uns lenken nicht die Gegenstände um uns herum ab, sondern die Tatsache, dass man sich an sie klammert. Es ist nicht nötig, den Kontakt zur Außenwelt abzuschneiden. Man muss den Geist der Anhaftung loslassen. Dazu kehrt man immer wieder zurück zur Körperhaltung und zur Atmung. Man lernt, immer mit dem Körper zu denken und zu spüren, nicht nur mit dem Vorderhirn.

Bemüht euch nicht nur während Zazen, sondern auch während dem Rest des Tages, während der ganzen Session, so gut wie möglich in eurem Körper zu sein, nicht nur in eurem Kopf. Seid also achtsam auf eure unterschiedlichen Haltungen und auf eure Körperempfindungen. Bewohnt euren Körper vollständig, denn er ist immer in Einheit mit dem ganzen Universum, immer völlig gegenwärtig. - Wenn man diese Gegenwärtigkeit finden will, indem man die Kraft seines Gehirns benutzt, so ist das sehr schwierig. Aber wenn man sich daran gewöhnt, ständig zur Achtsamkeit auf den Körper zurückzukehren, dann ist es sehr einfach. Man kann leicht die Gedanken vorüberziehen lassen und den gegenwärtigen Augenblick vollständig leben.

Entspannt gut das Gesicht, insbesondere die Kiefer. Die Zunge ruht am Gaumen und spricht kein Wort. - Wenn ihr dazu neigt, innere Dialoge zu führen, wenn ihr Selbstgespräche führt, konzentriert euch auf die Zungenspitze, sodass sie unbeweglich bleibt. Es ist viel einfacher, seine Gedanken auf diese Weise zu kontrollieren, als die Gedanken mit dem Geist kontrollieren zu wollen. Da trotzdem Gedanken weiterhin auftauchen, was völlig natürlich ist, beobachtet einfach den Augenblick, in dem die Gedanken auftauchen. - Gedanken sind ein wenig wie Diebe: Wenn man sie entdeckt, laufen sie schnell davon. Und Gedanken stehlen uns tatsächlich die Fähigkeit, aufmerksam auf den gegenwärtigen Augenblick zu sein.

Die linke Hand ruht in der rechten. Die Daumen sind horizontal und bilden mit den Zeigefingern ein weites Oval. Die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. Das nennt man das *Mudra* von *Hokaijoin*. *In* bedeutet ‚Siegel‘, ‚Zertifizierung‘, *jo* bedeutet ‚*Samadhi*‘, ‚große Konzentration‘, und *kai* ist der Ozean, *ho* ist das *Dharma*.

Wenn man auf die Handhaltung konzentriert, ist insbesondere auf die horizontalen Daumen, hilft das, mit dem ganzen Körper zu denken. Dieses Denken mit dem Körper schafft keine Dualismen, keine Trennungen. Es ist ohne Unterscheidung. Deshalb realisiert es das *Samadhi*, das *Samadhi* des Ozeans des *Dharma*. Es ist das *Samadhi*, das alle Phänomene umfasst.

Wenn man Zazen macht, machen alle Phänomene mit uns Zazen. Sie spiegeln sich im *Hishiryo*-Bewusstsein von Zazen. Sie werden *Ku*, Leerheit, d.h. sie erscheinen in ihrer wirklichen Natur, in der Natur des *Dharma*. So sind alle unsere Anhaftungen auf natürliche Weise aufgegeben, und der

Geist befreit sich, spontan und natürlich. Auch er findet zu seiner wirklichen Natur zurück, zu seinem ursprünglichen Gesicht vor allen Konditionierungen.

Ein Sesshin machen bedeutet, mit diesem Geist vertraut zu werden, mit diesem ursprünglichen Geist, mit dem Geist, der ursprünglich in Harmonie mit dem ganzen Universum ist.

12.05.2012, 16.30 Uhr

Konzentriert euch zu Beginn eines jeden Zazen wieder auf die wichtigen Punkte der Haltung, bis dass sie eine natürliche Verhaltensweise werden, ohne dass ihr noch willentlich an sie denken müsst, bis dass es der Körper selbst ist, der sich in der Haltung konzentriert, ohne Ego, ohne persönliches Bewusstsein.

Legt eure Achtsamkeit dann auf die Hände. - Im Alltag dienen uns die Hände dazu, etwas zu ergreifen, etwas zu erfassen, Dinge herzustellen. Aber in Zazen ergreifen die Hände nichts mehr und stellen auch nichts mehr her. Das fördert einen Geisteszustand, in dem man nichts mehr ergreift und nichts herstellt. Selbstverständlich hält man nicht die Täuschungen fest, die erscheinen, aber man bemüht sich auch nicht, das *Satori* festzuhalten. Man macht nichts mehr, nicht einmal mehr Zazen. Das bedeutet, dass man einfach völlig sitzt, ohne das Bedürfnis zu verspüren, dem noch etwas hinzuzufügen, irgend etwas Besonderes zu machen. Anders gesagt, man lässt jede Absicht fallen. Das erlaubt es Körper und Geist, sich völlig zu entspannen, jeden Wunsch, irgend etwas zu erfassen, loszulassen. Nicht, dass es schlecht wäre, etwas erfassen zu wollen, aber in Wirklichkeit brauchen wir in Zazen nichts zu erfassen, denn der dualistische Geist ist aufgegeben, wir sind also von nichts mehr getrennt, sondern in Einheit mit dem ganzen Universum, in Einheit mit allen Wesen. In dieser Einheit fehlt nichts mehr, aber ist auch nichts zu viel, was man zurückweisen müsste. Deswegen hat man gar nicht mehr den Wunsch, dem einfachen Sitzen von Zazen irgend etwas hinzuzufügen zu wollen. - Selbst wenn wir nach Zazen Sutren rezitieren oder uns in *Sanpai* niederwerfen, so ist das nicht wirklich notwendig. Wenn man es nicht machen würde, würde der Zazen-Praxis nichts fehlen.

Diejenigen, die nicht vertraut realisieren, dass Zazen in sich selbst die Verwirklichung des Erwachens ist, wollen Zazen immer noch etwas hinzufügen, insbesondere Zeremonien, Gebete. Wenn wir nach Zazen eine Zeremonie machen, dann praktizieren wir sie völlig frei, nicht als etwas Notwendiges, sondern als natürlichen Ausdruck des Erwachens von Zazen.

Man atmet ruhig durch die Nase ein und aus. Zu Beginn konzentriert man sich darauf, bis zum Ende jeder Ausatmung zu gehen, denn auf diese Weise konzentriert sich die Energie unterhalb des Nabels, im *Hara*, und Körper und Geist werden fester. Man kann leichter die Gedanken vorüberziehen ziehen lassen. - Meister *Deshimaru* sagte oft: „Am Ende der Ausatmung kann man zum Nullpunkt des Nicht-Denkens zurückkehren.“ Aber selbst wenn anschließend, mit der neuen Einatmung neue Gedanken auftauchen, bleibt der Geist frisch, neu, nicht verdunkelt von alten Gedanken. Empfindungen, Wahrnehmungen, Gefühle tauchen von Augenblick zu Augenblick auf und verschwinden wieder, und man kann tief ihre Unbeständigkeit verspüren. Aber statt die Unbeständigkeit zu bedauern, harmonisiert man sich mit ihr, indem man einen Geisteszustand verwirklicht, der auf nichts verweilt, weder auf dem Denken noch auf dem Nicht-Denken: Das nennt man *Hishiryō*. Das ist das Herz, die Essenz, der Zazen-Praxis, die völlige Geistesfreiheit, das lebendige *Nirvana*, d.h. das Verlöschen der drei Gifte: Gier Hass und Verblendung. Das ist die natürliche, unmittelbare Frucht der Praxis, die man weder erwartet noch herbeisehnt, die sich aber unbewusst und natürlich verwirklicht, jenseits jeder Absicht.

13.05.2012, 7 Uhr

Kommt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf die Körperhaltung zurück. Streckt gut euren ganzen Körper zwischen Himmel und Erde aus. Entspannt die Anspannungen der Schultern und des Rückens, und entspannt den Bauch. Atmet ruhig durch die Nase ein und aus. Lasst die Gedanken vorüberziehen. Wenn man Zazen macht, ist es wichtig, damit diese Praxis eine authentische Realisation wird, ihren Sinn zu verstehen und die richtige Weise, ihn zu aktualisieren.

Aus diesem Grund hat Meister *Dogen*, als er von China nach Japan zurückkam, das *Fukanzazengi* geschrieben. Diesen Titel kann man übersetzen mit „Das universelle Prinzip der Zazen-Praxis“. *Fukan* bedeutet ‚universell‘. Das bedeutet, dass Zazen keine auf Mönche begrenzte Meditationstechnik ist, sondern eine Praxis für alle Menschen, unabhängig von ihrer Ausbildung, ihrem Ursprungsmilieu, unabhängig von der Zeit, in der sie leben, ob es nun die Zeit von *Shakyamuni Buddha* war, 500 Jahre vor Christus, oder die Zeit von Meister *Dogen*, 1200 nach Christus, oder die Zeit jetzt. Es ist die gleiche Praxis, und sie kann die gleiche Realisation werden. Denn es ist eine Praxis, die es erlaubt, zur Quelle des *Dharma* zurückzukehren.

Das *Dharma* ist nicht nur eine Unterweisung, sondern die Wirklichkeit selbst. Wie man in Berührung mit der Wirklichkeit des Lebens hier und jetzt kommt, ist der wesentliche Punkt der Praxis. - Gegenwärtig suchen viele Menschen den Weg, die Wahrheit, das Erwachen durch Bücher oder Pilgergänge, so als würde es sich um etwas weit Entferntes und Verdecktes handeln. Aber der Ort des Erwachens ist einfach hier und jetzt, sei es nun im *Dojo* auf dem *Zafu* sitzend, oder in den Aktivitäten des Alltags – unter der Voraussetzung, dass die Praxis mit völliger Aufmerksamkeit realisiert wird, nicht nur auf den Inhalt dessen bezogen, was geschieht, auf unsere Gedanken, Emotionen, sondern auch auf ihre wirkliche Natur hin.

Das *Fukanzazengi*, das wir rezitieren und studieren, ist die Frucht von etwa 15 Jahren Unterweisung von Meister *Dogen*. Es ist nicht die Version, die er 1228 schrieb, sondern die Version, die er 1242 schrieb. Wenn man die beiden Versionen vergleicht, kann man die Richtung der spirituellen Entwicklung von Meister *Dogen* gut verstehen. Es ging ihm immer um die Vertiefung einer Praxis, die unmittelbar und direkt Realisation ist, ohne Verzögerung, ohne Abwarten, ohne Trennung. Keine Trennung zwischen dem, was wir praktizieren, und dem Erwachen, das wir erlangen wollen. Aber auch keine Trennung zwischen uns selbst, die wir praktizieren, und allen Wesen des Universums.

Um dieses Handbuch der Meditation zu schreiben, hat sich Meister *Dogen* von einem Text des chinesischen Meisters *Tsung Tse* inspirieren lassen. Dieser beginnt mit den Worten: „Der *Bodhisattva*, der die Weisheit studiert, muss zunächst den Geist des großen Mitgefühls erwecken und geloben, alle Wesen zu retten, und erst anschließend die Konzentration, das *Samadhi* praktizieren.“

Anders gesagt: Bevor man ins *Dojo* geht, muss man die vier Gelübde der *Bodhisattvas* rezitieren, denn sie drücken völlig den Sinn unserer Praxis aus. Aber während Zazen konzentriert man sich nur auf die Praxis selbst und lässt alle Absicht und jeden Hintergedanken los, sogar die Absicht, allen Wesen zur Hilfe zu eilen. Denn sonst wird diese Absicht ein Hindernis in der Praxis: Sie schafft einen Dualismus, eine Trennung. Wenn man sich jedoch völlig auf Zazen selbst konzentriert, wird jede Trennung zwischen einem selbst und dem Rest der Welt aufgegeben. Unsere eigene Praxis wird die Realisation aller Wesen. Sie strahlt auf die ganze Umgebung aus, jenseits jeden Gedankens.

13.05.2012, 16.30 Uhr

Mondo

*Kannst du etwas über das Gebot des Sich-nicht-Vergiftens sagen.*

Die Praxis des Weges ist eine Praxis des Erwachens zur Wirklichkeit. Um zur Wirklichkeit zu erwachen, muss man einen Geist haben, der so klar wie möglich ist.

Den Geist zu klären, ist der erste Aspekt jeder Form von Meditation. Die Konzentration erlaubt es, den Geist zu klären, indem man sich nicht an seine Gedanken klammert und das Mentale ruhig wird, so dass man die Dinge klarer sehen kann. Selbst wenn Drogen dazu führen, dass man manchmal den Eindruck hat, helllichtiger zu werden, erzeugen sie in Wirklichkeit Täuschungen. Es ist falsch zu meinen, dass eine Droge eine tiefere Wahrheit aufscheinen lässt. Oft nehmen Leute Drogen, weil sie das glauben. Eine Droge zu nehmen ist eine Täuschung, und das Motive, warum man sie nimmt, ist ebenfalls eine Täuschung. Es handelt sich also um eine doppelte Täuschung.

Besonders wenn man bereits Erfahrungen mit Drogen gemacht hat, ist es wichtig, sehr klar zu denen zu sprechen, die aufgrund dieser Motivation weiterhin Drogen nehmen, damit sie verstehen, dass das Einnehmen von Drogen die Praxis des Weges stört.

Das gilt auch für Alkohol, der keine sehr starke Droge ist. Man darf nicht Zazen machen, wenn man vorher Alkohol zu sich genommen hat. Wenn ihr das gemacht habt, habt ihr gesehen, wie das das Zazen stört. Es stört den Geist.

Das Gebot, sich den Geist nicht zu vergiften, beschränkt sich nicht auf Drogensubstanzen. Es gibt auch viele Glaubensvorstellungen, die wie Drogen funktionieren. Die meisten unserer Anhaftungen sind Drogen, z.B. die Anhaftung an die Macht. Auch die Anhaftung an beruflichen Erfolg kann eine Droge werden. Beides bewirkt, dass der Geist besessen wird und meint, dass das Leben erfolgreich ist, wenn es einem gelingt, diesen Gegenstand zu bekommen. Auch sexuelle Besessenheit kann eine Droge werden. Anders gesagt: All das ist eine Droge, was uns zu der Täuschung verführt, dass ein Objekt, das man konsumieren kann, uns erlaubt, den Sinn unseres Lebens zu verwirklichen.

*Wenn du sagst, dass man mit den Menschen, die diese Substanzen nehmen, sprechen muss, damit sie verstehen, dass sie in einer Täuschung gefangen sind, sprichst du da von Menschen, die den Weg praktizieren, oder von anderen?*

Es geht um die Menschen, die mit der Gewissheit Drogen nehmen, dass deren Konsum ihnen nicht nur eine gewisse Freude bringt, sondern ihnen hilft, an eine tiefere Wahrheit zu kommen. - Wenn es Menschen nur darum geht, Spaß zu haben, wenn sie z.B. Spaß daran haben, Alkohol zu trinken, dann sollen sie ihren Alkohol trinken. Es hat keinen Sinn sie, davon abbringen zu wollen, das zu machen, was ihnen Spaß macht. Wenn sie aber Substanzen zu sich nehmen in dem Glauben, dass sie erwachen – und ich habe Leute gekannt, die diese Täuschung hatten – glaube ich, dass es besser ist ihnen deutlich zu machen, dass das eine Täuschung ist. Es ist nämlich wirklich eine Täuschung.

*Meine Frage ist vielleicht etwas naiv, aber ich war immer über den Satz Buddhas erstaunt: „Glaubt nicht den Sutren, nicht an die Meister, nicht einmal an das, was ich lehre. Kehrt zu eurer Erfahrung zurück.“ Wenn ich mir meine eigene Erfahrung ansehe, so ist sie von allen möglichen Dingen beeinflusst. In der Unterweisung bekommt man manchmal eine Antwort auf eine Frage, die einen schon seit ein paar Wochen beschäftigt. Die meisten haben nicht das Format von jemand Erwachtem.*

Wenn Buddha der Meinung gewesen wäre, dass seine Unterweisung nutzlos sei, hätte er nicht 45 Jahre lang Tag für Tag gelehrt. Aber er wollte die Unterweisung relativieren. Die Unterweisung ist nur ein Aspekt des Weges. Sie zeigt den Weg. Es geht nicht darum, irgendeine Erfahrung zu machen. Wir machen unablässig Erfahrungen. Wir machen so viele täuschende Erfahrungen.

Buddhas gibt nicht der Erfahrung als solcher Bedeutung, sondern er sagt: „Glaubt das, was ich unterweise, nicht als Idee. Setzt es in die Praxis um und bestätigt in der Praxis, dass diese Unterweisung wertvoll, gültig ist.“ - Der Wert einer Unterweisung ist nicht ein intellektueller, logischer Wert, der einem ermöglicht, Dinge zu verstehen, sondern, wenn man dieser Unterweisung folgend, ermöglicht das, dass man zur gleichen Erfahrung des Erwachens und der Befreiung kommt wie Buddha selbst. Aufgabe der Unterweisung ist es also, uns zu leiten, dass wir die richtige Erfahrung machen.

*Kannst du über die drei Welten sprechen, über die Welten der Gegenstände, der Nicht-Gegenstände und des Wunsches?*

Das bezieht sich auf die Meditation. Die Menschen, die einen spirituellen Weg praktizieren, glauben normalerweise, dass es die Welt der Wünsche ist, die die Welt des Leidens, des *Karmas* und der Transmigration ist, und geben sich Meditationspraktiken hin. In der Meditation erleben sie eine andere Sichtweise der Welt, in der sie sich von den Wünschen befreit fühlen. Sie glauben, dass das *Nirvana*, das *Satori*, das Erwachen ist, während es sich einfach um einen durch die Meditation bedingten Zustand, aber nicht um die wirkliche Befreiung handelt. Denn die Abwesenheit von Wünschen ist nicht das Erwachen. Es ist einfach nur ein Zustand, der aber nicht andauert. Eine bestimmte Zeit lang hat man keine Wünsche, dann kommen die Wünsche zurück. Man hat geglaubt, befreit zu sein, ist es aber in Wirklichkeit nicht.

Das, was man die Welt ohne Form nennt, ist nicht eine Welt neben dieser Welt. Es ist die Welt des Geistes in einer bestimmten Meditations-Praxis, die im Yoga und auch von Buddha unterwiesen wurde, in einer Praxis intensiver Konzentration, in der der Geist völlig in der Leerheit ist, sodass er keine Form mehr wahrnimmt. Das ist eine interessante Praxis, weil sie es erlaubt, die Formen zu relativieren. Es gibt keine Substanz in den Formen, aber man kann auch Formen gar nicht erst wahrnehmen.

Aber dieser Geisteszustand, in dem keine Form mehr wahrgenommen wird, ist ebenfalls ein Geisteszustand, der mit einer Meditationstechnik verbunden ist. Buddha sagte: „Man darf das nicht mit dem wirklichen Erwachen, mit der wirklichen Befreiung verwechseln.“ Für ihn sind alle drei Welten, nicht nur die Welt der Wünsche, sondern auch die der Form und die der Nicht-Form, unbeständige Welten, Welten der Transmigration. Man darf sich also nicht an diese Welten klammern, in dem man sie für das *Nirvana* hält. Sonst bleibt man in etwas Falschem hängen und stürzt sehr schnell wieder in das Leiden.

Die erste Welt, die Welt der Wünsche, ist die gewöhnliche Welt. Diese zwei letzten Welten stehen in Beziehung zur Praxis der Meditation. Die Welt der Form - man spricht auch häufig von der Welt der reinen Formen, weil sich zu diesen Formen keine Wünsche gesellen - und die Welt der Nicht-Form sind Zustände der Konzentration. Es sind Zustände, in denen man transmigriert. Zu einem bestimmten Zeitpunkt wird der Zustand aufhören, und man wird zurückfallen. Also darf man nicht auf ihnen stehen bleiben, sondern muss durch sie hindurch gehen.

14.05.2012, 7 Uhr

Fahrt damit fort, euch gut auf die Körperhaltung zu konzentrieren. Neigt gut das Becken nach vorne, und streckt von der Taille aus die Wirbelsäule und den Nacken. Zieht das Kinn zurück. Entspannt die Schultern und den Bauch. Atmet ruhig durch die Nase ein und aus. Lasst die Gedanken vorüberziehen. Man muss immer wieder zu diesen wesentlichen Punkten der Praxis zurückkehren, der Praxis des Weges, die Himmel und Erde harmonisiert, die Phänomene unseres

Lebens und die Leerheit.

Zu Beginn des *Fukanzazengi* schreibt Meister Dogen: „Der Weg ist grundlegend vollkommen. Er durchdringt alles. Wie könnte er von Praxis und Realisation anhängen.“

‚Weg‘ ist die Übersetzung des chinesischen Wortes *tao*, auf japanisch *do*. *Do* ist zugleich ein Weg und ein Gehen, eine Funktionsweise, eine Existenzweise, eine Weise zu praktizieren. *Do* bezeichnet zugleich die tiefste Wirklichkeit und das Erwachen zu dieser Wirklichkeit, die alles durchdringt, die alles umfasst, die grundlegend vollkommen ist, d.h. dass ihr nichts fehlt. Sie ist vollkommen, so wie sie ist: *inmo* – jenseits aller geistigen Unterscheidungen. Man kann nicht einmal sagen, dass *do* die Wahrheit ist, denn es ist jenseits von Begriffen wie ‚wahr‘ und ‚falsch‘. Deshalb ist es mit unserem gewöhnlichen Geist nicht fassbar, der dazu neigt, die Wirklichkeit mit dem Netz unserer geistigen Kategorien zu erfassen, mit Begriffen, die von uns selbst erzeugt wurden und die nur dann Bedeutung haben, wenn sie im Gegensatz zu anderen Begriffen stehen.

Auf dem Weg gibt es keine Gegensätze. Im *Hishiryō*-Bewusstsein von Zazen gibt es keine Anhaftung an Begriffe mehr, die Gegensätze schaffen. Aber um zu realisieren, dass der Weg grundlegend vollkommen ist, muss man Zazen praktizieren, sonst bleibt das eine abstrakte Idee.

Deshalb hat Dogen zu Beginn des *Fukanzazengi*, sogar schon vor diesem Satz geschrieben „*Tazunuru ni sore dô*. - Nachdem der Weg tief gesucht wurde.“ Diese ersten Worte werden merkwürdigerweise nur sehr selten übersetzt, obwohl es erst nach einer langen Suche geschehen ist, dass Dogen dazu erwacht ist, dass der Weg grundlegend vollkommen ist.

Obwohl es eine Wirklichkeit ist, die nicht von der Praxis abhängt, kann sie sich nicht vertraut realisieren, wenn man sie nicht praktiziert. Selbst wenn man wie ein Papagei wiederholt, dass der Weg vollkommen ist, dass alles Leerheit ist, dass es kein Ego gibt, dass alles ohne Substanz ist, ohne tief zu studieren, ohne zu dieser Realisation in der Praxis zu kommen, ist dieses Verständnis wirkungslos.

Dogen hat tief studiert, Dogen hat tief den Weg gesucht, hat sich über die Notwendigkeit zu praktizieren befragt. Die Unterweisung Buddhas sagt, dass alle Wesen ursprünglich Buddha-Natur sind. Dogen fragte sich immer wieder: „Wenn das so ist, wozu dann praktizieren?“ Er hörte nie auf, sein Verständnis zu vertiefen und lud seine Schüler/innen immer wieder dazu ein, es genauso zu machen. Denn der Weg ist in der Tiefe nicht fassbar, unbegrenzt und umfasst alle möglichen unterschiedlichen Aspekte, die man in dem Umfang entdeckt, wie man in der Praxis vorankommt.

Einer dieser grundlegenden Aspekte ist, dass man die Leerheit aller Phänomene nicht von dem trennen kann, was unsere tägliche Wirklichkeit ausmacht, unser Körper, unsere Empfindungen, unsere Wahrnehmungen, unsere Gedanken. Es gibt keine zwei Wirklichkeiten, nur eine, die viele Facetten umfasst, die wir in unserer Praxis erhellen können. Fortzufahren Zazen zu praktizieren, ermöglicht es, unsere Sicht der Wirklichkeit ins Unendliche zu erweitern.

14.05.2012, 16.30 Uhr

(Am Vormittag war ein Vogel ins Dojo geflogen.)

Der Vogel hat letztlich den Ausweg gefunden. Er hat immer oben gesucht. Als er dann auf den Boden gefallen ist, hat er den Ausweg gefunden. Dabei wurde ihm etwas geholfen. Jemand hat ihm geholfen, das Fenster zu finden. Zuerst musste er stürzen. Er hat stundenlang gesucht, obwohl alle Fenster offen waren. Aber er suchte nicht in der richtigen Richtung, immer oben.

Oft sind die Menschen auch so. Sie suchen den Weg, den Ausweg aus ihrem Leiden, aber sie suchen ihn in der Welt der Ideen, mit ihrem Intellekt. In der Tiefe spüren sie, dass ein Ausweg möglich ist. Aber sie suchen ihn als etwas Verborgenes, als etwas hinter den Worten, den Sätzen, den Büchern. Aber die befreiende Wahrheit, das, was unser Erwachen hervorrufen kann, wird überall manifest. Um es zu realisieren, muss man zunächst fallen, seinen Glauben fallen lassen, dass der Ausweg sich in der Welt der Ideen befindet.

Die Unterweisung des Zen ist keine esoterische Lehre. Alles ist völlig manifest, hier und jetzt offenkundig, in uns selbst und in allem. Dafür muss man kehrt machen, die intellektuelle Suche aufgeben und sich auf ein *Zafu* setzen. Da kann man erfahren, dass die Freiheit, die man irgendwo außerhalb gesucht hat, sich genau hier und jetzt befindet.

Oft bedarf man der Hilfe von jemandem, der uns nicht aus dem Fenster wirft, sondern uns die Zazen-Haltung zeigt, uns das Vertrauen in die Tatsache vermittelt, dass dieses Sitzen in Zazen uns von unseren Täuschungen befreien kann. Dann versteht man, dass es nicht nötig ist, anderswo zu suchen.

Die Freiheit, im weiten Himmel zu fliegen, existiert in uns hier und jetzt, wenn wir wirklich wir selbst werden, wenn wir in Harmonie mit dem Leben, was wir wirklich sind.

Das wollte uns Meister *Dogen* zeigen, als er das *Fukanzazengi* schrieb: Seit vielen Jahren hatte er Zazen praktiziert. Aber er hatte immer noch nicht den Ausweg gefunden. Er war voller Zweifel, voller geistiger Kompliziertheit. Er machte sich alle möglichen Ideen bezüglich des Erwachens. Er verstand den wirklichen Sinn der Praxis nicht. *Dogen* war entmutigt und fast dazu entschlossen, nach Japan zurückzukehren. Als er dann Meister *Nyoko* traf, hat dieser ihm den Sinn gezeigt. Plötzlich öffnete sich das Fenster. In Wirklichkeit war es schon immer offen gewesen, aber er hatte es nicht gesehen. Es war notwendig, dass ihm jemand half und ihn *shin jin datsu raku* lehrte, ihn lehrte sich völlig von Körper und Geist zu befreien, in der Praxis von Zazen selbst, indem er aufhörte, irgendwo anders zu suchen.

Die Praxis selbst war nicht neu, aber die Weise zu praktizieren war neu, eine Praxis mit völligem Vertrauen, dem Vertrauen, dass die Praxis selbst die Befreiung ist. Konzentriert euch bitte während des ganzen Sesshins auf diesen Punkt.

Das Fenster ist offen.

14.05.2012, 7 Uhr

Wir sind während dieses Frühjahrslagers versammelt, um den Weg zu praktizieren. *Der Weg ist grundlegend vollkommen. Wie kann er dann von Praxis und Verwirklichung abhängen?* Das war die große Frage von Meister *Dogen*. Er hat sie an den Anfang des *Fukanzazengi* gestellt.

Es ist nicht die Praxis, die den Weg existieren lässt. Er existiert schon immer. Sogar *Shakyamuni Buddha* hat ihn nur wiederentdeckt. Er muss immer wieder entdeckt werden, damit er zu einer wirklichen Erfahrung wird. Dazu muss man praktizieren. - Weil der Weg überall existiert, kann man ihn intuitiv erfahren. Manche haben spontane *Satoris* im Kontakt mit der Natur, denn alle Phänomene manifestieren den Weg. - Aber wenn man nicht praktiziert, ist die Funktionsweise unseres Körpers und Geistes nicht wirklich im Einklang mit dem Weg, im Gegenteil, es kann sogar geschehen, dass ein schmerzhafter Unterschied entsteht zwischen dem, was man verstanden zu haben glaubt, und der Art und Weise, wie man im Alltag lebt.

*Dogen* fährt fort: „Das Fahrzeugs des Dharma ist frei und ohne Hindernis, wozu ist die

*konzentrierte Bemühung des Menschen erforderlich?“*

Im *Hannya Shingyo* wird unterwiesen, dass alle Phänomene, all das, was unser Ego ausmacht, *Ku*, Leerheit ist. Wenn man das realisiert, wird der Geist frei von Hindernissen. Damit der Geist wirklich frei von Hindernissen wird, muss man ihn lehren loszulassen. In der Tiefe gibt es kein Hindernis. Aber aufgrund unserer Anhaftung erzeugen wir Hindernisse, aus denen alle möglichen negativen Emotionen und Ängste resultieren. Die Bemühung, sich zu konzentrieren, zu praktizieren, ermöglicht uns, uns in Harmonie mit dem *Dharma* zu bringen, all unsere alten geistigen Gewohnheiten fallen zu lassen, die bewirken, dass man sich unablässig vom Weg entfernt, selbst wenn man glaubt, ihn verstanden zu haben.

*Dogen* fügt hinzu: „*Der große Körper ist jenseits des Staubs der Welt. Wer könnte glauben, dass ein Mittel existiert, ihn zu entstauben?*“

Er spielt hier auf ein Gedicht von *Jinshu* an. *Konin*, der 5. *Patriarch*, hatte seine Schüler aufgefordert in einem Gedicht ihr Verständnis seiner Lehre zum Ausdruck zu bringen. *Jinshu* schrieb:

Der Körper ist der Baum des Erwachens.  
Der Geist ist ein weiter Spiegel.  
Man muss ihn unablässig entstauben,  
um zu verhindern, dass Staub sich absetzt.

In dem Gedicht wies *Jinshu* auf die progressive Praxis hin, die darin besteht, sich jeden Tag zu bemühen, um unsere Illusionen zu vernichten, um unseren Geist zu klären und ihm zu erlauben, wie ein klarer, leuchtender Spiegel zu sein.

Diese Unterweisung ist nicht falsch. *Konin* hatte ihr auch zugestimmt. Aber sie bleibt begrenzt. Denn wenn man mit diesem Geisteszustand praktiziert, funktioniert man im Dualismus und die Wurzel aller Anhaftung ist nicht wirklich durchtrennt. Man klammert sich an den klaren Spiegel und verachtet den Staub der Illusionen. Man sieht nicht, dass die Täuschungen selbst Leerheit sind. Man glaubt an ihre Wirklichkeit. Also ist es schwierig, sie wirklich auszulöschen. Deshalb schrieb Meister *Eno*:

In der Leerheit gibt es keinen Spiegel.  
Wo könnte sich der Staub absetzen?

Auf diese Weise erinnerte er an die tiefe Dimension.

Aber wenn man nicht praktiziert, bleibt diese Dimension ein Traum. Man kann immer wieder sagen, dass unsere Täuschungen Leerheit sind, aber sie fahren fort, uns in ihrer Gewalt zu haben. Um unser wirkliches Wesen mit dem in Einklang zu bringen, was wir vom *Dharma* verstanden haben, bedarf es nicht nur der Intuition der Leerheit, sondern der Praxis des Loslassens, die uns mit dieser Leerheit harmonisiert und die aus ihr eine wirkliche Quelle der Befreiung macht. Dafür ist die tägliche, unablässige Praxis grundlegend.

14.05.2012, 16.30 Uhr

Bringt während Zazen eure Aufmerksamkeit immer wieder zurück zum Hier und Jetzt der Praxis. Legt all eure Energie in die Körperhaltung und all eure Aufmerksamkeit auf die Atmung.

Meister *Dogen* sagt: „*Der große Körper ist nie von irgendjemandem unterschieden. Er ist immer*

*genau da, wo man ist. Wozu dann also hier oder dorthin gehen, um zu praktizieren?“*

Die Praxis von Zazen erlaubt es uns, tief vertraut mit uns selbst zu werden, nicht nur mit unserem kleinen Ego mit seinen Vorlieben und Abneigungen, mit seinen Glaubensvorstellungen und Vorurteilen, sondern mit der wirklichen Natur unserer Existenz. Das nennt man den Buddha-Körper, den Körper, in dem sich die tiefste Wirklichkeit verwirklicht, die Wahrheit der Existenz in Wechselbeziehung mit allen Wesen, die Existenz ohne Trennung.

Das Ego konstituiert sich, indem es sich von den anderen trennt. Das Ich bestätigt sich in der Verneinung: „Ich bin nicht die anderen. Ich bin ich.“ - Es ist Teil der normalen Entwicklung, Zugriff auf eine bestimmte persönliche Identität zu bekommen. Denn in gewisser Weise sind wir anders als die anderen. Aber wenn wir nur diesen Unterschied herausstellen, verlieren wir einen wichtigen Aspekt unserer Wirklichkeit, der darin besteht, dass wir das Leben mit allen Lebewesen teilen, unablässig geben und empfangen: Nahrung, Nachrichten, Liebe.

Zazen zu praktizieren öffnet unseren Geist und unser Herz für diese Dimension, indem es uns unsere Anhaftungen loslassen lässt. Es erlaubt uns, unseren wirklichen Körper zu realisieren, den Körper, der nicht vom Körper Buddhas unterschieden ist. Wir teilen das gleiche Erwachen zur gleichen Wirklichkeit, aber man muss es entdecken. Dazu muss man praktizieren, um die Täuschungen loslassen zu können und so klarer zu sehen, wie es um unser wirkliches Leben steht.

Die Täuschungen kann man nur loslassen, weil sie keinerlei Substanz haben. Das muss man erfahren und verstehen, sonst wird man fatalistisch: „Ich bin halt so, ich kann mich nicht ändern.“

In uns selbst existiert dieser Körper Buddhas. Er ist also immer völlig hier und jetzt, da, wo wir uns befinden. Man kann nicht näher sein. - Die Sufis sagen, dass Gott uns so nahe ist, dass er wie unsere Schlagader ist, nie von uns getrennt. - Buddha ist nie von uns getrennt. Das ist die wirkliche Natur unserer Existenz. Aber man muss praktizieren, um sie zu realisieren, sonst bleibt man Gefangener der unterscheidenden Geistes.

Das sagt *Dogen*, indem er sagt: *„Doch wäre da ein Graben, und sei er noch so schmal, bleibt der Weg so weit entfernt wie der Himmel von der Erde. Wenn man den kleinsten Vorzug oder die kleinste Abneigung zeigt, verliert sich der Geist in der Täuschung.“*

Unablässig zu unserem Leben hier und jetzt zurückzukehren, ist die Art und Weise, wie wir verhindern, dass ein Graben zwischen uns und dem Weg entsteht. Denn der Weg ist das Leben ohne Trennungen, das Leben, in dem Himmel und Erde immer in Einheit sind.

Unser Ego ist daran gewöhnt, auszuwählen und bestimmte Dinge vorzuziehen, zu lieben und nicht zu lieben. Wenn man Zazen praktiziert, gibt man diese Funktionsweise des Geistes auf. Der Geist von Zazen empfängt alle Phänomene, die auftauchen mit Gleichmut. Selbst wenn Gefühle oder Vorlieben auftauchen, empfängt man sie einfach als das, was sie sind, einfach ein Gefühl, einfach eine Vorliebe, aber man folgt ihnen nicht.

Nicht folgen, nicht zurückweisen ist die große Freiheit des Geistes von Zazen. Ein Sesshin zu praktizieren, hilft uns, diesen Geist den ganzen Tag lang zu leben, indem wir die gleiche Aufmerksamkeit, die gleiche Energie in alle Handlungen bringen, indem wir keinen Unterschied machen zwischen dem *Dojo*, dem *Samu*, dem Schlafsaal, den Toiletten. Alle Orte sind Orte, um den Weg zu aktualisieren, in völliger Aufmerksamkeit von Körper und Geist für das Hier und Jetzt - ohne Trennung von den anderen.

16.05.2012, 7 Uhr

Fahrt während Zazen damit fort, all eure Energie in die Haltung zu legen. Neigt gut das Becken nach vorne, drückt gut mit den Knien in den Boden und mit der Schädeldecke in den Himmel. Lasst euch nicht von den Gedanken ablenken. Kehrt immer wieder zur Aufmerksamkeit auf die Atmung zurück. Wenn ihr einatmet, seid völlig eins mit der Einatmung, ein KörperGeist der dabei ist einzuatmen. Und wenn die Ausatmung kommt, werdet völlig eins mit der Ausatmung.

So realisiert man einen Geist, der auf nichts stehen bleibt, der immer frisch und neu ist, aufnahmefähig für die Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks, die sich unablässig ändert und nicht fassbar ist. In Zazen harmonisiert man sich damit, indem man unablässig loslässt. Aber selbst wenn man verstanden zu haben glaubt, verweilt man nicht in seinem Verständnis, sonst wird es begrenzt.

Im *Fukanzazengi* schreibt Meister Dogen: „Stellt euch eine Person vor, die von ihrem Erwachen überzeugt ist, die meint, die Weisheit zu sehen, die alles durchdringt, die glaubt, den Weg zu kennen, den Geist geklärt zu haben und den Wunsch entwickelt hat, selbst bis zum Himmel zu kommen. Diese Person hat nur die anfängliche und begrenzte Entdeckung der Randzonen vorgenommen. Aber ihre Praxis ist noch unzureichend auf dem vitalen Weg der absoluten Befreiung.“

Um das zu bestätigen zitiert Dogen das Beispiel Buddhas, der das angeborene Erwachen besaß. Sogar nach seinem Erwachen, fuhr er sein ganzes Leben lang damit fort, Zazen zu praktizieren. - Die meisten Sutren, die Buddha gepredigt hat, sind während Zazen gehalten worden, sind Ausdruck seines *Samadhis*. Das gleiche gilt für *Bodhidharma*: Er praktizierte nicht nur neun Jahre der Wand gegenüber, sondern sein ganzes Leben lang. Sein ganzes Leben war nur Zazen, und er wurde Ausdruck dieses Zazens.

Zazen unablässig fortsetzen, das praktizieren, was man das *Gyoji* nennt, Zazen nicht nur in der sitzenden Haltung, sondern in allen Handlungen des Alltags. Das erlaubt es, das Verständnis zu vertiefen. Oft versteht man etwas intuitiv, vergisst es dann aber sehr schnell. Oft fällt es uns schwer unser tägliches Leben mit unserem Verständnis in Einklang zu bringen. Auf dem Weg des Zen bedeutet ‚verstehen‘ realisieren. Wie wir leben, manifestiert unser Verständnis.

So leben wir unablässig ausgehend von Zazen. Das Erwachen von Zazen erhellt unser ganzes Leben, und dieses Erhellen vertieft sich unablässig. Denn der Weg ist unbegrenzt. Daher ist es gut, sich zu sagen: „Wir haben höchstens die Hälfte der Strecke erreicht.“ Wir sind immer unterwegs. *Do, Tao*, der Weg, ist kein Ort. Er ist eine Bewegung, ein Gehen, eine Praxis. Wenn es diese Praxis ist, die unserem Leben eine Orientierung gibt, wird diese Existenz erwacht, harmonisiert sich mit dem *Dharma*.

Dogen empfiehlt uns, eine Praxis aufzugeben, die auf intellektuellem Verständnis beruht, die uns den Worten hinterherlaufen und an Buchstaben kleben lässt. Er sagt: „Ihr müsst lernen umzukehren und das Licht nach innen zu lenken, um unsere wirkliche Natur zu erleuchten.“

Das ist der Sinn des Sesshins.

16.05.2012, 16.30 Uhr

Mondo

*Ich habe eine Frage zum Zusammenhang von Dualismus und der modernen Bewusstseinsforschung: Neue Erkenntnisse haben gezeigt, dass Entscheidungen vom*

*Unterbewusstsein schon getroffen werden, bevor sie uns bewusst werden. Wenn dieser Prozess nicht stattfindet, sind wir nur ganz schlecht lebensfähig. Zum Beispiel ist bei Autisten dieser Vorgang gestört. – Geht es nicht gegen das Selbstverständnis unseres Gehirns, wenn ich mich vom Dualismus lösen soll?*

Das Hirn verfügt über unterschiedliche Funktionsweisen. Das Zen sagt nicht, dass man den Dualismus aufgeben muss. Es gibt sehr viele Situationen, in denen man die dualistische Sichtweise benutzen muss. Aber wenn man **nur** auf dualistische Weise denkt, ist man nicht mehr aufnahmefähig für eine tiefere Dimension unseres Lebens, die darin besteht, dass es in der Tiefe keine wirkliche Trennung gibt, sondern Einheit. Der Geist, der konditioniert ist, in einer dualistischen Weise zu funktionieren, sieht diese Einheit nicht.

Die Denkweise des Ego ist sehr dualistisch, denn das Ich konstituiert sich, indem es sich unterscheidet. Das ist notwendig. Wenn man auf den dualistischen Gedanken nicht zurückgreifen kann, wenn man nicht sieht, dass ich ich bin und du du bist, dass wir unterschiedlich sind, läuft man Gefahr, psychotisch zu bleiben. Es ist also notwendig, Zugang zu diesem dualistischen Denken zu haben.

Aber wenn man **nur** in diesem System funktioniert, kann man nicht die Einheit verspüren, die eine tiefere Ebene der Wirklichkeit ist, die Einheit mit dem anderen, die Einheit mit der Natur, mit Gott, mit Buddha, mit dieser tiefen Dimension. Da bleibt man völlig in einer sehr begrenzten Denkweise eingeschlossen, und ein Aspekt der Wirklichkeit entgeht uns wie einem Blinden.

Die Zazen-Praxis hilft uns, jenseits des dualistischen Denkens zu gehen und aufnahmefähig für das zu werden, was jenseits aller Dualität liegt. Aber das unterdrückt die Dualität nicht, das unterdrückt nicht die dualistische Funktionsweise, sondern erweitert das Bewusstsein, das nicht nur einen Aspekt sieht.

Es ist sehr dualistisch und sehr abendländisch, sich zu fragen, ob man in dualistischer oder nicht dualistischer Weise denken soll: Wir glauben immer, wir müssten **ein** Modell wählen. Wir müssten entweder der dualistischen Sichtweise folgen, denn das sei die Wahrheit, oder der nichtdualistischen Sichtweise, denn das sei die Wahrheit, das sei die wirkliche Weisheit. Man möchte immer nur auf einer Seite sein. Das zeigt, dass man völlig im Dualismus ist

Es gibt auch Menschen, die völlig davon überzeugt sind, dass nur die Nicht-Dualität die Wahrheit ist. Sie denken, die Dualität sei der Irrtum. Das ist verrückt. Das zeigt ganz genau, dass sie völlig im Dualismus gefangen sind. Die Anhaftung an die Nicht-Dualität ist Ausdruck der Dualität.

*(Ein Vogel fliegt gegen eine Fensterscheibe des Dojos.)*

Die ganze Zeit schon will dieser Buchfink hier herein. Ich glaube, er hat eine Mitteilung. Er hat schon die ganze Zeit gegen das Fenster geklopft. Oft will ein Vogel, der ans Fenster klopft, sagen: „Seid vorsichtig!“ Also jeder muss jetzt sehr vorsichtig sein. Seid vorsichtig!

*Bist du der Meinung bist, dass es Gerechtigkeit gibt, oder ist das nicht ein Konstrukt?*

Natürlich ist Gerechtigkeit ein geistiges Konstrukt. Aber ich glaube, dass sie ein gutes geistiges Konstrukt ist. Ein geistiges Konstrukt ist nicht zwingend schlecht. Aber es stimmt, in der Natur gibt es keine Gerechtigkeit. Das ist eine menschliche Vorstellung. Ein Vulkan oder ein Tsunami entscheidet nicht, wen er zerstört und wen nicht. In der Natur gibt es keine Vorstellungen von gut und schlecht. Das ist eine menschliche Vorstellung. Aber für Menschen ist sie wichtig. Für mich ist Gerechtigkeit etwas sehr wichtiges.

*Gibt es so etwas wie eine wahre Gerechtigkeit, etwas, auf das wir uns alle einigen können?*

Woran denkst du zum Beispiel?

*Wenn ich etwas sehe, das ich persönlich als ungerecht empfinde, gibt es da tiefer liegende Faktoren, nach denen ich mich richten kann? Folge ich meinen eigenen Konstrukten oder einem allgemeinen Konstrukt?*

Es gibt eine universelle Grundlage der Gerechtigkeit: Menschen, die Gutes tun, müssen dafür eine Belohnung bekommen, die Menschen, die Schlechtes tun, müssen bestraft werden. Das ist die Grundlage von Gerechtigkeit. Das geht bis auf die religiöse Ebene, z.B. beruht die Vorstellung des *Karmas* auf der Gerechtigkeit: Jemand, der schlecht handelt, muss, selbst wenn er jetzt viel Glück hat, selbst wenn es ihm jetzt gut geht, obwohl er schlecht gehandelt hat, später oder in einem anderen Leben eine negative Sanktion erhalten.

Im Buddhismus gibt es da wirklich eine Theorie, die sogar über den Menschen hinausgeht: Es besteht die Vorstellung, dass in der kosmischen Ordnung Gerechtigkeit herrscht. Es ist nicht so, dass Buddha – wie Gott im Christentum – die Guten belohnen und die Schlechten bestrafen würde. Im Buddhismus gibt es diese Vorstellung, dass es eine automatische Gerechtigkeit gibt, die Belohnungen und Bestrafungen verteilt. Da ist niemand, der urteilt, der sagt: „Das ist schlecht. Du wirst bestraft.“, sondern die schlechte Handlung erzeugt automatisch schlechte Auswirkungen für die Person, die am Ursprung der Handlung stand.

Man kann also sagen, dass es im Buddhismus die Vorstellung einer kosmischen Gerechtigkeit, eines kosmischen Gesetzes, des *Dharmagesetzes* gibt. Handlungen haben automatisch Auswirkungen auf den Handelnden. Dieses Gesetz ist ein Gesetz des Gleichgewichtes der Gerechtigkeit. Wenn sich jemand gut verhält und ihm dennoch im Leben alles mögliche Negative zustößt, sagt man sich: „Das ist doch nicht gerecht! Die Person ist großzügig, trotzdem hat sie Unfälle, wird sie krank.“ Aus buddhistischer Sicht sagt man: „Das gute *Karma* dieser Person wird eines Tages gute Auswirkungen für sie erzeugen. Wenn sie jetzt Pech hat, liegt es an einem schlechten vergangenen *Karma*. Aber wenn die Auswirkungen dieses vergangenen schlechten *Karmas* erschöpft sind, werden die guten Effekte des jetzigen *Karmas* ihr eine Belohnung bringen.“

Ich glaube, dass das Karma-System wirklich am besten auf dieses Bedürfnis nach Gerechtigkeit antwortet, das die Menschen empfinden.

Die andere Antwort ist die Antwort der Theisten: Es gibt einen Gott, der urteilt. Am Ende wird er, in einer anderen Welt, die Guten belohnt und die Schlechten bestrafen. Hier hängen die Sanktionen da von einem göttlichen Wesen ab.

Im Buddhismus glaubt man, dass, wenn man bereut, sein Verhalten korrigiert und gut handelt, dies die Auswirkungen des vergangenen schlechten *Karmas* erleichtert oder korrigiert. Auch in den theistischen Religionen besteht diese Vorstellung. Wenn man betet, wenn man gut handelt, wenn man bereut, verzeiht Gott.

In beiden Fällen sieht man, wie der menschliche Geist ein System entwickelt hat, das die Gerechtigkeit wiederherstellt. Ein derart tiefes Bedürfnis ist es. - Es gibt natürlich auch Menschen, die das nicht glauben.

*Meine Frage war mehr: Was ist mein Leitstern? Könnte Mitgefühl eine Art Richtlinie sein?*

Mit Mitgefühl und Wohlwollen zu handeln, ist auf jeden Fall gut. Das ist ein gutes Kriterium um

richtig zu handeln. Ich glaube sogar, dass es das beste Kriterium ist.

Bei der Frage nach der Gerechtigkeit sollte man nicht nur die unmittelbare Auswirkungen sehen, sondern auch die langfristigen. Mitgefühl ohne Weisheit kann z.B. jetzt richtig erscheinen, es kann aber für die Zukunft katastrophale Auswirkungen haben. Man kann aus dem Herzen heraus handeln und glauben, auf diese Weise jemandem zu helfen, aber in Wirklichkeit hilft man ihm überhaupt nicht. Eine andere Handlungsweise, die weniger mit Mitgefühl gefüllt zu sein scheint, kann eine Person anregen, ihren Geist zu ändern und ist vielleicht effektiver. Anders gesagt: Mitgefühl ja, aber Mitgefühl alleine reicht nicht. Man muss in der Lage sein, mit Intuition die zukünftigen Ergebnisse dessen zu sehen, was unser Mitgefühl uns zu tun inspiriert.

Oft wird unser Mitgefühl durch ein Gefühl, eine Emotion angeregt. In einem Gefühl liegt nicht unbedingt Weisheit. Also muss man die emotionale Seite durch nachdenken korrigieren. Das ist z.B. typisch für Menschen, die Kinder erziehen. Was bedeutet Mitgefühl einem Kind gegenüber? Geht es darum, ihm systematisch Freude zu bereiten, in dem man alles akzeptiert, worum es bittet? - Wenn man z.B. einem Säugling immer dann zu essen gibt, wenn er zu schreien beginnt, scheint das sehr mitfühlend zu sein. Wenn eine Mutter ihr Kind schreien lässt, ohne es zu füttern, scheint das nicht sehr mitfühlend zu sein. Aber immer einem Kind, das schreit, etwas zu essen zu geben, kann auch gefährlich sein. Man muss verstehen, warum das Kind schreit. Da beruht dann das Mitgefühl nicht nur auf der Emotion, sondern auch auf dem Verständnis der Situation.

Man muss eine richtige Haltung haben, richtig im Sinne von wirkungsvoll, eine Haltung, die ein gutes Ergebnis erzeugt.

*Also einer Sache gerecht werden, der Wirklichkeit gerecht werden*

Da geht es von der *justice* (dt: Gerechtigkeit) zur *justesse* ( dt: Angemessenheit).

18.05.2012, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen weiter gut auf die Haltung eures Körpers. Neigt das Becken nach vorne, drückt die Knie fest auf den Boden und streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken, indem ihr den höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel drückt. Das Kinn ist zurückgezogen, die Schultern sind locker und der Bauch ist entspannt. Die linke Hand liegt in der rechten, die Daumen sind waagrecht und die Handkanten berühren den Unterbauch. Atmet ruhig durch die Nase ein und aus. Folgt nicht euren Gedanken sondern lasst sie vorbeiziehen. Man lässt nicht nur die illusorischen Gedanken, die Emotionen, die Erinnerungen, Wünsche und Ängste vorbeiziehen, sondern auch all das, was man für sein Verständnis von Zen hält.

Meister *Dogen* sagt im *Fukanazengi*: „Ihr müsst die Praxis aufgeben, die auf einem intellektuellen Verständnis basiert, bei der ihr den Wörtern hinterherlauft und euch an Buchstaben klammert.“

Selbst wenn man Sutras studiert und rezitiert, ersetzt die Sutra-Unterweisung nicht die konkrete Praxis mit dem Körper. Sie dient nur dazu, der Praxis eine Richtung zu geben, sie zu erhellen und manchmal auch sie auszudrücken. Das Wesentliche ist die Praxis mit Körper und Geist in jedem Augenblick in Einheit.

Wir praktizieren dies auf dem Sesshin und lernen umzukehren, wie Meister *Dogen* rät: „um unser Licht nach innen zu richten und unsere wahre Natur zu erleuchten.“ Wir sitzen mit dem Gesicht zur Wand, denn die Wand erleichtert diese Umkehr. Sie lädt uns ein, unsere Aufmerksamkeit nach innen auf uns selbst zu richten. Das Licht, das wir nach innen richten, ist nicht das Licht des gewöhnlichen Geistes, der unterscheidet und versucht, die Wirklichkeit in Begriffe und Konzepte einzuschließen. Es handelt sich eher um die Intuition, die augenblicklich die wahre Natur unseres Daseins klar sieht. Diese Natur ist nichts Festes, nichts, das man mit Hilfe von Begriffen erfassen

oder in Definitionen einschließen könnte. Es ist unsere wahre Seinsweise in einem Leben ohne Trennungen, in dem wir in Einheit mit allen Existenzen sind.

Meister *Dogen* sagt: „*Körper und Geist verblasen von selbst und euer ursprüngliches Gesicht wird erscheinen.*“ Er fügt hinzu: „*Wenn ihr das Erwachen erlangen wollt, müsst ihr es unverzüglich praktizieren.*“

Natürlich machen wir *Zazen* mit Körper und Geist in Einheit. Durch unsere Anhaftung an Körper und Geist trennen wir beides, und es ist diese Trennung, die verblasst. Unser ursprüngliches Gesicht ist nicht ein Gesicht von früher, keine Antiquität. Es ist unsere Seinsweise in jedem Augenblick, bevor sie von unseren geistigen Erzeugnissen begrenzt und eingeschlossen wird. Es ist das Leben, das in jedem Moment hervorsprudelt, immer frisch und neu wie am Anfang.

Das Erwachen ist nichts, das dank unserer jetzigen Bemühungen in Zukunft zu erlangen wäre. Denn wenn wir mit dieser Erwartung praktizieren, funktionieren wir in der Dualität mit einer Gier. Wenn wir uns während *Zazen*, aber auch während des täglichen *Gyoji*, von der Praxis völlig absorbieren lassen, wird unser ganzes Leben eine Praxis des Erwachens, eine Praxis, in der man sich mit der kosmischen Ordnung harmonisiert, die sich nicht von unserer wahren Natur, von unserem wahren, ursprünglichen Gesicht unterscheidet. Dies ist die Praxis des *Sesshins*.

18.05.2012, 11 Uhr

Im *Fukanzazengi* schreibt Meister *Dogen*: „Für *Sanzen* ist ein ruhiger Raum angemessen.“ Ganz still, so wie hier. Die Umgebung ist ruhig, aber es ist wichtig, die wahre innere Stille wiederzufinden, das heißt jedes Zwiesgespräch mit sich selbst anzuhalten. Dafür muss man einfach immer wieder zur Konzentration auf den Körper und die Atmung zurückkehren. Gemäß der Tradition ist *sanzen* die direkte Begegnung mit dem Meister, oft um über ein *Koan* zu sprechen. Aber die wahre vertraute Begegnung ist die Begegnung, die bei der *Zazen*-Praxis im *Dojo* stattfindet.

Das wahre *Sanzen* ist bei *Zazen* die Begegnung mit sich selbst, in der man völlig mit sich selbst vertraut wird. Im Grunde ist man selber nicht so anders als die anderen. Die vertraute Begegnung mit sich selbst ist auch die vertraute Begegnung mit den anderen, in der es keine Unterschiede, keine Trennungen mehr gibt. Es ist die Begegnung der *Sangha* beim Teilen derselben Praxis des Weges.

*Dogen* rät, mäßig zu essen und zu trinken. Man trinkt und isst, um seinen Körper bei guter Gesundheit zu halten und um gute Bedingungen zu schaffen, damit man *Zazen* machen kann. Es geht nicht darum, die Frustrationen unseres Egos zu kompensieren. Man sollte insbesondere vermeiden, zwischen den Mahlzeiten zu essen.

*Dogen* rät weiter, jede Verpflichtung abzulegen und alle Angelegenheiten aufzugeben. – Bei einem *Sesshin* ist man völlig in der Praxis des Weges engagiert. Die Sorgen des täglichen Lebens gibt man auf, denn man lernt, völlig hier und jetzt zu leben. Natürlich haben wir Verpflichtungen unserer Familie oder unserer Arbeit gegenüber, aber für jede Sache gibt es eine Zeit. Wenn der Moment gekommen ist, sich um seine Familie zu kümmern, konzentriert man sich auf seine Familie. Und wenn der Moment gekommen ist, sich um seine Arbeit zu kümmern, konzentriert man sich völlig auf seine Arbeit. In dem Moment werden diese Tätigkeiten auch zur Praxis des Weges: völlige Konzentration auf unsere Handlung hier und jetzt, nicht für den eigenen Profit sondern im Dienste der anderen. Auf einem *Sesshin* konzentriert man sich nur auf *Gyoji*, auf die Praxis eines jeden Augenblicks. Man harmonisiert sich mit der *Sangha* und hört auf, in Gedanken die Beschäftigungen des Alltags wiederzukäuen.

*Dogen* rät auch, „*nicht zu denken, dies sei gut und jenes sei schlecht*“. Das heißt aber nicht, dass das Gute und das Schlechte nicht existieren. Aber während Zazen verwirklicht man einen Geist, der über die Dualität von gut und schlecht, von einem selbst und den anderen hinausgeht. Dann kann nichts Schlechtes mehr begangen werden, und die Gebote werden ganz natürlich praktiziert. Das Gute realisiert sich unbewusst und natürlich, nicht um daraus Verdienste zu erwerben, sondern als normaler Ausdruck unserer Praxis.

„*Ergreift nicht Partei, weder für noch gegen*“, sagt *Dogen*. – Im täglichen Leben ist man oft gezwungen, eine Wahl zu treffen für dies oder gegen jenes. Aber in Zazen ist es nicht nötig, Partei zu ergreifen. Es gibt nichts auszuwählen und nichts abzulehnen. Man kann intuitiv wahrnehmen, dass die Pole aller Dualitäten gemeinsam existieren. Sie haben keine eigene Existenz, keine Substanz. Daher gibt es im Grunde nichts, an das man sich klammern könnte. Nichts zu ergreifen, nichts zu verwerfen. Dies zu realisieren ist die große Pforte der Befreiung.

Daher rät *Dogen*, jede Bewegung des bewussten Geistes anzuhalten. In Zazen wird der Geist bewegungslos wie die Körperhaltung. Er verfolgt nichts und flieht vor nichts. Er ist ganz ruhig. Selbst wenn Emotionen auftauchen, wird der tiefe Geist durch sie nicht in Bewegung gebracht. Der tiefe Geist ist wie der weite Himmel. Er umfasst alles und lässt die Phänomene wie Wolken vorbeiziehen. Man ist sich völlig dessen bewusst, was geschieht, so wie ein Spiegel, der alles ganz genau reflektiert. Und man gibt die Bewegungen des persönlichen Bewusstseins auf, die einen dazu bringen, das zu verfolgen, was man liebt, und dem aus dem Weg zu gehen, was man nicht mag. Diese Bewegungen halten uns ständig in Aufregung.

„*Beurteilt nicht die Gedanken und die Perspektiven*“, fügt *Dogen* hinzu. „*Habt nicht einmal den Wunsch, ein Buddha zu werden.*“ Dennoch ist dies der höchste Wunsch für diejenigen, die den Weg praktizieren. Aber dieser Wunsch kann nicht verwirklicht werden, indem man ihn bewusst begehrt. Er verwirklicht sich vielmehr, wenn man jede Absicht, jedes bewusste Verlangen aufgibt.

Denn Buddha werden heißt, zutiefst man selbst werden und zu seiner wahren Natur zu erwachen. Aber diese wahre Natur ist natürlich immer da, von Beginn an. Schon immer sind wir diese wahre Natur. Sie ist nicht etwas, das man verfolgen oder ergreifen könnte. Wir müssen sie einfach nur wiedererkennen und neu entdecken. Dazu müssen wir jede Bewegung des bewussten Geistes anhalten. Im Diamant-Sutra steht: „Wenn der Geist auf nichts verweilt, erscheint der wahre Geist“, das heißt, der erwachte Geist, der Geist des Buddha.

18.05.2012, 16.30 Uhr

Nachdem er beschrieben hat, wie man in Zazen die richtige Haltung einnimmt, rät *Dogen*, einmal tief durchzuatmen - einatmen und ausatmen -, den Körper von links nach rechts und von rechts nach links zu pendeln und dann in einer stabilen Haltung zur Ruhe zu kommen.

Dann schreibt er: „*Denkt daran, nicht zu denken. Wie kann man daran denken, nicht zu denken? Ohne zu denken. Das ist an sich die wesentliche Kunst von Zazen.*“ Man nennt das *Hishiryo*.

Daran zu denken, nicht zu denken, heißt nicht, alle Gedanken auszuschalten. Es bedeutet, nicht weiter bewusst und willentlich zu denken, seine Gedanken nicht in Gang halten und einen Gedanken an den anderen zu ketten. Zazen ist nicht Abwesenheit von Gedanken, man darf nur nicht an ihnen haften.

Während Zazen erscheinen im Geist alle Arten von Phänomenen. Einige nimmt man durch die Sinnesorgane wahr: Man hört Töne, sieht Formen, man riecht Gerüche, Düfte. Es geht nicht darum,

die Wahrnehmungen zu beseitigen, sondern darum, nicht an ihnen zu haften. Zum Beispiel hört man ein Geräusch, jemand hustet. Es geht nicht darum, den Laut nicht zu hören, sondern sich nicht von dem Geräusch des Hustens stören zu lassen und nicht zu diesem Thema allerlei Gedanken zu bekommen.

Man spürt auch alle möglichen Empfindungen, manchmal angenehme, manchmal unangenehme. Manchmal sitzt man bequem, manchmal erscheinen Schmerzen in den Beinen oder im Rücken. Es geht nicht darum, diese Empfindungen auszulöschen, sondern nicht an ihnen zu haften und sich nicht vom Schmerz stören zu lassen, indem man sich sagt, dass dieser Schmerz einen daran hindere, sich zu konzentrieren und zu meditieren. Wenn ein Schmerz auftaucht, empfängt man ihn. Man akzeptiert ihn, so wie er ist, ohne sich gegen ihn zu wehren oder zu versuchen, ihn loszuwerden. Man versucht einfach, diese schmerzhaft empfundene Empfindung nicht zu dramatisieren. Dies wird zu einer großen Unterweisung im täglichen Leben. Man lernt, die schmerzhaften Dinge, die einem passieren, nicht zu dramatisieren und eine gleichmütige Stimmung zu bewahren.

Wenn man sich gut fühlt und Zazen angenehm ist, wird man in gleicher Weise nicht von diesem Wohlgefühl überwältigt. Man empfängt es, so wie es ist, ohne sich daran zu klammern, ohne es für das *Nirvana* zu halten. Man lernt eine Seinsweise ohne auszuwählen, ohne abzulehnen. Dies ist die große Freiheit des Geistes, die sich während Zazen verwirklicht.

Das gleiche gilt für alle geistigen Phänomene. Wenn gewöhnliche Gedanken über das tägliche Leben erscheinen, lässt man sie vorbeiziehen. Auch wenn tiefe Gedanken über das *Dharma* oder den Weg auftauchen, klammert man sich nicht an sie. Man begnügt sich damit, sich dessen bewusst zu werden, was erscheint,.

Kein Phänomen beherrscht während Zazen den Geist, denn von Augenblick zu Augenblick praktizieren wir das Loslassen. Nichts kann uns stören. Selbst wenn uns etwas stört, lassen wir diese Störung los. Und weil der Geist nichts aufgreift, wird er weit. Aus diesem Grund vergleicht man ihn oft mit dem weiten Himmel.

Die Menschen im Westen haben oft Schwierigkeiten damit, die Leerheit zu akzeptieren, denn das Wort ‚Leerheit‘ erinnert an das Nichts, an die Nicht-Existenz. Aber *ku*, das chinesische *Kanji* für ‚Leerheit‘, bedeutet auch ‚weiter Himmel‘. Wenn man also auf Chinesisch oder Japanisch denkt und das Wort *ku* hört, stellt man sich nicht das Nichts vor, sondern den weiten Himmel, der die Fähigkeit hat, alle Dinge zu umfassen und einzubeziehen, weil er nichts bewahrt, weil er sich mit nichts identifiziert, so wie der Geist in Zazen. Wenn man beginnt, seinen Gedanken zu folgen, verschließt sich der Geist in diesen Gedanken und wird eng. Er verliert seine Aufnahmefähigkeit, seine Fähigkeit, Neues zu empfangen. Wenn man daran denkt, nicht zu denken, d.h. seinen Gedanken nicht zu folgen, bleibt der Geist weit und verfügbar. Er ist völlig frei von jeder Form von Anhaftung.

Dieser Geist wird nicht mehr von den drei Giften regiert. Er wird nicht mehr von der Unwissenheit regiert, denn er sieht in allen Phänomenen, die auftauchen, ihre Unbeständigkeit und die Abwesenheit von Substanz. Dieser Geist ist von Gier befreit, weil er nach nichts greift. Und er realisiert, dass ihm nichts fehlt, weil er eins mit allen Dingen ist, ohne selber ein Ding zu werden, so wie der weite Himmel. Dieser Geist ist von Hass und Wut befreit, weil ihn nichts stört. Er verspürt nicht das Bedürfnis, irgendetwas zu verwerfen. Er bleibt immer völlig offen wie die Hände in der *hokajoin*-Haltung. Sie machen nichts, sie ergreifen nichts.

Wenn der Geist so funktioniert, verwirklicht man das Auslösen der Leidensursachen, das wahre, lebendige Nirvana. Das ist der Sinn von Buddhas *Dharma*. Wenn dieses *Dharma* in unserer Praxis verwirklicht wird, verwirklichen wir die gleiche Erfahrung wie Buddha. Dann werden wir selbst wie Buddha: frei, erwacht, und alle unsere Gefährten der Praxis verwirklichen diese Erfahrung. Sie

bilden die *Sangha*, die heilige Vereinigung. Anders gesagt, die drei Schätze verwirklichen sich vollkommen in der Zazen-Praxis, miteinander im *Dojo*.

Mondo

*Ich habe Schwierigkeiten, Gleichmut zu verstehen. Wenn gute Dinge passieren in meinem Leben, dann weiß ich, dass sie vorbeigehen. Aber Gleichmut klingt für mich so, als ob ich nicht mehr richtige Freude empfinden darf. Habe ich das richtig verstanden?*

Erst einmal handelt es sich um den Geisteszustand während Zazen. Über den Alltag rede ich später. Zazen ist eine Praxis, in der man lernt, nicht übermäßig auf das zu reagieren, was geschieht. Man versucht nicht, die auftauchenden Phänomene zu unterdrücken, man ist sich ihrer im Gegenteil völlig bewusst. Es gibt immer angenehme und unangenehme Phänomene, daher unterdrückt man auch weder die Freude über angenehme Dingen noch das Missfallen unangenehmen Dingen gegenüber. Aber man klammert sich nicht daran.

Wenn wir uns daran klammern, erzeugen wir auf jeden Fall Leiden. Wenn wir uns an etwas Angenehmes klammern, fürchten wir, es zu verlieren. Das Unangenehme zu verabscheuen ist auch eine Form der Anhaftung, die Anhaftung, etwas hassen und ausschließen zu wollen. Damit fügt man noch Schmerz hinzu. In Zazen lernt man, den Frieden des Geistes inmitten der Phänomene zu finden, egal von welcher Art sie sind.

Dies bedeutet nicht, dass Gleichmut einen im täglichen Leben daran hindert, Freude oder Kummer zu empfinden, aber man vermeidet, sich zu sehr daran zu klammern. Man ist fröhlich und verspürt Freude, man empfindet auch Trauer und Kummer, aber man dramatisiert nichts. Im Englischen spricht man von ‚overreacting‘. Wir reagieren nicht zu heftig. Wir empfangen einfach, was ist, ohne unsere eigenen Reaktionen zu übertreiben. Das heißt nicht, dass man gegenüber dem, was passiert, gleichgültig ist.

Ich habe Meister *Deshimaru* im Alltag beobachtet. Manchmal war er fröhlich, zufrieden und freute sich, manchmal war er traurig und unglücklich. Aber seine Empfindungen waren nie übertrieben, er konnte schnell seinen Geist ändern.

Wir dagegen neigen dazu, auf unseren Emotionen stehen zu bleiben, und dann wandeln sie sich in Gift um. In der ganzen Unterweisung Buddhas geht es darum, zu lernen, frei von seinen Emotionen zu sein. Das heißt nicht, sie zu unterdrücken sondern einfach frei von ihnen zu sein und schnell wieder einen gleichmütigen Geist zu erlangen, der bereit ist, Neues zu empfangen. Ansonsten ist man Gefangener seiner Emotionen und kann nichts anderes mehr wahrnehmen.

Das gleiche gilt für die Gedanken. Wenn wir uns an einen Gedanken klammern, ist der Geist beschäftigt und nicht mehr frei, neue Gedanken zu empfangen. Die Zazen-Unterweisung ist - wie der Buchtitel von *Suzuki* - immer wieder einen neuen, frischen und verfügbaren Geist finden. Das bedeutet, weder in Gedanken, noch in Emotionen oder in irgendeinem anderen Phänomen zu stagnieren.

*Aber etwas wirklich genießen heißt doch nicht, dass man sich daran klammert und dass es sich nicht mehr ändert.*

Nein, es kann eine Anhaftung zur Folge haben, aber nicht unbedingt. Ich bin eher der Meinung, wenn eine Emotion hochkommt, ist es besser, sie völlig zu erfahren. Das betrifft besonders die Trauer. Wenn man nicht in der Lage ist, tiefe Trauer zu empfinden, weil man zum Beispiel ein geliebtes Wesen verloren hat, neigt man lange dazu, in einer Art Traurigkeit gefangen zu sein, die

nicht völlig hat ausbrechen können. Deshalb ist es besser, einmal richtig traurig zu sein.

Das Gleiche gilt für die Freude. Menschen, die nie wirklich Freude empfinden können, suchen immer wieder nach ihr und sind unzufrieden. Aber wenn man sich einen Moment lang wirklich freuen kann, kann man es auch wieder vorbeiziehen lassen.

Zen bedeutet, wirklich in Kontakt mit dem zu leben, was passiert, so dass man nicht Gefangener eines Phänomens bleibt. Die Haltung des gewöhnlichen Egos ist eher, auf einem Phänomen zu stagnieren. Es will seinen Schmerz nicht vergessen, will aber auch nicht seine Freude, sein Vergnügen aufgeben. Es will, dass es weiter und weiter andauert. Und am Ende fürchtet das Ego, dass es wieder verschwindet.

*Gleichmut bedeutet also, dass man alles erfahren kann, solange man nicht daran anhaftet?*

Ja, das gilt für das tägliche Leben. Aber Gleichmut bedeutet in der Zazen-Praxis noch mehr: nicht übertrieben zu reagieren. Das, was passiert, schnell spüren und erkennen, ausatmen und vorbeiziehen lassen.

*In einem Workshop haben wir von Sterbebegleitung und von der Rolle der Bodhisattvas gesprochen. Meiner Erfahrung nach gibt es ein anderes Thema, was die Sterbenden betrifft und was ich für sehr wichtig halte: die Begleitung der Menschen, die überleben, ob es jetzt Eltern oder Kinder sind oder Schüler von einem Meister. Welche Rolle und Aufgabe hat ein Bodhisattva bei einer derartigen Begleitung, die oft sehr langwierig und auch schwierig ist?*

Zunächst das Akzeptieren der Schwierigkeit, in der sich der Hinterbliebene befindet. Es wäre ein Fehler zu sagen: „Die Person ist nun mal gestorben. Klammere dich nicht an sie.“ Manche sagen: „Ein Jahr Trauer ist in Ordnung, aber länger ist nicht normal.“ Es gibt die Tendenz, Leute zu kritisieren oder nicht zu akzeptieren, deren Trauerperiode länger dauert. Manchmal spricht man auch von ‚pathologischer Trauer‘. Ich denke, dass man kein Urteil über die Art und Weise fällen kann, wie Menschen trauern. Jeder macht es, wie er kann.

Ich habe aber den Eindruck, dass manche Personen Trauer nur schwer loslassen können, weil sie den Eindruck haben, sie würden den Verstorbenen verraten oder vergessen. Als wäre eine Verbindung der Liebe und Treue durchtrennt, wenn man keine Trauer mehr verspürt. Das kann Ursache dafür werden, dass man Gefangener seiner Trauer wird, nicht, weil sie nicht vergeht, sondern weil man sie nicht gehen lassen will. Dann klammert man sich an den Schmerz als eine Art Liebesbeweis: Ich werde dich nie vergessen.

Dabei geht es überhaupt nicht darum, jemanden zu vergessen. Meister *Deshimaru* ist seit genau dreißig Jahren tot, und ich habe ihn nie vergessen. Aber ich verweilte nicht lange in der Trauer um seinen Tod und fühlte mich nicht schuldig, dass ich nicht übermäßig traurig war. Ziemlich schnell habe ich mich gefragt, was er sich wünschen würde, wenn er uns jetzt sehen könnte. Für mich war das die beste Art und Weise, ihn lebendig zu halten, indem ich seinem Geist, seiner Absicht folgte. Und es war bestimmt nicht in seiner Absicht, dass seine Schüler dreißig Jahre traurig wären. Im Gegenteil wollte er, dass wir ausgehend von seiner Unterweisung unsere eigene Unterweisung erschufen, damit das *Dharma* weitergegeben werden konnte.

Den möglicherweise größten Schmerz verspüren Eltern, wenn sie ein Kind verlieren. Aber wenn man an das verstorbene Kind denkt und sich überlegt, wie es für es wäre, wenn es uns in unserem Schmerz sähe, wäre es sicher nicht glücklich darüber, durch seinen Tod dafür verantwortlich zu sein. Es ist schlimm genug, tot zu sein.

Stellen wir uns vor, es gäbe eine Art Leben nach dem Tod – und ich neige dazu, dies zu glauben, stellen wir uns vor, ein Kind hätte nach seinem Tod eine schöne Wiedergeburt. Aber in dieser Wiedergeburt wäre seine Freude dadurch getrübt, dass sein Tod die Ursache für die ewige Trauer seiner Eltern wäre.

Ich neige dazu, den Eltern zu sagen: Wenn ihr euer Kind wirklich geliebt habt, tut das, was sich das Kind gewünscht hätte, das ihr tut. Es geht natürlich nicht darum, es zu vergessen. Aber lebt weiter, seid fröhlich, führt ein normales Leben und folgt nicht eurem Kind in den Sarg.

19.05.2012, 7 Uhr

Wenn man einmal in Zazen die richtige Haltung eingenommen hat, macht man nichts mehr. Man begnügt sich damit, einfach zu sitzen, atmet ruhig durch die Nase ein und aus und lässt alle Phänomene im Geist vorbeiziehen, ohne irgendetwas zu ergreifen oder abzulehnen.

Meister *Dogen* sagt: „*Zazen ist nicht das Erlernen einer Meditation. Zazen ist nichts anderes als die Dharma-Pforte des Friedens und des Glücks, die Praxis-Verwirklichung des vollkommenen Erwachens.*“ Er fügt hinzu: „*Zazen ist der Ausdruck der höchsten Wirklichkeit. Fallen oder Fangnetze können es nie erreichen.*“

In diesen beiden Sätzen drückt *Dogen* die Essenz seiner Erfahrung des Erwachens aus, die Quelle aller seiner Unterweisungen.

Heutzutage möchten viele Menschen meditieren. Aber Zazen ist keine Meditation im herkömmlichen Sinn. Üblicherweise gibt es bei der Meditation immer ein Objekt und die Meditation wird zu einer Technik, um dieses Objekt zu erreichen. Dadurch wird verhindert, dass die Meditation eine wahre Verwirklichung wird. Sie bleibt eine Übung und die Verwirklichung wird auf später verschoben.

Im achtfachen Pfad, der von Buddha unterwiesen wurde, gibt es z.B. die Unterweisung der Meditation. - Die rechte Energie, die rechte Aufmerksamkeit, die rechte Konzentration sind die Praxis der Meditation, um das *Nirvana* zu verwirklichen. Hier ist die Meditation Teil eines Systems, das man *kai jo e* nennt:

- *Kai* ist die Moral, die Gebote: die rechten Worte, das rechte Verhalten, die rechte Lebensweise.
- Dann kommt die Meditation, *Jo*, die Praxis des *Samadhi* und die Konzentration.
- Am Ende erreicht man die Weisheit, *e*, das rechte Verständnis und das rechte Denken.

All dies bildet ein schrittweises System, das auf ein Ziel ausgerichtet ist: das *Nirvana* zu erlangen. Das Ziel wird immer auf das Ende des Weges projiziert.

Auch in den sechs *Paramitas*, den sechs Vollkommenheiten, die von den *Bodhisattvas* praktiziert werden, gibt es die Meditation. Die *Bodhisattvas* praktizieren die Gabe, die Großzügigkeit, die Gebote, die moralische Gesinnung, die Geduld und die Bemühung, dann die Meditation und schließlich Weisheit. Es sind Praktiken, um nach vielen Jahren oder gar vielen Leben der Praxis das höchste Erwachen zu verwirklichen.

Aber das Zazen, das wir praktizieren, ist nicht so. Es ist keine Meditationstechnik in einem spirituellen System. Wenn man Zazen mit dem *Hishiryō*-Bewusstsein praktiziert, ist dieses Zazen hier und jetzt augenblicklich Praxis der Verwirklichung, Praxis des Erwachens. Es gibt keine Dualität zwischen Praktizieren und Verwirklichen. Jede Absicht, alle Hintergedanken sind aufgegeben. Der Geist ist vollkommen befreit von jedem Objekt. Nichts zerstreut uns. Es ist nicht nötig, die Konzentration zu praktizieren. Nichts Schlechtes kann begangen werden, also ist es nicht

nötig, die Gebote zu befolgen.

Alle *Paramita*, alle Vollkommenheiten, die von den *Bodhisattvas* praktiziert werden, verwirklichen sich in Zazen. So wird Zazen zur Quelle aller Praktiken des Erwachens im täglichen Leben. Es sind keine Übungen mehr, sondern Ausdruck des verwirklichten Erwachens in Zazen.

Dafür muss Zazen natürlich mit dem richtigen Geisteszustand praktiziert werden: mit dem *Mushotoku*-Geist, dem Geist ohne Gewinnstreben, und mit dem *Hishiryō*-Bewusstsein, dem Denken jenseits von Denken und Nicht-Denken, indem man Augenblick für Augenblick jeden Gegenstand von Anhaftung loslässt.

Dann ist Zazen der Ausdruck der höchsten Wirklichkeit. Es harmonisiert uns mit dem *Dharma*, mit der kosmischen Ordnung. Es ist diese höchste Wirklichkeit, die der Geist mit seinen Fallen und Netzen nicht ergreifen kann. Diese Wirklichkeit beginnt zu funktionieren, wenn der verstandesmäßige Geist aufhört zu arbeiten. Man praktiziert nicht mehr, um dem *Samsara* zu entkommen und das *Nirvana* zu erreichen. Das *Nirvana* verwirklicht sich hier und jetzt, wenn man aufhört, das *Samsara* zu hassen und gierig nach dem *Nirvana* zu verlangen.

19.05.2012, 11 Uhr

Über Zazen sagt Meister *Dogen*: „*Wenn ihr einmal sein Herz erfasst habt, seid ihr wie der Drache, der das Wasser erreicht, wie der Tiger, der ins Gebirge vordringt. Denn man muss wissen, dass sich in diesem Moment das wahre Dharma manifestiert und man von Anfang an die körperliche und geistige Erschlaffung und auch die Zerstreutheit fernhält.*“

Das Herz von Zazen erfassen heißt, das Wesentliche von Zazen zu realisieren. Es ist das, was uns sofort mit der höchsten Wirklichkeit harmonisiert. Es ist das, was passiert, wenn wir all unsere geistigen Erzeugnisse fallenlassen, wenn wir die Leerheit wahrnehmen. Solange wir unseren Gedanken anhaften, sind wir von der Wirklichkeit getrennt. Wir sind wie Fremde auf dieser Erde. Man stellt das Ich und das, was nicht Ich ist, gegenüber.

Wenn wir die Anhaftung an das Ego loslassen, öffnet sich unser Herz-Geist zur Dimension unserer Einheit mit dem ganzen Universum. Wir fühlen uns überall zu Hause und sind mit allen Existenzen vertraut. Dann manifestiert sich das wahre *Dharma*, die Wirklichkeit, die alle Phänomene durchdringt und die uns existieren lässt. Man lässt sich nicht mehr von seinen Gedanken ablenken, der Geist ist völlig erwacht und jenseits der Zustände *Sanran* und *Kontin*. Wir sind in Einklang mit unserer Wirklichkeit, mit dem, was wir im Grunde unserer selbst wirklich sind, und auch in Einklang mit unserer Umgebung, mit den anderen.

Anschließend rät *Dogen*, sich sanft aus Zazen zu erheben. Im Allgemeinen sollten alle Gesten im *Dojo* ruhig begangen werden und ohne Hast.

*Dogen* fügt hinzu: „*Wenn man einen Blick auf die Vergangenheit wirft, stellt man fest, dass die Transzendenz des Erwachens und des Nicht-Erwachens und sitzend oder stehend sterbend immer von der Kraft des Zazen abhängt.*“

Im wahren Erwachen gibt es kein Anhaften an das Erwachen, gibt es keinen Gegensatz mehr zwischen Erwachen und Illusionen. Der Geist funktioniert nicht mehr in dieser dualistischen Funktionsweise. Dies nennt man Transzendenz: darüber hinaus sein. – Es handelt sich nicht um ein philosophisches Konzept sondern um eine Seinsweise, eine Lebensweise, in der man nicht mehr Gefangener seiner Gedanken ist.

„Im Sitzen oder stehend sterben“ ist eine Anspielung darauf, dass viele Meister starben, als sie in Zazen saßen oder in Kinhin standen, das heißt, während sie praktizierten. Ihr ganzes Leben war nur Praxis des Weges. Bis zu ihrem letzten Atemzug haben sie damit weitergemacht. Selbst als sie krank waren oder im Sterben lagen, hat die Kraft, die Energie ihres Zazen ihnen ermöglicht, bis zum Ende mit der Praxis fortzufahren.

Dies ist bestimmt die beste Art und Weise zu sterben. Zazen selbst ist in jedem Augenblick sterben und neugeboren werden. Die ganze Existenz ist so. In jedem Augenblick folgen Geburt und Tod aufeinander. Am Ende schafft man zwischen beiden keine Gegensätze mehr. Man realisiert die ewige Gegenwart jenseits von vorher oder nachher, jenseits von Vergangenheit oder Zukunft, jenseits aller Gegensätze zwischen Leben und Tod. Dies ist es, was man *Nirvana* nennt: das Verlöschen des dualistischen Geistes. Dies ermöglicht es, sich mit sich selbst wieder zu versöhnen.

Mondo

*Ich habe bemerkt, dass mein Geist sich gerne an negativen Dingen aufhält. Auch wenn alles gut und nur eine winzige Sache negativ ist, bleibe ich an ihr hängen und habe Schwierigkeiten, sie loszulassen. Warum ist das so?*

Es ist schon gut, dass dir dies auffällt und du es nicht als normal betrachtest. Aber was sind das für negative Sachen? Hast du ein Beispiel?

*Wenn sich z.B. bei Zazen ein Schmerz meldet, fokussiert sich mein Geist auf diesen Schmerz.*

In diesem Moment ist es gut, zur Atmung zurückzukehren und sich auf die Gesamtheit der Haltung zu konzentrieren, so dass der Schmerz nur eine kleine, begrenzte Sache bleibt und nichts wird, das deinen Geist überwältigt. In Zazen ist es wichtig, immer wieder zum weiten Geist zurückzukehren. Er ist die Basis der Zazen-Praxis, daher darf man nicht eine einzige Sache fokussieren. Das gilt auch für das tägliche Leben. Du bist zum Beispiel auf einem Sesshin, das Wetter ist schön, alles ist gut, und dann erscheint ein kleines Problem, mit deinem Zimmer zum Beispiel. Du wirst unglücklich, es kommt zu Verwicklungen. Da musst du dich fragen, warum das so ist. Und wenn du nicht verstehst, warum du so reagierst, musst du dir sagen, das ist nicht so wichtig, und du konzentrierst dich weiter auf den Moment, auf das, was du gerade zu tun hast. Das ist die Grundlage von Zazen.

Aber es stimmt, manchmal fällt es schwer, diese Grundlage zu praktizieren. Vielleicht ist es auch eine gute Gelegenheit, jedes Mal, wenn etwas Negatives aufkommt, ein Schmerz oder etwas auf zwischenmenschlicher Ebene in der *Sangha*, dies nicht als Hindernis für die Praxis zu betrachten, sondern als eine Gelegenheit zum Praktizieren. Dabei muss man wirklich loslassen und zur Praxis mit dem Körper und dem weiten Geist zurückkehren.

Wenn es dir nicht gelingt, das Negative vorbeiziehen zu lassen, versuche nicht, es um jeden Preis vorbeiziehen zu lassen. Da ist dieser Schmerz oder dieses Problem. Du lässt es, wie es ist, und fügst nicht noch Emotionen hinzu, indem du versuchst, gegen den Schmerz anzukämpfen. Wenn in dir eine negative Emotion aufkommt, betrachte sie einfach als negative Emotion. Wenn du dir aber sagst: „Es ist nicht gut, dass ich negative Emotionen habe, ich muss sie um jeden Preis loswerden“, fügst du noch mehr Emotionen hinzu und erzeugst Konflikte in dir. Das Beste ist, die Situation zu akzeptieren und, um einen Schritt weiterzugehen, dich zu fragen. „Wer hat diese Emotion? Wer bin ich mit dieser Emotion? Was passiert da gerade?“ - Der Sinn dieser Befragung, dieses *Koans* ist, tief zu erkennen, dass diese Emotion ohne Substanz ist und dass du selbst, die diese Emotion empfindet, auch ohne Substanz bist. Der Geist ändert sich ständig und manifestiert sich in Abhängigkeit von

anderen Dingen und Wesen. Es gibt Ursachen, die Emotionen hervorrufen, aber diese Ursachen werden sich ändern, was wiederum deinen Geisteszustand ändern wird. Wenn du das weißt, kann es dir helfen, die Emotionen vorbeiziehen zu lassen.

*Im Dojo fragen mich Anfänger immer wieder: „Ist dein Meister erleuchtet?“ Ich sage dann, dass wir es wie Meister Dogen halten, der sagt: ‚Potentiell ist jedes Zazen ein Erwachen.‘ Aber man spricht nun mal von der großen Erleuchtung von Buddha Shakyamuni unter dem Bodhibaum. Steht die Aussage von Meister Dogen nicht im Widerspruch dazu? Sind sich Buddha und Dogen da nicht einig gewesen?*

Doch, sie sind sich einig. Aber *Dogens* Erwachen, genau wie unser oder mein Erwachen, ist ein Erwachen des *Bodhisattvas*. Das Erwachen Buddhas ist das höchste Erwachen, *Sammyaku sambodai*, das Erwachen ohne Rückkehr, ohne Rückschritt, immer erwacht. Ein *Bodhisattva* ist die meiste Zeit über erwacht, er hat aber auch noch Illusionen. Das Eigentliche des Erwachens des *Bodhisattva* ist, dass Illusionen schnell aufgeklärt werden.

Ich habe das mit Meister *Deshimaru* erfahren und erlebe es auch in meiner eigenen Praxis. Je mehr man das Erwachen Zazens vertieft, desto eher erkennt man im täglichen Leben seine Illusionen und kann sie schneller loslassen. Darum beziehe ich mich oft auf *Dogens* Unterweisung im *Genjo Koan*. Dort steht: „Gewöhnliche Menschen machen sich Illusionen über das Erwachen“. Zum Beispiel auch um das höchste Erwachen Buddhas, indem sie es idealisieren und sich manchmal über ihr eigenes Erwachen täuschen. „*Bodhisattvas* - und auch Buddhas - dagegen erhellen ihren Illusionen.“

Ich finde diesen Punkt sehr wichtig. Es gibt nicht *ein* Erwachen, sondern man erwacht immer zu oder aus etwas. Man kann zur Wirklichkeit erwachen oder aus einer Illusion heraus erwachen. Zum Beispiel hat jemand ein schwieriges Problem, weil er sich an sein Ego oder an seine Stellung klammert. Wenn er diese Illusion auf einmal erkennt, wenn er erkennt, dass er egozentrisch geworden ist, sagt er sich plötzlich: ‚Wie dumm bin ich bloß!‘ und lässt die Illusion fallen. Das ist eine Art des Erwachens: eine Illusion erkennen und sie fallenlassen.

Der andere Aspekt des Erwachens ist, zur Wirklichkeit zu erwachen, zur Tatsache, dass wir nur in wechselseitiger Abhängigkeit leben. Niemand hat ein unabhängiges Ego, das beständig ist und sich niemals verändert. Das gibt es nicht. Wenn man dies zutiefst versteht, ist man zur Wirklichkeit erwacht. Und das erleichtert das Loslassen der Illusionen.

Aber weil wir *Bodhisattvas* und in dieser Welt engagiert sind, versuchen wir nicht, diese Welt zu verlassen, um das *Nirvana* zu erreichen. Wir bleiben in Kontakt mit den Illusionen der Welt. Daher kann es sein, dass wir manchmal durch sie beeinflusst werden. Hier gehört es zu unserer Praxis, uns rasch darüber im Klaren zu werden und nicht von den Illusionen gefangen zu sein.

Du kannst also antworten, dass dein Meister manchmal erwacht ist und manchmal Illusionen hat.

*Der Bodhisattva, der in der Welt der Illusionen bleibt, um den anderen zu helfen, ist unser Ideal. Aber warum ist Buddha ins endgültige Nirvana gegangen und nicht in dieser Welt geblieben?*

Dem Lotus-Sutra zufolge ist er in unserer Welt geblieben, aber er manifestiert sich in anderer Gestalt. Dies ist ein etwas heikles Problem. Er selbst hat nie gesagt, was nach seinem Tod aus einem vollkommenen Buddha wird, wohin er geht, was im *Nirvana* geschieht. Daher haben Buddhisten Theorien dazu entwickelt. Was wir von Buddha kennen, ist sein Leben als *Bodhisattva*.

Ich glaube, dass die Inder zur Zeit *Shakyamunis* vom *Nirvana* besessen waren, nicht nur seine Schüler oder Anhänger, sondern auch die Hindus. Auch im Hinduismus existiert das *Nirvana*. Es war seine Idealvorstellung. Um die Inder zu ermutigen, den Weg zu praktizieren, lehrte *Shakyamuni* als geeignetes Mittel das endgültige *Nirvana*: Wenn ihr den Weg praktiziert, werdet ihr nicht mehr in dieser Welt wiedergeboren.

Fünf Jahrhunderte später waren die Menschen viel weniger am endgültigen *Nirvana* interessiert. Besonders die Chinesen dachten nicht wie die Inder. Da war das *Bodhisattva*-Ideal viel ausgeprägter.

Ich denke, dass das *Bodhisattva*-Ideal für uns sehr angemessen ist. In diesem Ideal ist das Leben und die Praxis hier und jetzt nicht vom *Nirvana* getrennt. Wenn man wirklich mit einem *Bodhisattva*-Geist praktiziert, hat man einen Geist frei von jeder Art von Ichbezogenheit oder egoistischer Anhaftung. Dann verwirklicht man hier und jetzt diese innere Befreiung und den inneren Frieden inmitten der Phänomene. Dies ist keine Idealvorstellung, die nach dem Tod zu einer kompletten Vernichtung im *Nirvana* führt.

*Manchmal hört es sich so an, z.B. im Vimalakirti-Sutra, als wäre das Bodhisattva-Dasein eine Art Vorstufe zur Buddhaschaft. Da frage ich mich, wann ein Bodhisattva entscheidet, endgültig ins Nirvana einzutreten.*

Er entscheidet, ins endgültige *Nirvana* einzutreten, wenn er Schüler hat, deren Idealvorstellung dies ist. Er lässt sie glauben, ins *Nirvana* einzutreten, und benutzt diese Unterweisung als geeignetes Mittel. Es klingt widersprüchlich, wenn ein *Bodhisattva* ins endgültige *Nirvana* eintreten und diese Welt verlassen will. Das Lotus-Sutra lehrt die große Neuigkeit, dass Buddha niemals ins endgültige *Nirvana* gegangen ist. Im fünfzehnten und sechzehnten Kapitel sagt Buddha: „Ich bin bereits seit sehr langer Zeit erwacht, nicht erst vor fünfundvierzig Jahren unter dem Bodhibaum, und ich werde diese Welt niemals verlassen.“

*Wie definierst du bewusst sein?*

Das ist schwierig zu definieren, weil das Bewusstsein sich ständig ändert. Aber man ist sich immer über etwas bewusst. Jetzt bin ich mir dir gegenüber bewusst, während du mir die Frage stellst. Bewusst sein heißt, hier und jetzt gegenwärtig zu sein für das, was passiert.

*Es bedarf also einer Person, die sich bewusst ist.*

Ja, aber diese Person ist kein dauerhaftes Wesen. Es gibt Bewusstsein, es gibt Denken, aber was du ein denkendes Wesen nennst, ist auch ein Gedanke, das Produkt eines Gedankens. Ein Wesen existiert nicht aus sich selbst heraus. Es gibt Denken, also nimmst du an: ‚In dem Moment, wo ich denke, muss es ein Subjekt geben, jemanden, der denkt. Wenn man sich über etwas bewusst ist, ist da jemand, dem etwas bewusst ist.‘ – Auf genau diese Weise, in dieser Beziehung zwischen den Objekten und dem Bewusstsein, bildet sich das Ego. Das Bewusstsein ist sich über etwas bewusst, folglich sagt es sich: ‚**Ich** bin mir dessen bewusst.‘ und stellt sich ein Ego vor. Aber dieses Ego ist das Ergebnis einer geistigen Konstruktion. Wir können auch sagen: ‚Es ist eine Hypothese.‘ Weil es Gedanken gibt, muss es jemanden geben, der denkt. Aber dieser jemand ist nicht fassbar, er ist eine Zusammenstellung von Gedanken, Erinnerungen, Wünschen, Geisteszuständen – die Seinsbestandteile. Aber erfahrungsgemäß hat man niemals eine stabile und dauerhafte Person gefunden.

*Man könnte vielleicht auch sagen, dass sich das Universum selbst denkt.*

Nein, es ist das Denken, das sich selbst denkt.

*Man sagt, dass wir alle miteinander verbunden sind und es keinen Unterschied gibt. Kann man dann sagen, wenn ich für die anderen praktiziere, praktiziere ich auch für mich selbst?*

Ja, natürlich.

*Ist es dann umgekehrt auch möglich zu sagen, dass ich, wenn ich für mich selbst praktiziere, für andere praktiziere?*

Ja, beides ist nicht getrennt. Aber zu denken, du praktizierst für dich selbst, kann auf eine Anhaftung an dein Ego hindeuten. Dies würde bedeuten, dass du deine Praxis nicht wirklich verstanden hast. Wenn du glaubst, für das Ego der anderen zu praktizieren, zeigt das auch, dass du die Praxis nicht verstanden hast. Letztlich gibt es kein eigenes Ego und kein Ego der anderen. Am Ende gibt es nur die Praxis, und es ist die Praxis, die uns die Trennung zwischen uns und den anderen überwinden lässt.

‚Ich‘ und ‚die anderen‘ sind nur Gedanken und Vorstellungen, die wechselseitig abhängig sind, d.h. dass weder ‚ich‘ noch ‚die anderen‘ Substanz haben. Aber die anderen und ich, wir existieren in gegenseitiger Abhängigkeit. Wenn also der eine praktiziert, beeinflusst es den anderen. Praktiziert man jedoch mit einer Anhaftung ans eigene Ego oder ans Ego der anderen, bedeutet das, dass man mit einer bestimmten Illusion praktiziert. Dann ist diese Praxis nicht wirklich befreit, nicht wirklich erwacht, und ihre Auswirkung ist nicht so stark. Aber wenn du beim Praktizieren die Gedanken an ich und die anderen loslässt, ist deine Praxis wirklich von dieser dualistischen Illusion befreit. In diesem Moment wird sie richtig kraftvoll, weil sie eine zur Wirklichkeit erwachten Praxis wird. Dann hat sie die Kraft, dich selbst sowie die anderen zu befreien, als wäret ihr nicht getrennt.

*Du hast von Glück und Frieden gesprochen, die sich mit der rechten Praxis auf dem Weg verwirklichen. Beides sind für mich Werte, die aus einer Bewertung heraus zu verstehen sind. Wie konstituiert sich der Wert von Glück und Frieden als erstrebenswertes Ziel ohne ein Ego oder eine Summe von Egos?*

Es sind nicht wirklich Werte. Werte sind Vorstellungen oder Ansichten. Aber Glück und Frieden sind Zustände, eine Seinsweise, die existiert, ohne dass man an sie denkt. Jedenfalls sind sie nicht das Ergebnis von Gedanken. Sobald man denkt, man wäre glücklich, ist dieses Glück bereits leicht getrübt, weil man beginnt, an diesem Zustand zu haften. Unmerklich befürchtet man, es würde nicht andauern. Ein Glück, dem man anhaftet, ist ein wenig wie ein Apfel mit einem Wurm.

Ich glaube nicht, dass das Glück aus der Bestätigung eines Wertes heraus entsteht. Das heißt nicht, dass es im Zen oder im Buddhismus keine Werte gibt. Es gibt Werte wie das Gute und Schlechte. Das Gute ist eine starke Bestätigung eines Wertes. Man beurteilt eine Situation oder Handlung als gut, wenn man spürt, dass ihre Folgen und Auswirkungen günstig sind. Eine Handlung ist gut, wenn sie Leiden lindert, wenn sie beim anderen, bei mir oder bei beiden zu mehr Freiheit oder Freude führt oder wenn sie eine Quelle der Befreiung ist. Es gibt Kriterien, ob etwas gut oder schlecht ist, abhängig davon, ob die Taten zu einer Befreiung von Leiden führen oder nicht.

Jetzt wirst du sagen, dass es doch ein Subjekt geben muss, das über das Gute urteilt. Im Buddhismus verneint man nicht völlig die Existenz eines Subjekts. Wenn es Gedanken gibt, gibt es einen Denker. Wir bestreiten nicht völlig die Existenz einer Person, die denkt, oder eines Subjekts, das über gut und schlecht urteilt. Aber die Natur dieses Subjekts ist relativ, unbeständig und an Gedanken gebunden. Es ist ein Zusammenspiel von Gedanken, aus dem heraus das Gefühl einer

persönlichen Identität entsteht. Eine geistige Konstruktion. Dieses Subjekt entspricht aber keiner stabilen oder dauerhaften Wirklichkeit.

Es ist wie bei der Auseinandersetzung zwischen dem Buddha und den Anhängern des *Vedanta* über die Frage des *Atman*. Buddha leugnete nicht die Existenz eines relativen Egos, das man *Pudgala* nannte. Aber er lehnte es ab, in ihm etwas anderes als eine geistige Konstruktion zu sehen. Für ihn hatte die Person keine Substanz, war nicht ewig oder dauerhaft wie das *Atman* der Hindus. Die Vorstellung eines *Atman* war für ihn die größte aller Illusionen, die Basis aller Illusionen, die die Ichbezogenheit begründet. Alle anderen Illusionen sammeln sich um diese Illusion eines Egos herum an.

Dennoch sagte er nicht, dass das Ego nicht existiert, aber es existiert nicht wirklich sondern nur als unbeständiges Phänomen. Wenn wir es auf diese Weise wahrnehmen, wird unser Leben viel einfacher, weil wir weniger an uns selbst haften. Wir akzeptieren bereitwilliger loszulassen, uns weiterzuentwickeln, sogar manchmal unsere Meinung zu ändern. Klammern wir uns jedoch weiter an ein Ego, an etwas Festes, werden wir unbeweglich. Dann fällt es uns schwer, in der Wirklichkeit, in der wechselseitigen Abhängigkeit mit den anderen zu leben.

*Während dieses Sesshins hatte ich Momente, in denen ich völlig eins mit Zazen war. Es ist lange her, dass mir das passiert ist. Nennt man das Samadhi?*

Ja.

*Kann das auch als Illusion angesehen werden?*

Nein. Wenn du glaubst, das große Erwachen erlangt zu haben, und du dich an diese Idee klammerst, kannst du dies als Illusion ansehen. Diese *Samadhi*-Erfahrung während Zazen ist extrem wichtig, ist aber ein unbeständiger Zustand. Man kann es erleben und erfahren, darf es aber nicht mit dem wahren Erwachen verwechseln.

*Es gibt drei Begriffe, die meiner Meinung nach dasselbe sagen, aber ich kann sie nicht richtig greifen. Es sind Samadhi, Hishiryo und Satori. Ich habe das Gefühl, dass sich diese Begriffe decken aber nicht ganz gleich sind.*

*Samadhi* betrifft eher die Konzentration. Es ist der stabile Geisteszustand, in dem man nicht mehr bewusst denkt und in dem sich alle Phänomene, die erscheinen, wie in einem Spiegel widerspiegeln. Dieser *Samadhi*-Zustand verwirklicht sich dank der Praxis von *Hishiryo*, das heißt dem Geisteszustand, der nicht bei den Gedanken verweilt, aber auch nicht dem Nicht-Denken anhaftet. *Hishiryo* ist die grundlegende Art und Weise, um Zazen zu praktizieren, ständiges Loslassen der Anhaftungen an den Gedanken und an das Nicht-Denken. Wenn man *Hishiryo* weiter praktiziert, erreicht man den *Samadhi*-Zustand, in dem der Geistes sich beruhigt und das Bewusstsein klar wird, in dem die Phänomene nicht abwesend sind, sondern sich einfach reflektieren, wie sie sind, ohne besondere Emotionen auszulösen.

*Satori* bedeutet im Japanischen ‚verstehen‘. *Satori* gehört also eher zum Erwachen. Der *Samadhi*-Zustand begünstigt und fördert *Satori*. Wenn der Geist klar wird, kann die Intuition, das intuitive Verständnis, *Prajna*, stark werden. Wenn man nicht mehr von seinen Gedanken eingenommen ist, nicht mehr ständig grübelt oder von Emotionen erregt ist, wird *Satori* vom *Samadhi*-Zustand und der Praxis von *Hishiryo* begünstigt.

Aber Buddha hat immer gesagt, dass dies nicht ausreicht. Denn es gibt auch *Samadhi* in der Yoga-

Praxis. Es gibt viele Yogis, die *Samadhi* in unterschiedlichen Zuständen der Konzentration praktizieren, aber diese Zustände sind immer unbeständig. Buddha hingegen lehrte das große Erwachen im Sinne von Verstehen, das heißt, sich wirklich selber tief zu verstehen. *Samadhi* begünstigt dieses Verständnis, es hilft, den Geist zu klären. Aber wenn es nicht zu einem tiefen Verständnis kommt, ist das *Samadhi* nur ein Zwischending, eine momentane Beruhigung des Geistes verbunden mit der Meditation.

Wenn es ein vertrautes Verstehen gibt, kann dieses Verständnis zu einer großen Befreiung führen, nicht nur in dem Augenblick, in dem es im *Zazen* entsteht, sondern auch für den Rest des täglichen Lebens. Es ist das Verständnis von dem, was man die ‚Siegel des *Dharma*‘ nennt, den großen wesentlichen Wahrheiten, zu denen Buddha erwacht ist und die er unterwiesen hat. Es ist die Unbeständigkeit von all dem, was uns ausmacht, und die Tatsache, dass alles, aus dem sich unser Leben bildet, in wechselseitiger Abhängigkeit mit den anderen verbunden ist. Wenn man dies akzeptiert, kann man die Anhaftung an sein Ego aufgeben, was zur Quelle eines großen Geistesfriedens, des *Nirvana* wird. Und weil dieses *Nirvana*, dieser Geistesfrieden in der Welt bleibt, wird es zur Quelle von Handlungen in dieser Welt, um die Solidarität mit den anderen umzusetzen. Dies ist das *Satori* der *Bodhisattvas*.

Jetzt könnte man sagen, hierbei handele es sich um intellektuelle Begriffe, die man erklären will. Aber zugleich bezeichnen diese Begriffe die Grundlage der Unterweisung. Wenn man nicht klar versteht, um was es geht, kann man die Orientierung in der Praxis verlieren. Daher ist es schon wichtig, derartige Dinge zu klären. Letztlich sind sie nicht philosophisch oder schwer zu verstehen: Man muss sich in Ruhe hinsetzen, seinen Geist beruhigen, ausgehend von diesem klaren Geist sich selber kennenlernen, sehen, dass das eigene Ego keine Substanz hat, und es loslassen. Dadurch wird man anderen gegenüber viel mitfühlender und wohlwollender. Eigentlich ist das ganz einfach. Und dann braucht man ein oder mehrere Leben, um dies zu praktizieren.

20.05.2012, 7 Uhr

Richtet während *Zazen* eure Konzentration weiter auf die Haltung. Streckt dabei die Wirbelsäule zwischen Himmel und Erde aus, lockert die Schultern und entspannt den Bauch. Folgt vor allem nicht euren Gedanken und lasst sie vorbeiziehen.

Es gibt Momente im Leben, in denen man denken muss, aber während *Zazen* bringt denken überhaupt nichts. *Zazen* ist eine Praxis des Erwachens, und das Erwachen kann nicht durch denken erreicht werden, indem man versucht, es durch Gedanken zu erfassen oder es sich vorzustellen.

Meister *Dogen* sagt: „*Die Öffnung zum Erwachen, die sich aufgetan hat durch einen Finger, ein Banner, eine Nadel, einen Holzhammer; die Verwirklichung, die vollbracht wurde dank eines Fliegenwedels, einer Faust, eines Stocks, eines Schreis; all das kann nicht völlig durch das dualistische Denken des Menschen erfasst werden. Auch kann es nicht durch die Ausübung übernatürlicher Kräfte besser erkannt werden. Es geht über das, was der Mensch hören oder sehen kann, hinaus. Ist es nicht ein Prinzip, dass vor Kenntnissen und Wahrnehmungen liegt?*“

Natürlich ist diese Frage in Wirklichkeit eine Bekräftigung. Zahlreiche Mönche erwachten bei der Begegnung mit natürlichen Phänomenen, durch ein Naturereignis, wenn sie ein Geräusch hörten oder eine Blume sahen. Aber all diese Mönche praktizierten intensiv *Zazen*. Ihr *Zazen* war bereits eine Praxis des Erwachens, jedoch hatten sie diesbezüglich noch Zweifel, und eine Geste ihres Meisters oder ein natürliches Phänomen beseitigte diesen Zweifel.

Das Erwachen, das durch ein Phänomen realisiert wird, nennt man *Kensho*, seine wahre Natur sehen. Solange wir bewusst darüber nachdenken, können wir nicht klar sehen, denn unsere

Gedanken erzeugen immer einen Dualismus. Wir sind nicht das, an was wir denken. Das, an das wir denken, ist ein Denkobjekt. Zum Beispiel bleiben bei einem Christ, der betet oder meditiert, selbst wenn er fest an Jesus oder Gott denkt, Jesus oder Gott Objekte des Denkens, die von ihm getrennt sind. Wenn ein Buddhist an Buddha oder an das Erwachen denkt, werden Buddha oder das Erwachen Objekte des Denkens, etwas, das von einem getrennt ist, etwas, an das man denkt. In dieser Trennung gibt es kein Erwachen und keine Verwirklichung.

Wenn man dies klar versteht, kann man all seine Gedanken fallenlassen und haftet ihnen nicht mehr an. Es ist auch nicht nötig, sie zu verabscheuen und sie verwerfen zu wollen, ihnen einfach nur nicht anhaften und zur gelebten Wirklichkeit zurückkehren, zu unserem Körper und zu unserer Atmung, über jeden Gedanken hinaus. Dann kann man wirklich eins mit Zazen werden. Dann bin es nicht mehr ich, der Zazen macht: Es gibt die Begriffe ‚ich‘ oder ‚die anderen‘ nicht mehr, nur noch die Wirklichkeit von Zazen, die Wirklichkeit des Lebens ohne Trennungen. Es ist diese Wirklichkeit eines Lebens ohne Trennungen, die manchmal durch natürliche Phänomene realisiert wird.

Aber es ist unnötig, auf ein derartiges Phänomen zu warten. Besser ist es, hier und jetzt in jedem Augenblick von Zazen zu leben. In dieser Praxis harmonisieren wir uns unbewusst und natürlich mit unserer wahren Natur, mit der Buddha-Natur, ohne an ihr zu denken. Diese Harmonie ist die Praxis des Erwachens. All diejenigen, die auf diese Weise praktizieren, realisieren hier und jetzt das Erwachen. Es ist unwichtig, sich zu fragen, ob dieses Erwachen endgültig ist oder nicht, ob das *Nirvana* endgültig ist oder nicht oder was aus einem Erwachten nach seinem Tod wird. Bereits Buddha hatte diese Fragen abgelehnt. Das einzig Wichtige ist, sich hier und jetzt auf die Praxis des Erwachens zu konzentrieren, vollkommen hier und jetzt da sein mit Körper und Geist in Einheit. Dann manifestiert sich die tiefe Wirklichkeit unseres Daseins, und wir folgen ihr ganz unbewusst und natürlich.

Das ist der Sinn des Sesshins, der nicht am Ende des Sesshins aufhört, sondern sich in allen anderen Augenblicken des täglichen Lebens fortsetzt, wenn man weiterhin regelmäßig Zazen praktiziert und dieses Zazen alle Momente unseres Lebens erfüllt.