

Roland Rech

Kommentare

zum

Gakudo-Yojinshu

von

Meister Dogen

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 20. – 28. Mai 2006 während des Frühjahrslagers in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

20.5.2006, 7.30 Uhr

Zu Beginn des Zazen legt man die Fäuste mit den Handflächen nach oben auf die Knie und pendelt sich sechs- oder siebenmal ein, bevor man die Handkanten an den Unterleib legt und in der senkrechten Haltung unbeweglich wird. Natürlich liegt die linke Hand in der rechten.

Konzentriert euch ganz und gar auf eure Haltung.

Zu Beginn eines jeden Sesshins erinnere ich an die wichtigen Punkte von Zazen, insbesondere an die Haltung. Das ist eine Unterweisung, an die man sich am Anfang eines jeden Zazen erinnern muss. Das heißt, dass man sich am Anfang bewusst konzentriert, indem man an die wichtigen Punkte denkt. Wenn man dann einmal in die Praxis eingetreten ist, lässt man einfach Zazen machen, ohne mit dem Willen einzugreifen. Aber anfangs ist es wichtig, sich bewusst zu konzentrieren, sich an die wichtigen Punkte zu erinnern. Es geht insbesondere darum, das Becken gut nach vorne zu neigen, indem man so auf dem *Zafu* sitzt, als wolle man, dass der After das *Zafu* nicht berührt.

Was das *Zafu* angeht, so ist es wichtig, dass das *Zafu* eine gute Höhe für euch hat. Das heißt wenn ihr im Lotus oder im halben Lotus sitzt, müssen die Knie gut in den Boden drücken können, ohne dass ihr Kraft in die Lendengegend legen müsst. Das Becken neigt sich auf natürliche Weise, ohne zu große Anspannung. Das erlaubt es, gut den Bauch zu entspannen. So kann die Atmung bis auf den Grund, bis zum Ende gehen. Das Körpergewicht drückt über die Knie auf den Boden, aber auch über den Punkt, der sich im Zentrum des Damms befindet. Diese drei Punkte bilden ein Dreieck, das die Grundlage der Haltung ist. Sie ermöglicht es, die Energie wiederzukommen zu lassen und eine stabile, angenehme Haltung zu finden.

Ausgehend von der Taille streckt man gut die Wirbelsäule, indem man alle Anspannungen im Rücken loslässt. Man streckt den Nacken und lässt dabei die Schultern los. Das Kinn ist zurückgezogen, und man drückt mit der Schädeldecke in den Himmel. Die Ohren sind in einer Senkrechten mit der Schulter, das heißt dass man den Kopf sich nicht nach vorne neigen lässt. Die Nase ist in einer Senkrechten mit dem Nabel. Das Gesicht ist entspannt, insbesondere der Kiefer. Die Zunge liegt am Gaumen. Wenn man dazu neigt, zu große innere Diskussionen zu führen, konzentriert man sich auf den Punkt, an dem die Zunge den Gaumen unbeweglich berührt. Denn wenn man denkt, bildet man automatisch Worte, die unbewusste Zungenbewegungen implizieren. Wenn man sich also auf die Zungenspitze konzentriert, beruhigt man die Neigung, Sätze zu bilden. Das hilft dabei, mit dem ganzen Körper zu denken und nicht nur mit dem Mentalen. Das Mentale schafft Trennungen und Unterscheidungen, wie die Worte, die man benutzt. In Zazen muss man schnell diese geistige Aktivität beruhigen, indem man sich auf den Körper konzentriert, insbesondere auf die wichtigen Punkte.

Ebenfalls ein wichtiger Punkt ist der Kontakt der Daumen, die waagrecht sind und mit den Handflächen ein großes Oval bilden. Wenn man seine Aufmerksamkeit auf die Waagerechte der Daumen zurück bringt und auf den leichten Kontakt der beiden Daumenspitzen, bewirkt das ein Gleichgewicht in der Spannung und in der Aufmerksamkeit des Geistes. Weder *Sanran* noch *Kontin*. Das heißt man klammert sich nicht an seine Gedanken, man folgt ihnen nicht. Aber man dämmert auch nicht im Nicht-Denken dahin, das die Schläfrigkeit hervorruft.

Im *Shobogenzo Zazengi* empfiehlt *Dogen*, alle Sorgen beiseite zu lassen, all die zahlreichen Phänomene zur Ruhe zurückkehren zu lassen. Insbesondere alle Sorgen des Alltags einschließlich der während des Sesshins, wenn ihr eine Verantwortlichkeit habt. Wenn ihr in Zazen seid, lasst das alles fallen. Hier und jetzt ist es nur wichtig, auf seine Haltung und auf seine Atmung konzentriert zu sein. Alles andere hat keine Aktualität. Es sind lediglich Träume, Hirngespinnste. Man bemüht

sich nicht sie auszulöschen, man lässt sie einfach dorthin zurückkehren, wo sie her kommen. Wenn ein Gedanke auftaucht, woher kommt er? - Das kann man nicht erfassen. Lässt den Gedanken dorthin zurückkehren, an den Ort des Nicht-Fassbaren.

Dogen fügt hinzu: „In Zazen denkt man weder an Gut noch an Schlecht.“ Das heißt man klammert sich nicht an Konzeptionen von Gut und Schlecht. Wenn Gedanken auftauchen, die Gutes oder Schlechtes betreffen, betrachtet man sie wie jeden anderen Gedanken. Man lässt sie schnell zu ihrem Ursprung zurückkehren. Anders gesagt, man überlegt nicht: ‚Was ist besser? Was ist schlecht?‘ Der Geist während Zazen vergleicht nicht, fällt keine Urteile. Letztlich macht er nichts, überhaupt nichts. Er erzeugt nichts. Vor allen Dingen keine Unterscheidungen. Dann wird der Geist wirklich frei, verweilt auf keinem einzigen Gedanken, keinem einzigen Bild, keiner einzigen Empfindung, keinem einzigen Vorzug, keinem einzigen Bedauern. So kann man schnell den Frieden des Geistes wiederfinden.

20.5.2006, 16.30 Uhr

Oft sagen wir, dass wir Zazen machen. Wir sind hierher gekommen, weil wir beabsichtigen Zazen zu machen. Dafür gibt es alle möglichen Motivationen. Jeder ist anders. Es gibt Anfänger und Anfängerinnen und Leute, die schon länger praktizieren. Manche wollen Zazen praktizieren, um eine bestimmte Schwierigkeit zu lösen, zuviel Stress, eine Depression oder das Fehlen von Sinn in ihrem Leben. Andere praktizieren, weil sie erwachen möchten, weil sie sich selbst kennen lernen möchten, weil sie von Buddha und seiner Lehre gehört haben und so werden möchten wie er. Sie haben gehört, dass das *Dharma* Buddhas, seine Unterweisung, das Mittel ist, um tief glücklich zu werden und sein Leiden zu lösen.

All das sind Motive dafür, Zazen zu machen. Aber wenn diese Motivation unser Bewusstsein in Zazen konditioniert, wird Zazen zu etwas Konditioniertem, zu etwas, was Teil der zwölf Glieder der wechselseitigen Abhängigkeiten ist. Dann wird Zazen Teil der Anhaftungen und des Zyklus des Kreislaufes des Leidens. Das ist der Grund, warum *Dogen* in seinen Empfehlungen für die Praxis darauf besteht, dass Zazen kein bewusstes Bemühen ist. Es ist nicht einmal eine Innenschau. Denn Innenschau und der Wunsch, sich selbst kennen zu lernen, enthält bereits die Unterstellung, dass es ein Ich, ein Selbst, gibt, das man kennen lernen könnte. Diese Absicht konditioniert das Bewusstsein während Zazen und dann kann uns Zazen nicht wirklich erwecken, nicht wirklich befreien.

Deshalb sagt *Dogen*: „Wünscht euch nicht zu erwachen. Wünscht euch nicht, Buddha zu werden. Lasst all das fallen, *datsu raku*.“ Auf diese Weise hat Zazen die Kraft, die Konditionierungen zu lösen. Am Anfang muss man Zazen diese Kraft geben, indem man Zazen *macht*. Aber wenn Zazen einmal funktioniert, geben wir all unsere guten Absichten auf, natürlich erst recht die schlechten. Man begnügt sich einfach damit, entschlossen in der Haltung zu sitzen. Man denkt, wie Meister *Dogen* es sagt, ohne zu denken. Das heißt ohne willentlich zu denken, ohne über etwas nachzudenken. Dies realisiert man ohne daran zu denken, indem man einfach Körper, Atmung und Geist in die Praxis selbst hineinwirft.

Das ist die wesentliche Kunst von Zazen. Das ermöglicht es Zazen, eine Praxis zu sein, die selbst Realisation ist, eine *Mushotoku*-Praxis, ohne Absicht, ohne irgendetwas zu ergreifen. Dann ist die Praxis in Einklang mit der Wirklichkeit, in der nichts verweilt, in der nichts wirklich fassbar ist.

Deshalb bleiben die Hände in Zazen offen. Das beeinflusst den Geist, der selbst auch offen bleibt, sich an keine Absicht klammert und so die große Freiheit realisiert. Dann kann man völlig zufrieden

weiter praktizieren, entspannt, ohne auf irgendetwas gespannt zu sein, ohne sich auf irgendetwas auszuruhen. Diese Entspannung, diese Abwesenheit von Spannung macht die Praxis freudvoll. Die Auswirkungen dieser Praxis, die ohne Absicht ist, sind unbegrenzt, hören nicht bei uns selbst auf. Sie beeinflussen unsere Umgebung, zum Beispiel die *Sangha*, die sich für das Sesshin zusammengefunden hat.

21.5.2006, 7 Uhr

Verliert während Zazen nicht die Zeit, indem ihr eure Gedanken wiederkaut. In Zazen kann man unmittelbar erwachen. Alle möglichen Gedanken erscheinen: Empfindungen, Bilder, Wünsche. Wenn man ihnen Bedeutung beimisst, lässt man sich von ihnen vorantreiben und Zazen wird wie ein Traum, manchmal wie ein Alptraum.

Wenn man aber zur Konzentration auf die Haltung zurückkehrt, tief ausatmet, wenn man betrachtet, was passiert, kann man realisieren, dass alles, was geschieht, wie Wolken ist, die am Himmel vorüberziehen, wie Tautropfen, die sich am Morgen auflösen, wie Bilder, die an einem Fernsehbildschirm vorüberziehen. Es sind nur unbeständige Phänomene.

Erwachen bedeutet im Wesentlichen, zu dieser Unbeständigkeit zu erwachen, d.h. zur Wirklichkeit, wie sie ist. In dem Augenblick lässt der egoistische Geist, der das ergreifen möchte, was ihn anzieht, und der das zurückweisen möchte, was er nicht mag, und der sich dadurch immer im Kampf befindet, seinen Zugriff los.

Deshalb sagte Meister *Deshimaru* sehr oft: „Praktiziert Zazen, als wärt ihr dabei, euch in den Sarg zu legen.“ - Dieses Bild hat nichts Makaberer an sich, es lässt uns lediglich realisieren, dass alles, womit wir uns befassen, letztlich nicht so wichtig ist. Zazen praktizieren bedeutet mit dieser Unbeständigkeit vertraut zu werden, ein Freund von *Musho* zu werden, statt darin einen Dämon zu sehen. Solange man *Musho* nicht wirklich akzeptieren kann, tritt viel Leid auf. Wenn man dieses Leid der Unbeständigkeit selbst erfährt, erscheint der Geist des Erwachens. In diesem Augenblick wird es zum Wichtigsten in unserem Leben, dieses Leid der Unbeständigkeit zu lösen, denn sonst ist das Leben unablässig Leid und Sorge.

Zugleich empfindet man Mitgefühl und Sympathie mit allen Wesen, die aufgrund der Unbeständigkeit leiden. Sie haben wir mit allen Wesen gemeinsam. Aber viele Menschen bemühen sich, diese Wirklichkeit zu verkennen, stürzen sich in alle möglichen Handlungen, um ihr Ego, ihre Stellung, ihren Besitz zu stärken, um Anerkennung in der Gesellschaft zu erlangen. Deshalb befinden sie sich im Wettbewerb mit anderen, werden gierig und schaffen um sich herum viel Leid.

Sich im *Dojo* in Zazen zu setzen, bedeutet, sich die Möglichkeit zu geben, dies zu sehen und die Ausrichtung des eigenen Geistes radikal zu ändern. Das ist die Geburt von *Bodaishin*, des Geistes des Erwachens.

Gestern habe ich daran erinnert, dass man, wenn man in Zazen sitzt, sich nicht wünschen soll, Buddha zu werden. Das ist in dem Augenblick wahr, in dem wir in Zazen sitzen. Aber die Motivation, warum wir Zazen machen, der Geist, der uns bis zum *Dojo* bringt, ist der Geist, der wünscht, das Erwachen zu realisieren, also Buddha zu werden, um dem Leid ein Ende zu bereiten, dem eigenen und dem der anderen.

Zazen zeigt uns den Weg, indem es uns unablässig dazu einlädt, all unsere Gedanken loszulassen und so einen fließenden Geist wieder zu finden, einen Geist, der sich im Einklang mit der Wirklichkeit befindet, der auf nichts verweilt.

Viele Menschen finden es schwierig, loszulassen: Sie möchten gerne, aber es gelingt ihnen nicht. Doch wenn man sich mit *Musho* anfreundet, hilft uns dieses Bewusstsein der Unbeständigkeit, loszulassen - nicht als Opfer, sondern als etwas Natürliches, Selbstverständliches. Das hilft uns, im Annehmen zu leben, ja zu sagen zum Leben, so wie es ist. So wird das Leben erwachtes Leben – Buddhas Leben. Alle Energie wird verfügbar, wenn man nicht mehr die Wirklichkeit zurückweist. Sie wird verfügbar, um allen Wesen zu helfen. Es ist nicht mehr erforderlich, seine Energie zu nutzen, um sein Ego, seine Position zu entwickeln. Dann kann man sie in den Dienst der Wesen stellen, die leiden. Das ist die Berufung des *Bodhisattvas*. Derjenige oder diejenige, der Mönch oder Nonne werden möchte, wünscht, sein bzw. ihr Leben dem ganz und gar zu widmen.

21.5.2006, 16.30 Uhr

Mondo

Was ist der Unterschied zwischen Buddhas und Patriarchen?

Normalerweise gibt es da keine Unterschiede. Buddha hat nichts zurückgehalten. Er hat alles weitergegeben. Buddha ist der Gründer und hat ein tieferes Erwachen als andere Meister und *Patriarchen* realisiert.

Bei Buddha spricht man z.B. von vollkommenem Erwachen. Damit will man beschreiben, dass er Allwissenheit erlangt hat, die Fähigkeit, alle Phänomene zu verstehen. Er hat nicht alles unterwiesen, aber alles verstanden. Vor allem hat er das zur Perfektion entwickelt, was man als *Upaya* bezeichnet: die geeigneten Mittel, um allen Menschen zu helfen, zu erwachen.

In der buddhistischen Tradition hat man Kategorien geschaffen: das perfekte Erwachen Buddhas, ein etwas niedereres Erwachen der *Patriarchen* und der Meister und das Erwachen eines jeden, einer jeden von uns. Buddha selbst hat diese Unterschiede nicht gemacht. Als er den Eindruck hatte, dass seine Schüler sich von Gier, Hass und Verblendung befreit hatten, als er den Eindruck hatte, dass sie das Erwachen erlangt hatten, sich aus dem *Samsara* befreit hatten, hat er keinen Unterschied mehr gemacht.

Als er starb und seine Schüler, insbesondere *Ananda*, trauerten und bedauerten, ihren Meister, ihren Führer, zu verlieren, sagte er: „Ich habe alles weitergegeben. Nichts ist verborgen geblieben. Ihr müsst fortfahren das *Dharma* zu leben und eure eigenen Führer sein.“ Für Buddha hatten alle Menschen die Buddha-Natur, die Fähigkeit zu erwachen. Er hatte den Weg gezeigt. Aufgabe der Menschen nach ihm war es, diesem Weg zu folgen. Alle diejenigen, die diesem Weg folgen, realisieren das gleiche Erwachen, die gleiche Wirklichkeit.

Im Zen denkt man eher in dieser Weise, schafft keine Unterschiede. - Der Buddhismus ist sehr weit, und es gibt unterschiedliche Schulen und Strömungen. Es gibt einige, die viele Kategorien schaffen, andere schaffen keine Kategorien. Es wurde eine ganze Metaphysik über verschiedene Arten von Erwachen entwickelt. Ich glaube, für uns ist das irrelevant.

Wenn man also von Buddhas und *Patriarchen* spricht, dann einfach deshalb, weil Buddha der erste war. Ab dem 6. *Patriarchen* spricht man auch nicht mehr von *Patriarchen*, weil die Weitergabe sich

diversifiziert hat und Schüler Wert darauf legten, *ihr* Meister sei der siebte *Patriarch*. Das hat Schwierigkeiten in der *Sangha* geschaffen, zwischen den unterschiedlichen Zweigen, dem Zen des Nordens und dem Zen des Südens.

Einer der Punkte auf die in unserer *Soto-Zen*-Schule besonderer Wert gelegt wird, ist die Unterweisung von Meister *Sekito*, dass das Zen jenseits aller Dualität, aller Unterschiede ist. Er sagt: „Es gibt Unterschiede zwischen den Fähigkeit der Menschen, aber auf dem Weg gibt es weder Meister des Nordens noch des Südens. Die Essenz des Geistes Buddhas ist genau weitergegeben worden.“

Daran glauben wir. Grundlegend gibt es keine Unterschiede. Aber es gibt Unterschiede in der Manifestation des Erwachens. Wir leben unser Leben mehr oder weniger vollständig als Manifestation des Erwachens.

Gibt es einen Unterschied zwischen Reinkarnation und Wiedergeburt?

Reinkarnation ist eher ein hinduistischer Begriff und Wiedergeburt eher der Unterweisung Buddhas angemessen. Wenn man von Reinkarnation spricht, impliziert das automatisch, dass es eine Einheit gibt, z.B. ein Atman, die sich von Leben zu Leben inkarniert, eine bestimmte, permanente Substanz, die sich reinkarniert. Es ist das gleiche, was eine andere Form annimmt, das gleiche, was sich fortsetzt.

Damit stimmt Buddha nicht überein. Seine Unterweisung der 12 *Innen*, der wechselseitigen Abhängigkeiten, ist der Mittelweg zwischen der Annahme einer Substanz, die sich reinkarniert und der materialistischen Sichtweise, die glaubt, mit dem Tod sei alles vorbei, was zur Verneinung jeden Lebens nach dem Tode führt. Deshalb unterwies Buddha nicht die Reinkarnation, sondern die Wiedergeburt.

Aber auch Wiedergeburt ist kein besonders guter Begriff. Buddha unterwies den Prozess der 12 *Innen*. Aber in diesem Prozess der 12 *Innen* ist keine Substanz, die einen neuen Körper sucht. Ich greife dem Workshop etwas vor: Es ist das Bewusstsein, das die Verbindung schafft zu einer neuen Geburt, das Bewusstsein, das die Verbindung schafft zwischen dem letzten bewussten Augenblick eines Menschen, der stirbt, und dem ersten bewussten Augenblick eines Menschen, der empfangen wird.

Es war damals eine in Indien übliche Auffassung, dass es dreier Faktoren bedarf, damit eine neue Geburt zustande kommt: eine Frau, die in einer fruchtbaren Phase ist, ein Mann, der in der Lage ist, sie zu befruchten, (natürlich der sexuelle Kontakt zwischen beiden), und noch ein drittes Element. Dieses Dritte ist das Bewusstsein der Wiedergeburt. Ein Bewusstsein, das wiedergeboren werden will und diesen Augenblick sucht, um in dieser Begegnung wiedergeboren zu werden.

Auch Buddhisten glauben das. In diesem Augenblick kann man natürlich auch von Reinkarnation sprechen, außer, dass sich die Buddhisten dagegen wehren, dass dieses Bewusstsein etwas Substantielles und Permanentes ist. Das Bewusstsein ist in einem Kreislauf, einem Prozess der Veränderung. Das Bewusstsein der Wiedergeburt ist nicht genau das Bewusstsein von davor. Es hat durch den Tod bereits eine Veränderung durchlaufen. Auch gibt es oft eine Periode zwischen dem Tod und der Wiedergeburt. Einige denken, es seien 49 Tage, andere denken, es sei kürzer oder länger. Wie dem auch sei, zwischen den beiden Ereignissen gibt es einen Transformationsprozess, d.h. die Unbeständigkeit setzt sich fort. Deshalb sagt man, die Wiedergeburt ist weder genau die

gleiche Person, wie die vorhergehende, aber auch nicht jemand völlig anderes. Weder noch: weder der gleiche, noch ein anderer.

Was ich beim Studium der 12 Innen nicht verstanden habe: Wie kommt das Bewusstsein, das wiedergeboren werden will, dahin, wo es wiedergeboren wird? Wie stellt man sich die Brücke vor?

Das ist die Grundschwierigkeit der Theorie. Ich habe mit einem *Theravada*-Mönch darüber gesprochen, der dabei ist, alle Sutren zu übersetzen. Zwei Drittel des *Tripitaka* hat er bereits übersetzt. Er hat gesagt, dass das Bewusstsein nicht der Unterstützung eines Körpers, keiner materiellen Unterstützung bedarf. Er sagte: „Wenn man das Fernsehen anschaltet, sind plötzlich Bilder da. Die Bilder kommen aus Wellen, die im Raum existieren. Wenn diese Wellen auf ein Empfangsgerät stoßen, erzeugen sie Bilder.“ Für ihn kann das Bewusstsein eine Art Wellenphänomen sein, das nicht unbedingt einer materiellen Substanz bedarf. Das würde auch die Phänomene von Bewusstseinsweitergabe erklären oder die Fähigkeit, auf Entfernung das Bewusstsein von jemand anderem zu sehen. Alle diese Phänomene existieren und wurden häufig schon bestätigt. - Selbst wenn man im Buddhismus sagt, dass man nicht daran haften solle, so hat man doch nie gesagt, dass sie nicht existieren.

Das ist eine Glaubensauffassung. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis.

Für uns ist es eine Glaubensfrage, wenn wir unsere früheren Existenzen nicht kennen. Aber Buddha hatte, wie ich gestern schon sagte, eine sehr klare Sicht seiner früheren Leben, bevor er das Erwachen erlangte, und viele seiner Schüler machten in der Meditation die gleiche Erfahrung wie er. Für sie gab es gar keine Zweifel, für sie war das etwas völlig Offenkundiges. Aber vielleicht bringt uns heute unsere Art zu meditieren in viel weniger tiefe *Samadhis* und wir haben keinen Zugang zu dieser Art von Erfahrung. Man muss verstehen, dass Buddha und seine Schüler Tage, Monate und Jahre in der Zazen-Haltung verbracht haben. Sie haben nur das gemacht. Sie haben um Nahrung gebettelt und haben meditiert. Es ist klar, dass sie außersinnliche Wahrnehmungen entwickelt haben.

Im Buddhismus geht es weniger um Glauben, sondern um Erfahrung. Die Leute, die diese Erfahrung nicht gemacht haben, können natürlich sagen: „Ich weiß nicht, wie das geschieht. Aber ich glaube es, denn es ist letztlich die Theorie, die am meisten zufrieden stellt.“ Viele Buddhisten der Gegenwart denken so. Auch *Theravada*-Mönche, die keine besonderen spirituellen Erfahrungen bezüglich früherer Leben gemacht haben, glauben, dass die Erklärung der Buddhas mit der zwölfgliedrigen Kette die richtigste Erklärung ist. Ich denke das auch.

Im bedingten Entstehen gibt es Empfindungen. Aus ihnen entstehen dann Wünsche. Man kann vielleicht auch sagen, es entstehen Ideen. Nun gibt es kleine und nicht so wichtige Wünsche oder Ideen, aber es gibt auch Wünsche, die entscheidend sind und große Auswirkung haben können, die auch ein Leben verändern können. Wie unterscheidet oder bewertet man Wünsche? Wie entscheidet man, ob ein Wunsch wirklich tief und echt ist und man ihm folgen sollte oder ob man ihn abscheiden sollte.

Meiner Meinung nach ist das nicht das wirkliche Problem, denn ein Wunsch kann sehr tief sein und vielleicht sollte man ihn trotzdem abschneiden. Vielleicht ist er sehr oberflächlich und man sollte ihm folgen. Das Kriterium ist nicht die Tiefe des Wunsches, sondern man muss die Intuition oder Weisheit haben zu sehen, was die Folgen der Verwirklichung des Wunsches sind. Das ist das einzige Wichtige. Wenn man ein Wunsch hat, ist die Frage nicht, ob man ihn verwirklichen soll oder nicht, sondern ob die Verwirklichung dieses Wunsches gute Konsequenzen haben wird oder

nicht. Wird daraus eine schmerzhaft Anhaftung entstehen und Leid für mich und andere? Das ist das Kriterium.

Aber manchmal hat man nicht die Sicherheit, ob man genug Weisheit entwickelt hat, um über diesen Wunsch überhaupt entscheiden zu können.

Ja, das stimmt. Völlige Weisheit würde Allwissendheit voraussetzen, dass man eine umfassende Sicht hätte, denn die wechselseitige Abhängigkeit ist sehr komplex. Es ist nicht nur mein Wunsch und ich realisiere ihn, also nicht nur eine Ursache und eine Wirkung, sondern es gibt jede Menge anderer Phänomene, die einwirken. Man kann nie sicher sein, wohin die Befriedigung eines Wunsches führt. Dafür gibt es jede Menge Beispiele.

Der klassische Wunsch des Menschen ist es, einen anderen Menschen zu lieben. Man wünscht eine Beziehung mit jemandem, man verliebt sich, man liebt sich. Zu diesem Zeitpunkt hat man Vertrauen, ist glücklich. Aber man ignoriert vieles, z.B. das *Karma* der Person, in die man sich verliebt hat. Oft macht Verliebtheit blind für den anderen. Man sieht nur die guten Seiten. Einige Monate, nachdem das Baby geboren wurde, sind die Eltern schon getrennt. In dem Augenblick, in dem man sich zum Akt entschlossen hat, hat man weder den anderen wirklich gesehen, noch sich selbst in der Wechselbeziehung mit ihm.

Auch kann man glücklich darüber sein, Kinder zu haben. Doch kann es sein, dass die Kinder kriminell werden. Die Eltern bemühen sich, den Kindern eine gute Erziehung zu geben, doch die Kinder beginnen zu klauen. Man war völlig glücklich ein Kind zu haben, aber jetzt hat man einen Dieb. Wer hätte das denken können?

Ich glaube, dass man immer ein Risiko eingeht. Wenn man kein Risiko eingehen will, muss man sich zurückhalten.

Soll das heißen, dass man Vertrauen in sich selbst haben sollte und in den Weg, den man geht?

Ganz im Gegenteil: Ich glaube, dass Weisheit darin besteht, nicht zuviel Vertrauen zu haben. Denn es gibt viele Aspekte unserer selbst, die wir bisher nicht erkannt haben. Es ist weiser, sich seiner Unwissenheit bewusst zu werden und der Tatsache, dass man nicht alle Parameter meistern kann, dass es viele Unbekannte gibt. Das führt zur Vorsicht. Zuviel Vertrauen in sein eigenes *Karma* ist gefährlich.

Ich glaube aber, dass die Menschen Vertrauen in etwas viel Wichtigeres haben sollten, in ihre wirkliche Buddha-Natur. Dazu haben sie nicht genug Vertrauen. Sie haben davon sprechen gehört, aber ihnen fehlt der Kontakt mit dieser Dimension ihres Lebens. Daher glauben sie, dass es fast unmöglich ist, das Erwachen zu realisieren, dass das schöne Geschichten sind, die man erzählt, die anderen passieren können, aber die einem selbst nicht geschehen werden. Den Leuten fehlt dann der Mut, sich auf dem Weg zu engagieren oder wenn sie es tun, machen sie es oft mit einem materialistisch Geist, wenn der Weg Vorteile für ihr eigenes Ego bringt. Aber sie gehen nicht das Risiko ein, für den Weg etwas aufzugeben. Etwas aufzugeben, ohne zu wissen, was man als Gegenwert bekommt, ist für viele sehr gefährlich.

Um loslassen zu können, muss man Vertrauen haben. Wenn man sein eigenes Ego aufgibt, ist das, was man realisiert, viel wichtiger und tiefer. Daraus entsteht ein viel tiefes Glück. Hat man dieses Vertrauen nicht, bleibt man bei seinen kleinen egoistischen Wünschen.

Ich glaube, Vertrauen ist wichtig. Aber Vertrauen in was? - In mich als vom *Karma* bedingtes Individuum? - Vorsicht, Misstrauen. - In mich als Buddhanatur? - Ja.

Wir haben diese beiden Aspekte in uns.

22.5.2006, 7 Uhr

Fahrt während Zazen fort, euch auf eure Haltung zu konzentrieren, auf eine feste Haltung, die sich im Gleichgewicht befindet. Der Körper, insbesondere der Rücken, darf weder zu entspannt noch zu angespannt sein. Man bringt immer wieder die Aufmerksamkeit seines Geistes auf die Senkrechte des Rückens zurück, der völlig zwischen Himmel und Erde ausgestreckt ist. Statt seinen Gedanken folgt man dem Lauf seiner Atmung. Man wird völlig ein KörperGeist, der einatmet, wenn man einatmet, und völlig ein KörperGeist, der ausatmet, wenn man ausatmet.

Selbst wenn während Zazen alle möglichen Phänomene im Geist erscheinen, begnügt man sich damit, sie einen Augenblick lang zu betrachten und sie vorüberziehen zu lassen. So kann nichts die Praxis von Zazen stören. Man nimmt klar die Empfindungen, Wünsche, Gedanken wahr, so wie sie sind, aber man lässt sich von ihnen nicht vorantreiben. So erhält man eine große Freiheit. Die Freiheit mit den Phänomenen zu sein, wenn sie auftauchen, ohne von ihnen konditioniert zu werden. Man lässt einfach die Dinge auftauchen und verschwinden, so wie sie sind.

Ihr unablässiges Auftauchen und Verschwinden manifestiert, dass sie keine feste Substanz haben. Es reicht also, sie vorüberziehen zu lassen. Es ist nicht nötig, viel Energie aufzuwenden, um die Gedanken auszulöschen. Der Geist schließt sich nicht über etwas Bestimmtem. Er ist wie der weite Himmel, der alles aufnimmt und empfängt, ohne etwas zurückzuhalten. Sonne, Wolken, Mond, Sterne, Regen, Wind, Vögel ..., alles zieht am Himmel vorüber. Der Himmel bleibt der Himmel, ungestört.

Wenn man so praktiziert, ist diese Praxis selbst, hier und jetzt, Realisation. - Sogar jenseits des *Satori*, des Erwachens. Denn das Erwachen ist ein momentanes Geschehen. Plötzlich verstehen, dass sein eigenes Ego keine Substanz hat, dass alle Dinge wechselseitig abhängig sind. Aber wirklich in Einklang damit zu leben, das ist PraxisRealisation, keine Praxis mit dem Ziel einer zukünftigen Realisation. Das ist der Grund, warum wir uns sehr sorgfältig der Praxis jeden Augenblicks annehmen. Ob die Praxis wirklich Realisation ist, hängt einzig und allein davon ab, ob wir in jedem Augenblick aufmerksam sind.

So sitzen wir in Zazen jenseits von Täuschungen und *Satori*. Jenseits bedeutet, dass wir das *Satori* nicht erwarten und dass wir von den Täuschungen nicht gestört werden. Dieses Loslassen ist möglich, weil alle Phänomene, die auftauchen, substanzlos sind.

Wenn die richtige Praxis von Zazen von selbst die Realisation vorantreibt, ist die Realisation bereits da. Dann sind wir bereits das, was die Praxis aus uns macht. Das, was zu realisieren ist, sind wir bereits. Deshalb ist es nicht erforderlich, in der Ferne zu suchen, in Büchern, bei anderen. Die Sutras, die Meister, können den Weg unterweisen, die Weise zu praktizieren. Aber die Realisation hängt von unserem eigenen Gehen ab, von unserer eigenen Praxis. Doch ist es nötig, dass uns Mut gemacht wird, Vertrauen zu haben. Das Beispiel der alten Meister oder die Unterweisung eines gegenwärtigen Meisters kann uns helfen, das Vertrauen in unsere eigene Fähigkeit zu erwachen zu finden.

Also konzentriert euch vollständig auf eure Praxis, ohne etwas jenseits der Praxis selbst zu erwarten. So wird jeder Augenblick der Praxis absolut, hängt von nichts anderem ab. Diese Praxis setzt sich unablässig fort, sogar jenseits der Zeit von Zazen, jenseits der Zeit des Sesshins.

22.5.2006, 16.30 Uhr

MONDO

Wir haben vorhin im Atelier kurz über die Soheit gesprochen. - Einem Zen-Meister wurde ein Kleinkind überreicht, mit dem er nichts zu tun hatte. Er sagte nicht: „Ich bin nicht der Vater. Lass mich in Ruhe. Ich will Zazen machen.“, sondern er nahm dieses Kind. Das einzige, was er sagte, war: „So“. Nach einem Jahr musste er es wieder abgeben und sagte auch wieder nur: „So“. - Ist es nicht höchster Ausdruck von Leben und Lebendigkeit, das so hinzunehmen, wie es ist?

Es ist nicht nur das. Es ist auch eine Handlung des Mitgefühls: Es war eine sehr junge Frau, die Hakuin das Kind gab. Sie täusche vor, Hakuin sei der Vater. Er hatte Mitgefühl mit ihr und akzeptierte diese Situation. Nicht nur so, wie sie war, sondern einschließlich der Lüge, die natürlich seine Reputation als Zen-Meister sehr beeinträchtigte.

Das implizierte natürlich ein Annehmen. Aber zugleich war es auch Mitgefühl. Er kam sowohl der Mutter als auch dem Kind zu Hilfe. Er kümmerte sich sehr um das Kind. Darüber hinaus führte sein Annehmen dazu, dass das Mädchen ihr Handeln bereute und ein Jahr später sagte: „Ich hab gelogen. Er ist gar nicht wirklich der Vater.“ Sein Akzeptieren sogar der Lüge hat die Reue der Frau bewirkt. Ich glaube, sein großes Mitgefühl hat das hervorgerufen.

Das ist ein Beispiel für das Anerkennen der Soheit, der Tatsache, dass etwas so ist. Auf der anderen Seite ist es aber gar nicht so, denn er war nicht wirklich der Vater. Die Frau hat vorgegeben, er sei der Vater, aber so war es ja gar nicht. Aber die Situation war so. Das arme Mädchen suchte eine Entschuldigung für ihre Schwangerschaft, indem es ihn anklagte, sie gezwungen zu haben. Und das Kind war da. Ein Neugeborenes, um das man sich kümmern musste. Die Frau war offenkundig zu gestört, um sich um es zu kümmern. Also wurde er Vater. Es stimmt, er hätte sich natürlich an das Kind klammern und ein Jahr später sagen können: „Nein das ist jetzt wirklich mein Sohn.“ Aber er hat akzeptiert, es wieder zurück zu geben. Er hat also die Soheit der Lüge akzeptiert und sie Soheit der Wahrheit. - Aber es ist nicht nötig, immer so zu handeln.

Ich stelle an mir fest: Dinge, die grundlegend sind für mein Handeln, erkenne ich zwar, aber meine Anhaftungen bleiben trotzdem, mein Verhalten, besonders in Stresssituationen hat sich nicht geändert. Sollte sich das nicht verändern oder ist es normal, dass das Verhalten trotz dieser Erkenntnis so bleibt?

Das hängt davon ab, wie man etwas erkennt. Wenn man es nur auf einem intellektuellen Niveau erkennt, ändert es sich nicht tief. Denn unsere Anhaftungen sind tief und mit allen möglichen affektiven Faktoren verknüpft. Sich des Mechanismus einmal auf intellektuelle Weise bewusst zu werden, reicht nicht.

Es gibt mehrere Lösungen: Das zu vertiefen, was du verstanden zu haben glaubst, um wirklich die tiefen, auch gefühlsmäßigen Spuren zu finden. Das ist eine Sache. Die andere ist, Achtsamkeit zu praktizieren. Erinnerung dich, wenn im Alltag dieser Prozess wiederkommt und sich wiederholt, sehr

schnell daran: ‚Ach, das ist noch immer das! Aber jetzt ist nicht die Situation von früher.‘ Schaffe sehr schnell einen Abstand, um dieses Angetriebenwerden abzuschneiden.

Es kommt darauf an, worunter du leidest. Es gibt natürlich auch geeignete Mittel, z.B. die gegenteilige Einstellung zu kultivieren, indem du dir kreativ andere Möglichkeiten vorstellst, wie du mit dieser Art von Situationen umgehen könntest, und das wirklich einübst, um dich auf diese Weise zu deconditionieren und eine andere Verhaltensweise auf positive Weise zu empfinden.

Es ist oft so, dass es dafür, alte Konditionierungen los zu werden, nicht reicht, sich ihrer bewusst zu werden. Es bedarf auch einer Entscheidung, einer tiefen Entscheidung, anders zu funktionieren und sich dafür die geeigneten Mittel zu geben.

Während dieses Sesshins hast du gesagt, dass in dieser Sangha allgemein etwas Freude fehlt. Ich war in anderen Sanghas und finde, dass in dieser Sangha hier, mehr Freude ist als in allen anderen, die ich kennen gelernt habe.

Ja, es gibt viele Leute, die mir das auch sagen.

Auf der anderen Seite, ist es die Sangha, in der man am wenigsten über Freude spricht.

Das kann ganz einfach heißen, dass es nicht erforderlich ist, über Freude zu reden, wenn sie da ist. Im Allgemeinen spricht man über das, was fehlt.

Aber wenn sie tatsächlich fehlt, muss man vielleicht mehr darüber sprechen, wie man sie praktiziert. Ich finde, dass wir dazu neigen, von Freude so zu sprechen, als wäre sie ein natürliches Resultat dessen, was man tut, und nicht etwas, das man wirklich praktizieren kann.

Als ich gestern davon sprach, sprach ich nicht von der Freude im Alltag, sondern ich habe oft den Eindruck, dass die Leute im *Dojo* einen Gesichtsausdruck haben, bei dem man den Eindruck bekommt, dass sie eine Bemühung unternehmen sich zu konzentrieren. Diese Bemühung erzeugt einen harten Gesichtsausdruck. Ich gab den Hinweis, Konzentration nicht mit einem Geist von Strenge zu verwechseln. Man kann konzentriert sein, ohne die Zähne zusammen zu beißen und die Augenbrauen zusammen zu ziehen. Konzentration impliziert nicht eine Verhaltensweise übertriebener Bemühung. Wenn man sich übertrieben anstrengt, kann es keine Freude geben.

Die Abwesenheit von Freude kann auch daher rühren, dass man ein Ziel erreichen will. Wenn die Praxis nicht *mushotoku* ist, ist sie mit sehr viel Anspannung verbunden. Dann kann es keine Freude geben. Freude kommt aus der Leichtigkeit des Geistes, des Geistes, der völlig entspannt ist, weil man realisiert, dass es nichts zu suchen gibt, weil das, was wir suchen, bereits in der Praxis vorhanden ist. Das war Thema des Kusens von heute Vormittag. Wenn man versteht, dass die Praxis bereits Realisation ist, wird die Praxis wie ein Spiel.

Man muss natürlich aufmerksam sein, das muss man immer, aber es ist nicht erforderlich, auf irgendetwas gespannt zu sein. In dieser PraxisRealisation kann unsere Gier, unsere Ausrichtung auf etwas hin, oder der Hass auf das, was uns behindert, losgelassen werden. Dann kann die Praxis freudvoller werden. Um diesen Punkt ging es mir gestern.

Ich sagte nicht, dass es keine Freude in den Begegnungen gibt, um das *Samu* herum oder in der Bar. Ich sprach über die Situation im *Dojo*. Vielleicht haben viele Leute Schmerzen. Das kann natürlich

auch ein Grund für den Gesichtsausdruck sein. Aber ich glaube das nicht. Ich glaube, es ist vor allen Dingen eine zu willentliche Konzentration.

Ich erinnere mich, dass du vor ein paar Jahren beim Sesshin in Lyon gesagt hast, dass das Zen drei Grundlagen habe: Konzentration, Achtsamkeit und Wohlwollen. Das hat mich wirklich sehr betroffen gemacht und meine Praxis völlig verändert. Während Zazen spricht man immer über Konzentration und Beobachtung, aber so gut wie nie über Wohlwollen, auf jeden Fall nicht so methodisch.

Meister *Dogen* hat sich für das *Fukanzazengi* von einem Handbuch für Zazen inspirieren lassen, das ein chinesischer Meister geschrieben hatte. Das halbe *Fukanzazengi* ist eine Kopie eines bereits existierenden Handbuchs. *Dogen* hat bestimmte Dinge geändert. In diesem chinesischen Handbuch ist das erste, die Empfehlung für den Beginn von Zazen, in sich den Geist des Mitgefühls zu erwecken und diesen Geist allen Wesen zu widmen. Also schon bevor man Zazen macht. Wir rezitieren das hinterher, singen das auf Chinesisch. Häufig denkt man nicht daran, was das heißt. Aber wenn wir singen: „*shujo muhen seigando*“, ist es genau das: „So zahllos die Wesen sind, ich gelobe sie alle zu retten“. In dem Meditationshandbuch wird empfohlen, Zazen mit diesem Gedanken zu beginnen.

Aber es stimmt, *Dogen* unterwies *Shinkantaza*, *Hishiryō*. Er gab also keine derartigen geeigneten Mittel. In Zazen ist man ohne irgendeinen Gegenstand. Man denkt noch nicht einmal daran, die Wesen zu retten, nicht einmal daran, Mitgefühl zu haben, wohlwollend zu sein. Auf jeden Fall ist es aber dieser Geist, der uns ins *Dojo* begleiten sollte. Um ins *Dojo* zu kommen bedarf einer Motivation, aber in Zazen gibt man alle Motivationen auf.

Die Grenze ist die Schwelle am *Dojo*-Eingang: Es ist wichtig, sich vor dem Zazen zu sagen, dass man mit diesem Wohlwollen, mit diesem Mitgefühl für andere und für sich selbst Zazen macht. Bis zu der Schwelle hin ist das sehr wichtig. Aber in dem Augenblick, wenn man im Zazen sitzt, ist es nicht mehr erforderlich, daran zu denken. Aber der Gedanke zuvor gibt eine Art von Orientierung.

In Zazen gibt man also das Wohlwollen auf.

Ja, wenn du es so formulieren möchtest. In Zazen denkt man nicht daran, wohlwollend zu sein. Ich glaube, dass es wohlwollend ist, sich einfach zu konzentrieren und die richtige Beobachtung zu praktizieren. Zumindest stellt man Bedingungen für Wohlwollen her. Man ist wohlwollend sich selbst gegenüber, wenn man Konzentration und Beobachtung praktiziert. Das beeinflusst die anderen - wie alles, was man macht, einen Einfluss auf die anderen hat.

Aber wenn man dann dieses Mitgefühl, dieses Wohlwollen bewusst widmen will, macht man das in den Gelübden des *Bodhisattvas* oder z.B. in einem *Kito*.

Der wesentliche Punkt unserer Praxis ist es tatsächlich, in Zazen keine Absichten zu kultivieren, nicht einmal Buddha zu werden oder voller Mitgefühl zu sein. Ganz einfach, weil man eine Praxisrealisation beibehält und nicht eine Praxis, die auf ein Ziel gerichtet ist, selbst wenn es sich um ein sehr ideales, großzügiges Ziel handelt.

Aber man denkt auch nicht daran, konzentriert zu sein.

Ich erkläre immer wieder, dass man sich zu Beginn bewusst konzentriert und man dann, wenn man in die Konzentration eingetreten ist, auch nicht mehr daran denkt, konzentriert zu sein. Ich glaube,

dass es Menschen gibt, die zu konzentriert sein *wollen*. Aber es ist klar, dass man von Zeit zu Zeit zu einer bewussten Konzentration zurückkehren muss. Wenn man die Absicht konzentriert zu sein aufgibt, geht das eine Zeit lang, aber nach einiger Zeit wird man wieder von seinen Gewohnheiten, seinen *Samskaras*, erfasst und muss wieder zur Konzentration zurückkehren. Es geht nicht, nur willentlich, bewusst, mit Anstrengung konzentriert zu sein. Das schneidet die Freude an der Praxis ab.

23.5.2006, 7 Uhr

Konzentriert euch gut auf eure Handhaltung. Die linke Hand ruht in der rechten. Die Daumen sind waagrecht und bilden ein großes Oval mit den Zeigefingern. Die Handkanten berühren den Unterleib. In dieser Haltung können die Hände nichts ergreifen. Das beeinflusst den Geist, der in Zazen nichts suchen und ergreifen darf.

Meister *Dogen* bestand sehr darauf, dass man das Buddha-*Dharma* nicht mit einem Geist praktizieren darf, der auf Profit aus ist. Nicht aus moralischen Gründen, weil es schlecht ist, sondern einfach, weil es die Pforte der Befreiung ist, den Geist des Gewinns aufzugeben. Das ist die beste Methode, sich von seinen *Samskaras* zu befreien, seinen alten Konditionierungen.

Es ist Aufgabe derjenigen, die das *Dharma* Buddhas weitergeben, unablässig darauf hinzuweisen. Weil es dem gewöhnlichen Geist zuwider läuft, ist es schwierig dieses *Dharma* weiterzugeben. Und genau von diesem gewöhnlichen Geist befreien wir uns in der Praxis. Das bedeutet, die Zazen-Praxis mit einem neuen Geist zu beginnen, mit einem Geist, der keine Vorurteile hat. Der Unterweisung eines Meisters folgen, bedeutet seine eigenen Ideen über den Weg in Frage zu stellen. Wenn ein Meister seinem Schüler sagt, Buddha sei nichts anderes, als eine Heuschrecke oder ein Wurm, muss dieser das akzeptieren. Einfach deshalb, weil es seine eigenen Ideen in Frage stellt.

Man spricht häufig von der Anhaftung. Im Rad der 12 *Innen* ist die Anhaftung ein besonders wichtiges Glied. Und innerhalb unserer Anhaftungen ist die Anhaftung an unsere Ideen die tiefste. Sie wird ein Hindernis für das Erwachen. Deshalb wird empfohlen, dass wir unseren unterscheidenden Geist fallen lassen und so der Erfahrung der Wirklichkeit hier und jetzt ohne Vorurteil begegnen können und ohne dass wir uns bemühen, diese Erfahrung in unsere geistigen Kategorie einzuordnen.

Oft machen sich die Leute ihre eigenen Ideen über das Zen. Wenn die Unterweisung des Meisters mit den eigenen Vorstellungen übereinstimmt, finden sie den Meister gut. Aber wenn seine Unterweisung ihre Ideen stört, beginnen sie am Meister zu zweifeln, statt an ihren eigenen Ideen. Ein solche Einstellung ist natürlich ein großes Hindernis für das Fortschreiten auf dem Weg.

Wir müssen wissen, dass wir den Weg nicht mittels unserer Ideen realisieren können. Denn das Erwachen ist keine Idee. Wenn man sich aber plötzlich darauf konzentriert nicht zu denken, ist auch das nicht der Weg des Erwachens. Der Weg des Erwachens ist jenseits von Denken und Nicht-Denken. Das ist es, was man im Zen *Hishiryo* nennt, alle Gedanken fallen zu lassen, ohne sich an das Nicht-Denken zu klammern, anders gesagt jenseits dieses Dualismus zu sein. Das ermöglicht es, sich mit dem Weg zu harmonisieren.

Wenn sich unser Geist in der Praxis nicht mit dem Weg harmonisiert, begegnet man allen möglichen Schwierigkeiten. Körper und Geist können nicht befreit werden. Deshalb empfiehlt uns *Dogen*, an überhaupt nichts zu haften und überhaupt nichts zurückzuweisen. Unsere Praxis besteht darin, unablässig zur dieser grundsätzlichen Einstellung zurückzukehren: weder Gier noch Hass,

weder Auswahl noch Zurückweisung. - Diese Empfehlung von Meister *Sosan* ist nach wie vor gültig.

In der Tiefe dient alle Unterweisung einem einzigen Ziel: Alle Hindernisse wegzufegen, die uns daran hindern, auf diese Weise zu praktizieren. Das bedeutet auch, dass wir das *Gyoji* praktizieren, ohne eine Belohnung zu erwarten. Und es gilt für auch die Hilfe, die wir anderen geben. Es ist nicht nötig, Dank zu erwachten. *Dogen* nimmt das Beispiel der Tiere, die sich sehr viel Mühe geben, ihren Nachwuchs aufzuziehen. Sie erhalten dafür keinerlei Belohnung. Sie machen es, weil es natürlich ist.

Auf die gleiche Weise muss die Praxis des Weges etwas Natürliches werden. Anders gesagt: Man praktiziert den Weg, weil er der Weg ist. Dann wird der Weg wirklich der Weg, der Weg der Befreiung.

23.5.2006, 16.30 Uhr

MONDO

Welcher Zusammenhang besteht zwischen der Möglichkeit zu erwachen und dem Verlust, der das Erwachen häufig begleitet, d.h. materieller Armut und Einsamkeit.

Bist du arm oder reich?

Ich stell die Frage nicht für mich.

Man muss eine Frage immer für sich stellen.

Für mich ist klar, dass es schwierig ist, den Weg zu realisieren, wenn man eine bequeme Existenz hat.

Das hängt davon ab, was du als bequem ansiehst. Für manche besteht Komfort darin, mehrere Rolls Royce zu haben. Für andere reicht es aus, etwas zu essen zu haben, ein Dach über dem Kopf und Kleidung.

Die Anhaftung an Güter, an den Luxus, an den Komfort ist ein Hindernis auf dem Weg. Alle Anhaftungen sind Hindernisse auf dem Weg.

Meister *Dogen* hat die Armut vorgezogen, Buddha auch. Wenn man Mönch oder Nonne wird, empfängt man normalerweise während der Ordination all das, dessen man während seines Lebens bedarf: *Kimono*, *Kolomo*, *Kesa*. Das sind die Kleidungsstücke. Dann das *Zagu*, um sich niederzuwerfen, und eine Schale, um zu essen. - Man kann natürlich ein paar Dinge hinzufügen, eine Zahnbürste und einen Rasierapparat. Und natürlich einen Ort zum Schlafen. Nochmalerweise reicht das.

Aber praktisch gesehen ist der Mittlere Weg wichtig, dass man nicht in großer Not lebt. Denn große Not ist auch ein Hindernis auf dem Weg. Wenn man nicht das Geld hat, um zu einem *Sesshin* zu fahren, wenn man immer auf der Suche für eine prekäre Arbeitsgelegenheit ist, hat man nicht den freien Geist, um Zazen zu machen.

Auf der anderen Seite, wenn man Karriere machen möchte, wenn man sehr daran haftet, Geld zu verdienen, um einen hohen Lebensstandard zu haben, arbeitet man in der gegenwärtigen Ökonomie zuviel. Man muss also die Weisheit haben, sich mit einem Minimum zufrieden zu geben, aber dieses Minimum kann durchaus ausreichend bequem sein. Es ist nicht nötig, wie ein Obdachloser leben zu wollen oder wie ein traditioneller Mönch nur mit dem *Kesa* und der Schale. Fünf Hundert Jahre vor Christus war das in Indien sehr praktisch, heute wäre es schwierig, so in Europa zu leben.

Wichtig ist: Wie möchtest *du* leben?

Das interessiert vielleicht nicht alle hier.

Aber du stellst die Frage.

Alle sind sich klar darüber, dass ein bürgerliches Leben zu führen, ein Hindernis ist.

Noch einmal: Das hängt davon ab, ob man daran haftet oder nicht.

Um Ansehen in der Gesellschaft zu erlangen, muss man viel Energie und Zeit investieren. Das ist das Hindernis. Man läuft auch Gefahr, sich an sein Status zu klammern und an all das, was das Ego und das Selbstbild stärkt.

Wenn man arbeitslos ist, macht man eine Erfahrung von Entpersonalisierung.

Das ist unterschiedlich. Man kann sehr wenig besitzen und sich an das klammern, was man besitzt. Man kann sich als Arbeiter zum Beispiel daran klammern, viel zu verdienen, um ein schöneres Auto als der Chef zu haben. Man kann auf sehr bescheidenem Niveau leben und trotzdem alle möglichen Täuschungen entwickeln. Andererseits kann man ausreichend Geld verdienen, ohne daran zu haften, und andere daran teilhaben zu lassen.

Wenn man genug Geld hat, ist es sehr gut sich zu sagen: ‚Es ist nicht nötig, noch mehr zu verdienen, also verwende ich meine Zeit und mein Geld dazu, Sesshin zu machen.‘

Der wichtige Punkt ist die Frage, was du möchtest, und dann den Weg zu finden, der deiner eigenen Praxis entspricht.

Im Seminar sprachen wir über die Vermehrung der Verdienste dadurch, dass man sie widmet. Das funktioniert doch nur, weil es keine Verdienste gibt und nichts, was vermehrt werden kann, weil man Mushotoku ist.

Zu sagen, dass es keine Verdienste gibt, ist die Sicht aus *Ku*, die tiefste Sichtweise. Aus der gibt es keine Verdienste. Aber aus der relativen Sichtweise gibt es selbstverständlich Verdienste. Das ist der Grund, warum sie weitergegeben werden können.

Die Verdienst-Weitergabe ist eine Theorie. Man ist nicht verpflichtet, sie zu glauben. Es ist ein Glaube, der sich bereits im *Theravada*-Buddhismus, dann aber vor allen Dingen im *Mahayana*-Buddhismus mit dem Auftreten des *Bodhisattva*-Ideals entwickelt hat.

Der *Bodhisattva* begnügt sich nicht damit, den Wesen zu helfen, indem er sie Zazen lehrt, indem er sie lehrt, sich selbst zu befreien. Er hilft ihnen auch, indem er ihnen Verdienste weitergibt, damit sie eine ausreichend gute Wiedergeburt haben, um selbst den Weg praktizieren zu können. Denn es gibt

Menschen, die sich in Lebenszuständen befinden, die so schwierig oder sind, dass sie keinen Geist haben, der bereit ist zu praktizieren.

Warum gibt es viele Menschen, die nicht auf den Weg Buddhas stoßen? - Die buddhistische Sichtweise ist, dass sie nicht genug Verdienste angesammelt haben, um ein Leben zu führen, das ihnen erlaubt, den Weg zu praktizieren, oder dass, wenn sie dem Weg haben begegnen können, die Verdienste nicht ausreichen, um den Weg dann wirklich zu praktizieren.

Für die Praxis ist der Geist des Erwachens, *Bodaishin*, erforderlich. Aber gemäß der Theorie der Verdienste bedarf es einer Basis von Verdiensten, um diesen *Bodaishin* spüren zu können. Der *Bodhisattva* gibt also die Verdienste weiter, denn er hat keinerlei Interesse daran, sie für sich zu behalten. Er will ja im *Samsara* bleiben.

Er muss Mushutoku sein?

Natürlich, sonst wäre er kein *Bodhisattva*. Man könnte sogar sagen, dass er aufgeben muss, jemanden retten zu wollen, sonst wäre er kein *Bodhisattva*.

Wir sprachen über jemanden, der Schwierigkeiten bekommen hat, vielleicht weil er Zazen falsch gemacht hat. Welche Fehler kann man da machen?

Viele. - Ich glaube, dass die Person, von der wir sprachen, wirklich krank ist und dass die Krankheit bewirkt, dass sie, selbst wenn sie Zazen macht, fortfährt, ihre Ideen für die Wirklichkeit zu halten. Die Definition von Paranoia ist, seine Ideen für die Wirklichkeit zu halten. Ich habe der Person oft gesagt. „Wenn du nicht aufhörst, an deine Ideen zu glauben, wirst du im Krankenhaus landen.“ Aber sie hat das nie akzeptiert. Jetzt ist ihr Leben wirklich zur Hölle geworden, sie konnte nicht mehr allein leben und musste ins Krankenhaus.

Der Fehler an der Stelle besteht darin, eher den eigenen Ideen zu folgen als der Unterweisung des Meisters. Ich sagte der Person: „Die Geschichte, die du erzählst, ist doch verrückt!“ Aber sie glaubte nur der eigenen Geschichte. „Beweis mir die Wirklichkeit von dem, was du mir da erzählst! Das ist doch unlogisch!“ Die Person antwortete: „Nein, du kannst das nicht verstehen. Ich habe Recht.“ - Da kannst du nichts machen. Ich hab ihr gesagt, sie solle einen Arzt aufsuchen. Aber sogar Ärzte haben große Schwierigkeiten mit derartigen Menschen. Es ist sehr schwierig, das Mentale zu heilen.

Die Grundlage besteht darin, eher seinen eigenen Ideen zu glauben als der Unterweisung. Auf gewisse Weise meint man, einem Meister zu folgen, aber man folgt seinen eigenen Vorstellungen. Manchmal geschieht das auf einem unschädlichen Niveau, das führt nicht zu Verrücktheit, aber manchmal führt es dazu. Man kann mit Zazen seine Verrücktheit verstärken: wenn man die langen Stunden von Zazen damit verbringt, Gedanken zu wälzen, die nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Das ist dann sehr gefährlich. Für diese Leute ist es besser, *Samu* zu machen.

24.5.2006, 7 Uhr

Keht während Zazen immer wieder zurück zur Konzentration auf eure Haltung. Lasst sie nicht übertrieben entspannt werden. Entspannt gut die Schultern und den Bauch, und streckt zur gleichen Zeit gut die Wirbelsäule und den Nacken. Statt euren Gedanken zu folgen, folgt eurer Atmung.

Wenn man achtsam auf die Atmung ist, wenn die Atmung das Zentrum unserer Aufmerksamkeit wird, kann man leichter die Gedanken vorüberziehen lassen. Sie erscheinen weniger wichtig. Der Atem wird wie der Wind, der die Wolken wegfeegt. Der Geist findet zu seiner Klarheit zurück.

Der wichtige Punkt in Zazen ist, sich nicht einmal an diese Klarheit zu klammern, sich an keinen bestimmten Zustand zu klammern, den Geist auf nichts verweilen lassen und so in der Lage zu sein, der Neuheit eines jeden Augenblicks gegenüberzutreten, ohne unablässig seine alten Kategorien herumzuschleppen. Auf diese Weise kann man die Unbeständigkeit akzeptieren und sich mit ihr harmonisieren.

Unbeständigkeit ist das, was das *Samsara* charakterisiert, das Leben, wie wir es führen. Sie bewirkt, dass selbst die Zustände von Glück und Freude für unser Ego nicht vollständig zufriedenstellend sind. Denn es ist immer besorgt, dass diese Zustände nicht anhalten werden. Einfach deshalb, weil sie von Bedingungen abhängen. Und diese Bedingungen selbst ändern sich, hängen selbst von anderen Bedingungen ab. Das heißt, dass man letztlich nichts kontrollieren, nichts beherrschen kann. So kann man nur akzeptieren, loslassen und sich auf diese Weise mit der Unbeständigkeit aussöhnen, statt sie zu beklagen.

Unbeständigkeit bringt den Geist des Beginnens hervor, der dann den Geist des Erwachens hervorruft, den Wunsch, dem Weg zu folgen und zu realisieren. Man glaubt, damit der Unbeständigkeit entkommen zu können, man glaubt etwas Festes finden zu können. Je mehr man aber die Praxis vertieft, umso mehr realisiert man, dass die Unbeständigkeit die Essenz aller Existenz ist, sie ist selbst die Buddha-Natur.

Deshalb erinnert uns das *Diamant-Sutra* daran, dass, wenn unser Geist nirgends verweilt, der wirkliche Geist erscheint, der Geist des Erwachens, der Geist Buddhas. Daran erinnert uns Zazen unablässig. Das ist die Richtung unserer Praxis. Wir suchen nicht nach einem *Nirvana* als einer Welt jenseits der Unbeständigkeit, als einer Welt, in der endlich alles stabil ist. Es geht vielmehr darum, das *Samsara* als *Samsara* zu akzeptieren und zu lernen, darin zu schwimmen, statt Angst zu haben, hineinzufallen. Vor allem aufzuhören, Beständigkeit und Unbeständigkeit, Bewegung und Stabilität, Ewigkeit und Unbeständigkeit einander gegenüber zu stellen. Zazen lehrt uns, diesen Geist aufzugeben, der Unterschiede und Gegensätze schafft, und auf diese Weise das *Nirvana* inmitten des *Samsara* zu finden.

Es ist nicht allein Zazen, das uns unterweist, sondern jeder Augenblick des Lebens, alle Phänomene der Existenz. So existiert der Weg überall. Man kann ihm keinen einzigen Augenblick entkommen. Menschen, die den Weg suchen, sind wie Menschen, die in mitten von Wasser nach Wasser suchen.

Einfach das betrachten, was ist, so wie es ist. Dazu sind keine komplizierten Studien erforderlich. Es reicht, einfach für das Leben eines jeden Moments aufnahmefähig zu sein und voller Energie zu beabsichtigen, sich mit ihm zu harmonisieren. Dazu geben wir unsere egozentrischen Sichtweisen auf und konzentrieren uns auf das Leben, das Leben des ganzen Universums, das nichts anderes ist, als die Buddha-Natur.

24.5.2006, 16.30 Uhr

MONDO

Ich möchte eine Frage zu Karma und Wiedergeburt stellen. Für mich ist es schwierig, den Zusammenhang zwischen einem Leben und einem daraus resultierenden neuen Leben zu sehen. Für

mich wäre die Theorie leichter akzeptabel, wenn es darum ginge, dass dieses Leben Auswirkungen auf mehrere später lebende Menschen hätte.

Das widerspricht völlig der Lehre Buddhas. Denn das würde bedeuten, dass nicht du das Resultat deines *Karmas* empfängst, sondern andere. Das hat Buddha als nihilistische Konzeption bezeichnet und aus verschiedenen Gründen zurückgewiesen. Der Hauptgrund war, dass diese Auffassung negative Auswirkungen auf dieses Leben hat, denn es ermutigt eine verantwortungslose Sichtweise seinem eigenen Handeln gegenüber: Ich mache irgendwelche Torheiten und die anderen müssen die Suppe auslöffeln.

Aber wer setzt sich da fort?

Man existiert und man existiert zur gleichen Zeit nicht. Man existiert nicht als ein substantielles, permanentes Ego, sondern als eine Strömung *karmisch* bedingten Handelns. Das wird in den 12 *Innen* beschrieben. Diese Strömung *karmisch* bedingten Handelns setzt sich fort.

Unsere Handlungen haben Auswirkungen auf unsere Umwelt, nicht nur auf uns selbst, aber das sind keine *karmischen* Auswirkungen. Wenn du z.B. die Umwelt verschmutzt, hat deine Handlung Auswirkungen auf die Natur, und auch andere Wesen werden darunter leiden. Das ist eine Folge deines *Karmas*, aber es handelt sich nicht um eine *karmische* Kausalität. Dein *Karma* hat auch Auswirkungen, die nicht *karmisch* sind, Auswirkungen auf die Umwelt zum Beispiel.

Karmische Auswirkungen nennt man Effekte, die die Kontinuität der 12 *Innen* betreffen. Diese Kontinuität wird vom Bewusstsein der Wiedergeburt getragen. Das ist schwer zu verstehen, aber ich glaube, dass es besser ist, in dieser Perspektive zu denken, selbst wenn es einem schwer fällt, das zu verstehen, weil alle anderen Theorien viel schlechter und weniger zufriedenstellend sind.

Wenn Buddha von früheren Leben spricht, die er gesehen hat, kann man natürlich sagen, dass er alle seine früheren Leben gesehen hat.

Ja, er hat diese Leben gesehen. Er hat das selbst erklärt.

Kann man es nicht so auslegen, dass man sagt, dass er, weil wir nicht wirklich getrennt sind, alle möglichen Leben gesehen hat, die ein Mensch leben kann?

Auch das hat er gesehen. Er hat beides gesehen. Er hat selbst erzählt, dass er in der großen Nacht, die mit seinem Erwachen endete, zunächst die Wiedergeburten der anderen Menschen gesehen hat. Da hat er gesagt, dass die Menschen aufgrund ihres *Karmas* wiedergeboren werden, dass jedes Wesen Erbe seines *Karmas* ist. Dann hat er seine eigenen früheren Leben kontempliert, tausende früherer Leben. Seine eigenen Leben hingen von seinem eigenen *Karma* ab.

Danach hat er sich gefragt, wie man aus dieser Verkettung der Wiedergeburten herauskommen kann, die Leiden impliziert. Er stellte sich die Frage, warum man altert, krank wird und stirbt. Und er hat begonnen, die 12 *Innen* zu verstehen: Man wird alt, man wird krank, man stirbt, weil man geboren ist. Um *dukkha* ein Ende zu setzen, muss man der Geburt ein Ende setzen. Aber die Geburt ist konditioniert: Es gibt Gründe, warum man geboren wird, es ist kein Zufall. Da ist er dann in der Kette zurückgegangen bis zur Verblendung. Und als er diesen Kreis verstanden hatte, hatte er den Eindruck, den Weg gefunden zu haben, der dieser Verkettung ein Ende setzen kann. Den hat er dann in einer anderen Form, in der Form der vier edlen Wahrheiten und des achtfachen Pfads unterwiesen.

Ich habe eine Frage zur Ordination. Was bedeutet es für die Person selbst und die Umwelt, ein Bodhisattva zu sein?

Die Person, die um die *Bodhisattva*-Ordination bittet, ist eine Person, die bereits seit einiger Zeit Zazen praktiziert und diese Zazen-Praxis vertiefen möchte, die Vertrauen in diese Praxis hat und sich bewusst ist, dass diese Praxis seit Buddha weitergegeben wird und sein *Dharma*, seine Unterweisung, aktualisiert und dass es wichtig ist, sie mit der Gemeinschaft, mit der *Sangha* fortzuführen. Denn die Praxis von Zazen lässt uns entdecken, dass wir nur in Wechselbeziehung mit anderen existieren, Wechselbeziehung auch mit der Vergangenheit. Das heißt wir sind Erben der Weitergabe Buddhas Und wir teilen die Praxis mit den anderen. Das ist die *Sangha*. Man erkennt an, dass das Kostbarkeiten sind. Man hat Vertrauen in sie und möchte sein Leben ihrer Aktualisierung widmen, indem man die Praxis in der *Sangha* im Geiste der Unterweisung Buddhas fortsetzt. Dies ist eine Art von Vertrauen in das, was man die *Drei Kostbarkeiten* nennt.

Damit man mit der Praxis fortfahren kann, bittet man um Hilfe, insbesondere dass einem dadurch geholfen wird, dass einem die Gebote weitergegeben werden, um den Weg im Alltag zu erhellen. In der Ordination empfängt man die Gebote.

Man empfängt das kleine *Kesa*, das *Rakusu*, das Symbol der Weitergabe. - Das bedeutet auch vieles andere, aber es wäre zuviel, das jetzt alles im Detail zu erklären.

Vor allen Dingen legt man die vier Gelübde des *Bodhisattva* ab. Diese vier Gelübde werden der Sinn unsere Praxis, sogar unseres ganzen Lebens.

Vor der Ordination praktiziert man Zazen möglicherweise, weil es einem gut tut, weil man sich weniger im Stress fühlt, weil man bestimmte Wohltaten von Zazen gespürt hat. Aber ab einem bestimmten Zeitpunkt wird man sich klar, dass die Zazen-Praxis eine tiefere Bedeutung hat. In dem Augenblick denkt man an die Ordination, die mit all den Dingen verbunden ist, von denen ich gesprochen habe und die Ausdruck des Vertrauens in die spirituelle Dimension der Zazen-Praxis sind, die unser Leben erhellen und leiten wird.

Durch die Ordination wird auch ein Band zu dem Meister hergestellt, der die Ordination weitergibt, dessen Unterweisung man empfangen möchte und der uns in der Praxis leitet.

Vor ein paar Wochen gab es in unserem Dojo einen Workshop zu Thema Dharma über das Genjo koan. Da gab es eine Stelle, über die wir nicht übereinstimmten.

Das überrascht mich überhaupt nicht. Das *Genjo koan* ist schwierig.

Es heißt da: „Wenn wir Körper und Geist benutzen, um Formen zu sehen und Klänge zu hören, nehmen wir immer nur einen Teil wahr, wir verdunkeln dabei die anderen, selbst wenn wir die Formen und Klänge unmittelbar wahrnehmen. Dies ist niemals wie ein Bild, das im Spiegel erscheint und niemals wie der Mond, der sich im Wasser spiegelt.“

Das ist die dunkelste Stelle im *Genjo koan*. Ich weiß nicht, ob ich sie wirklich erklären kann.

Ich glaube, der wichtigste Punkt ist, sich bewusst zu sein, dass, wenn man sich nur auf eine einzige Seite konzentriert, das den Rest umfasst, die versteckte Seite. Oft möchte man alles umfassen. Aber weil alle Dinge von einander abhängen, umfasst man, wenn man sich auf eine einzige Seite konzentriert, auch die andere Seite, selbst wenn sie nicht sichtbar ist.

Wenn man sich z.B. völlig auf die Praxis konzentriert, in jedem Augenblick, und dabei das Erwachen, das *Satori* vergisst, heißt das nicht, dass das *Satori*, das nicht bewusst ist, nicht existiert. Es ist in der Praxis enthalten. Ganz einfach weil Praxis und *Satori* von einander abhängen.

Mit der sichtbaren und der verdeckten Seite ist es, wie wenn du deine Handflächen betrachtest: Du kann nicht beide Seiten zur gleichen Zeit sehen. Du betrachtest die Vorderseite der Hand, aber die Rückseite existiert selbstverständlich auch. Man kann sich bemühen, alle Aspekte zu sehen. Aber *Dogen* besteht darauf, dass eine einzige Richtung alle Richtungen einschließt, dass eine einzige Praxis alle Praktiken einschließt.

In *Zazen* richtet man den Blick nach innen. Man könnte sagen, das sei eine Art Nabelschau, eine individualistische Praxis. Aber indem man sich selbst betrachtet und zugleich sich selbst völlig vergisst, umfasst dieses Selbst etwas viel Weiteres, nämlich die anderen. In dieser Praxis, in der man sich selbst betrachtet, umfasst man die anderen, denn es gibt kein Selbst, das von den anderen getrennt ist. Sich selbst sehen heißt also zugleich auch, die anderen sehen.

Genauso gibt es kein Licht ohne Dunkelheit. Und wenn man eine Seite des Mondes sieht, ist die andere Seite verborgen, aber sie existiert auch. Man betrachtet also nur eine Seite und diese umfasst auch die verborgen Seite.

Das ist eine der schwersten Stellen des *Genjo koan*. Sie hat alle möglichen Interpretationen ausgelöst. Ich gebe diese. Andere zeigen vielleicht eine andere Bedeutung auf.

Ich habe im Shobogenzo mit großem Interesse ein Kapitel gelesen, in dem es darum geht, wie die Mönche sich auf den Toiletten zu verhalten haben. Ich habe gedacht, dass wir im Vergleich richtig unhygienisch sind. Dogen hat gesagt, dass man sich die Zeit dafür nehmen muss und nicht in Eile sein darf.

Haben die Mönche damals so viel im Dojo praktiziert, dass sie sich die Zeit nehmen konnten, während Zazen auf Klo zu gehen, wenn sie mussten?

In Japan sind Toiletten direkt am Ausgang vom *Gaitan* und man hat das Recht, während *Kinjin* auf die Toilette zu gehen. Auf Toilette zu gehen ist eine Praxis wie *Zazen*. Das ist eine Praxis in sich selbst. Deshalb hat *Dogen* dieses Kapitel geschrieben.

Sein Ziel war es, dass alles rund um die Uhr, auch der Alltag, eine Fortsetzung der Praxis von *Zazen* ist. Er hat das so detailliert dargestellt, weil zu seiner Zeit viele Mönche sehr schlechte Manieren hatten. Das wollte er reformieren, damit die Mönche ein Beispiel für die Gesellschaft würden. Deshalb hat er sehr klare Hygiene- und Verhaltensregeln aufgestellt wie man sich in *Eiheiji* verhält. Es ging für ihn um die Realisation des Weges in allen Aspekten des Alltags. Ich glaube, dass das einen Einfluss auf die Gesellschaft als ganze hatte.

Das heißt aber nicht, dass man sich den Hintern auf die Art und Weise putzen sollte, wie *Dogen* es erläutert.

26.5.2006, 7 Uhr

In diesem *Dojo*, hier und jetzt, gibt es Anfänger und Leute, die schon mehr als 20 Jahre praktizieren. Aber die Praxis von *Zazen* ist für alle gleich. Sie hängt nicht von der Dauer ab, sondern von der Qualität der Konzentration in jedem Augenblick.

Insbesondere zu Beginn eines jeden Sesshins müssen alle wieder zu Anfängerinnen und Anfängern werden. Das heißt sich wieder bewusst auf die wichtigen Punkte der Haltung zu konzentrieren: Neigt gut das Becken nach vorne. Drückt gut mit den Knien in den Boden. Man setzt sich so auf das *Zafu*, als wolle man, dass der Anus das *Zafu* nicht berührt. Entspannt gut den Bauch, sodass ihr euch gut in eurer Haltung verwurzelt fühlt. Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule. Lasst alle Verspannungen im Rücken los. Streckt gut den Nacken, als wolltet ihr den Himmel mit der Schädeldecke drücken. Entspannt die Schultern. Auch das Gesicht ist entspannt, insbesondere die Kiefer, die Stirn. Die Zungenspitze berührt den Gaumen. Die linke Hand liegt in der rechten. Die Daumen sind waagrecht. Die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. Die Augen bleiben geöffnet. Der Blick ruht einfach vor einem auf dem Boden. Man sieht klar, was um einen herum ist, aber man betrachtet nichts Spezielles. Man klammert sich nicht an die Gegenstände des Sehens. So wird man von den Phänomenen, die einen umgeben, nicht gestört. Das Gleiche gilt für die anderen Sinnesorgane: Man hört klar die Klänge, aber man klammert sich nicht an sie.

Der Geist ist wie die Hände in Zazen, die nichts machen und nichts ergreifen. Man atmet ruhig durch die Nase ein und aus. Man betrachtet seine Atmung. Man folgt eher seiner Ein- und Ausatmung als seinen Gedanken. So realisiert man einen Geist, der auf nichts verweilt, aber alles klar wahrnimmt. Weil man sich an keinen Gegenstand der Wahrnehmung klammert, ist der Geist völlig verfügbar, aufnahmefähig, insbesondere kann man sich so sehen, wie man ist. Mit seinen Empfindungen in Berührung sein, ohne sich an angenehme Empfindungen zu klammern oder die Empfindungen zu verachten, die unangenehm sind. Anders gesagt: Man hört mit jedem Kampf auf, mit jedem Gegensatz. Man akzeptiert einfach das, was ist, so wie es ist. So kann man sich tief entspannen und einen Geist wieder finden, der sich in Frieden befindet. Man nimmt klar wahr, was in einem und um einen herum geschieht. Vor allem nimmt man wahr, dass jedes Phänomen ephemere, unbeständig ist. Das hilft, die Gedanken vorüber ziehen zu lassen, von nichts besessen zu bleiben und so unablässig einen Geist wiederzufinden, der in der Lage ist, der Neuheit eines jeden Augenblick zu begegnen. So kann man sich auf natürliche Weise mit der Wirklichkeit, so wie sie ist, in Einklang bringen, ohne dass es großer willentlicher Anstrengung bedarf. Man kehrt immer wieder zur Aufmerksamkeit auf die Atmung zurück und lässt alle Phänomene vorüber ziehen.

Diese Art Zazen zu praktizieren beeinflusst alle unsere täglichen Handlungen. Nach Zazen konzentriert man sich auf die Zeremonie, insbesondere auf die Gesten. Man ist völlig in *Gassho* wenn man *Gassho* macht, völlig in *Sanpai* niedergeworfen, wenn man *Sanpai* macht, auf den Gesang konzentriert, wenn man singt, indem man bis ans Ende jeder Ausatmung geht.

Wenn man dann die *Guenmai* isst, ist man völlig auf das Essen konzentriert, ohne an etwas anderes zu denken, völlig präsent für das, was man tut. Diese Präsenz setzt sich im *Samu* fort und in allen Handlungen des Alltags. Man vermeidet Diskussionen. Man konzentriert sich auf die Praxis mit dem Körper. So können wir gemeinsam eine anregende Atmosphäre schaffen, sodass jede Praxis zur Gelegenheit des Erwachens wird.

26.5.2006, 11 Uhr

Verliert während Zazen nicht eure Zeit, indem ihr euren Gedanken folgt. Kehrt immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung zurück. Atmet tief ein und aus und lasst die Gedanken vorüberziehen. Die Gedanken vorüberziehen zu lassen bedeutet, sie auftauchen zu sehen, ohne sie zu beurteilen, ohne sich an angenehme Gedanken zu klammern, ohne uns von unsern Alltagsorgen befreien zu wollen, ohne sich bewusst zu bemühen, irgendeine Frage zu lösen. Es geht auch nicht darum, bestimmte Gedanken zu verachten und sie eliminieren zu wollen.

Meister *Sosan* sagte: „Den Weg zu durchdringen ist nicht schwer, man darf nur keinen Hass und keine Gier haben, keine Auswahl und keine Zurückweisung.“ Im Prinzip ist das nicht schwierig. Das heißt, dass es nicht nötig ist, den Weg in der Ferne zu suchen, dass es nicht nötig ist, komplizierte Dinge zu studieren, dass es nicht nötig ist, sich Kasteiungen aufzuerlegen. Aber es ist auch nicht so einfach. Denn es ist nicht leicht, seinen Geist Augenblick für Augenblick zu konzentrieren.

Bemüht euch, nicht zu husten. Je mehr ihr hustet, desto mehr habt ihr das Bedürfnis zu husten. Es ist genauso wie mit den Gedanken: Je mehr man denkt, desto mehr möchte man denken. Am besten ist es, den Wunsch zu husten vorbeiziehen zu lassen, indem man sich vollständig auf die Haltung und die Atmung konzentriert, so als handle es sich um eine Frage von Leben und Tod. So muss man die Zen-Praxis angehen. Die Praxis von Zen ist nicht nur Zazen, sie ist das ganze Leben.

Meister *Dogen* sagt: „Zen zu praktizieren und den Weg zu studieren ist das Wichtigste in unserem Leben, um ohne das Bedauern zu leben, das Wesentliche verfehlt zu haben.“ Es darf sich also nicht um eine Aktivität zum Vergnügen handeln, sondern Zazen ist die Grundlage unseres Lebens. Es ist schwierig, daraus eine konstante Praxis zu machen, die Praxis des *Gyoji*, eine Praxis, die nie stehen bleibt, die nicht auf die Zeit des Sesshins begrenzt ist, die sich auch im Alltag, in der Arbeit aktualisiert, in der Beziehung zu den anderen, in der Art und Weise, wie man sich in jedem Augenblick verhält.

Eine einzige Frage muss wichtig sein: Wie hier und jetzt den Weg praktizieren? In allen Umständen: Was ist der Weg in diesem Augenblick? Wenn man das Beispiel der Alten betrachtet, *Shakyamuni*, die *Patriarchen*, alle Meister unserer Tradition, so haben sie aus dem Weg die Praxis ihres ganzen Lebens gemacht, kein Hobby. Aber es ist auch keine außergewöhnliche Anstrengung. Im Leben gibt es Menschen, die sich große Opfer auferlegen können, um ihre Ambitionen zu erfüllen oder manchmal um anderen zu Hilfe zu kommen. Andere sind in der Lage, ihr Leben zu riskieren. Aber die Schwierigkeit des Zen liegt woanders: Es geht nicht um Opfer oder Kasteiung, es geht nicht einmal darum, sich schwierige Regeln aufzuerlegen. Die Gebote sind nicht die Hauptsache der Praxis. Am wichtigsten ist es, Körper und Geist mit dem Weg in Einklang zu bringen. Das bedeutet unser persönliches Bewusstsein aufzugeben, unsere Vorurteile, unsere geistigen Konditionierungen und zu lernen, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist - jenseits unserer Gedanken. Aufzuhören unsere Beziehungen zu der Welt und zu den anderen durch unsere geistigen Kategorien zu begrenzen. Anders gesagt: aufzuhören, Unterscheidungen zu treffen, und die Welt, das Leben ohne Trennungen erfahren.

Unsere persönlichen Gedanken sind nicht so wichtig, wichtig ist, das zu berühren, was wir mit allen Wesen gemein haben, was wir mit den anderen Menschen, aber auch mit den Tieren, den Bäumen teilen, mit der Sonne, den Sternen: die Existenz ohne Trennung, jenseits sogar von Geburt und Tod.

Zazen zu praktizieren ist sich die Möglichkeit geben, das zu realisieren und beim Sesshin immer wieder zu diesem Geist ohne Unterscheidungen zurückzukehren und den Alltag mit diesem Geist zu leben. Das erlaubt es, aus der Welt der Transmigration, die oft schmerzhaft ist und die man *Samsara* nennt, eine Welt des Friedens und der Freiheit zu machen.

Freiheit besteht in diesem Fall nicht darin, jeden seiner Wünsche zu befriedigen, sondern in Einklang mit der höchsten Wirklichkeit zu leben, mit dem, was die Essenz unseres Lebens ausmacht. Das heißt wirklich unsere Berufung als Mensch zu erfüllen. Das ist nicht so einfach, aber es ist allen möglich. Jede, jeder kann das realisieren. Es erfordert nicht, dass man jemand Außergewöhnliches ist, sondern nur, dass man den tiefen Wunsch hat, es als das Wichtigste in unserm Leben zu realisieren.

26.5.06, 16.30 Uhr

Legt während Zazen all eure Energie in eure Haltung. Selbst wenn ihr etwas müde seid, lasst eure Haltung nicht los. Bleibt völlig achtsam auf die Atmung. Wenn man zur Haltung zurückkehrt, insbesondere auf die Senkrechte des Rückens, hilft das dem Geist, die Gedanken fallen zu lassen. Die Körperhaltung beeinflusst vollständig den Geisteszustand. Wenn der Körper unbeweglich ist, wird der Geist ruhiger. Nichts kann ihn wirklich bewegen. Die Festigkeit des Körpers unterstützt die Festigkeit des Geistes, insbesondere wenn ihr eure Energie unterhalb eures Nabels konzentriert, indem ihr euch bis zum Ende jeder Ausatmung konzentriert. Das hilft, die Gedanken vorüberziehen zu lassen und weniger von den Gefühlen angetrieben zu sein, ohne jedoch ein einziges Phänomen zu unterdrücken. Man erlaubt sich einfach, sie so zu sehen, wie sie sind, ohne etwas zurückzuweisen, ohne etwas zu bedauern. Selbst wenn ein Bedauern erscheint, akzeptiert man es, wie es ist. Selbst wenn man genug davon hat, dass es regnet, lässt man den Regen fallen und auch sein Bedauern bezüglich des Wetters.

Anfangs bedarf das eines gewissen Maßes an Achtsamkeit und Willen, an Geduld. Man muss sein persönliches Bewusstsein benutzen, um sich zu motivieren, hierher zukommen, um die Haltung einzunehmen, um seine Achtsamkeit auf seine Atmung zu konzentrieren. Man macht dies, indem man bewusst daran denkt. In diesem Augenblick ist es, wie Meister *Dogen* sagt, das Ego, das Ich, das die Praxis vorantreibt, das *Dharma* vorantreibt.

Aber wenn man fortfährt, sich auf diese Weise zu konzentrieren, wird diese Konzentration immer natürlicher. Dann ist es die Praxis, die das Ego vorantreibt. Man könnte sogar sagen, dass es das *Dharma* ist, das durch die Praxis hindurch, das Ego antreibt - jenseits von ihm selbst. Das ist der Fall, wenn die Praxis, das *Dharma* stark wird und das Ego sich in dieser Praxis aufgibt. In dem Augenblick wird es viel einfacher, dem *Dharma* zu folgen und weiterzumachen, denn auf diese Weise harmonisiert sich unser Leben mit ihm. Genauso wie es viel einfacher ist, mit dem Fluss zu schwimmen als gegen die Strömung. Wenn Körper und Geist ihre Einheit wiederfinden, denkt man durch den ganzen Körper, atmet mit dem ganzen Körper.

So wird man aufnahmefähig für die kosmische Energie, die Energie, die über uns selbst hinaus geht und die uns hilft, weiter zu praktizieren. Es ist dann so, als wäre es nicht mehr man selbst, der Zazen praktiziert, sondern Buddha, der Zazen praktiziert, und man muss ihm einfach nur noch mit Vertrauen folgen, ohne Widerstand entgegen zu setzen. Dann wird die Praxis einfach und das Leben viel einfacher.

Oft würde man gerne loslassen, aber das Ego stellt dem viel Widerstand entgegen. Der Wille loszulassen wird dann dummerweise selbst zum Hindernis. Wenn man sich aber damit begnügt, sich Zazen ohne Hintergedanken, ohne Absicht, hinzugeben, dann gibt es nichts mehr, was man loslassen müsste. Das Loslassen geschieht natürlich und unbewusst.

MONDO

Im Workshop hat eine Person kritisiert, dass beim Rausgehen nach dem Zazen viele sehr rücksichtslos wären. Das hätte sie ein bisschen schockiert. Wie geht man aus dem Dojo raus und wie können wir das optimieren?

Das erste ist, dass man im *Dojo* nicht sprechen sollte. Häufig ist es so, dass die Leute im *Dojo* sofort zu sprechen beginnen, wenn die Glocke erklungen ist, und nicht warten, bis sie das *Dojo* verlassen haben.

Nach dem Ende von Zazen steht man ruhig auf und geht ruhig hinaus ohne zu sprechen. Man schubst die Leute nicht zur Seite, um schneller raus zu kommen. Es ist nicht erforderlich, schnell zu sein. Es ist wichtig, einige Minuten nach Zazen ruhig zu bleiben.

Ansonsten steht es außerhalb von Zazen jedem frei, sich so zu verhalten, wie er es möchte. Auf Zazen folgt eine Pause. Wir wollen nicht jeden Augenblick regeln. Es ist wichtig, auch dann konzentriert bleiben zu können, wenn es keine Regel mehr gibt. Es bedarf der Regeln, um die Praxis im *Dojo* zu schützen. Aber ich habe es immer für übertrieben gehalten, den Alltag völlig regeln zu wollen. Denn was machen die Leute, die sich Regeln unterwerfen, weil sie verpflichtet sind, ihnen zu folgen, wenn sie das Sesshin verlassen, wenn sie sich in einer Welt wieder finden, die chaotisch ist?

Ich glaube, dass man es vermeiden sollte, wenn man das *Dojo* verlassen hat, sich zu sehr aufzuregen und Lärm zu machen. Aber man sollte von seinem eigenen Bewusstsein, seiner eigenen Konzentration gelenkt werden. Und es ist auch gut, mit den anderen in Kontakt treten zu können und nicht mit Scheuklappen, mit einer zu engen Konzentration bleiben zu wollen.

Auch auf die anderen aufmerksam zu sein und Umgang mit ihnen zu haben, ist wichtig. Die Praxis der Konzentration bedeutet nicht nur, auf seine Praxis konzentriert zu sein, sondern auch achtsam auf andere zu sein. Achtsam auf andere zu sein, kann auch heißen, die anderen in Ruhe zu lassen. Wenn man sich bewusst wird, dass jemand in Stille allein sein möchte, ist es nicht erforderlich, mit ihm sprechen zu wollen. Das muss man fühlen und respektieren. Es gibt viele Leute, die unsere *Sangha* mögen und in dieser *Sangha* bleiben, weil ihnen dieser natürlich, freundliche Kontakt gefällt, den sie nicht in anderen Gruppen finden, wo man zu rigide ist.

Ich habe von einem tibetischen Mönch gelesen der verschiedene Arten von Meditation machte. Da war zum Beispiel der offene Zustand. Das ist etwas, von dem ich glaube, dass ich es in Zazen erkenne. Das andere war die Konzentration auf einen Punkt. Ich kenne das in Zazen eigentlich nur als Grundlage, um besser mit der Beobachtung voranzukommen, aber nicht als Meditation auf einen Punkt über eine bestimmte Zeit. - Unterweist man das im Zen, um die Konzentration zu vertiefen?

Nein. Das kann eine Übung sein, um in Zazen einzutreten, aber es ist nicht die wirkliche Zazen-Praxis. Zum Beispiel kann man sich, nachdem man die Zazen-Haltung eingenommen hat, auf einen einzigen Punkt konzentrieren, auf die Berührung der Daumenspitzen, insbesondere wenn man in *Sanran* ist. Wenn man zu sehr in *Kontin* ist, in Schläfrigkeit, konzentriert man sich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

Das kann man als Übung für einen Augenblick machen, aber Zazen ist *Shikantaza* und *Shikantaza* bedeutet, jeden Gegenstand aufzugeben. Das heißt, nicht mit einer Technik befasst zu sein. Einfach nur sitzen und einen offenen Geist haben. Sich an nichts klammern, an keinen einzigen Punkt der Konzentration, aber auch nichts zurückzuweisen.

Das wurde auch von Buddha unterwiesen. Im *Satipatthana*, in der Praxis der Achtsamkeit, hat Buddha gelehrt, sich auf bestimmte Punkte zu konzentrieren, zum Beispiel auf den Körper und auf die Atmung, auf die Empfindungen, auf die Wahrnehmungen, auf den Geisteszustand und so weiter. Man soll auf das konzentriert bleiben, was Gegenstand der Konzentration ist. Wenn man sich zum Beispiel auf die Emotion konzentriert, einfach nur auf die Emotion konzentriert sein. Aber das ist eine Übung. Letztlich ist die Praxis der Achtsamkeit eine Praxis der völlig offenen Achtsamkeit. Völlig aufmerksam auf das zu sein, was auftaucht, ohne zu sagen: „Ich konzentriere

mich jetzt nur auf Gefühle, nur auf Gedanken, nur auf den Körper.“ Das andere sind Arten, die Konzentration zu erlernen. Man sollte sie nicht als richtige Praxis ansehen.

Aber wenn du Schwierigkeiten hast, dich zu konzentrieren und dich direkt auf all das konzentrieren möchtest, was auftaucht, so ist das nicht einfach. Um anzufangen ist es einfacher, sich auf einen Punkt zu konzentrieren. Deshalb habe ich oft empfohlen, sich auf die verschiedenen Punkte der Haltung zu konzentrieren und anschließend auf einen Punkt, z.B. auf den Daumenkontakt oder nur auf die Atmung, bis die Konzentration sich einstellt.

Wenn der Geist dann einmal konzentriert ist, ist es besser, jeden Gegenstand loszulassen. Denn wenn das persönliche Bewusstsein nicht aufgegeben wird, wird es wieder genährt, sobald ein Gegenstand auftaucht. Das ist es, was das *Samsara* hervorruft, und das bleibt aktiv. Sobald es einen Gegenstand gibt, ist es keine wirkliche Befreiung. Deshalb ist die Praxis *mushutoku*, ohne Gegenstand, *hishiryō*, jenseits jeden Gedankens, jenseits davon, sich an irgendetwas zu klammern,

Dies ist die Praxis, die in sich selbst Befreiung ist. Sobald man sich in Konzentrationstechniken befindet, ist man an der Peripherie der Praxis, nicht im Herzen der Praxis des Erwachens. Das ist eine Weise sich ihr anzunähern.

Wenn du das Bedürfnis hast, das so zumachen, kannst du das, aber nicht zu lange. Zu Beginn des Zazen und vielleicht von Zeit zu Zeit auf einen Punkt zurückkehren, wenn es dir hilft konzentriert zu bleiben. Aber sieh das nicht als die wirkliche Praxis/Verwirklichung an.

Ich habe dieses Problem mit tibetischen Lamas diskutiert. Sie haben mit dem Tantrismus unterschiedliche Techniken geschaffen, die Gegenstände als Unterstützung verwenden und zum Ziel haben, der Meditation zu helfen. Aber manchmal führt das zum umgekehrten Effekt. Die Lamas sagen selbst, dass manche Leute sich zu sehr an die Objekte der Meditation klammern und kompliziert werden. Ein Lama, der mir das gesagt hat, schätzt die Einfachheit von Zazen. Er hat mich eingeladen in seinem Tempel im Südwesten von Frankreich ein Sesshin zu leiten.

Meine Frage steht etwas im Zusammenhang mit der Frage, die gerade gestellt worden ist. In anderen Traditionen, ich meine insbesondere im Taoismus und Hinduismus, wird die Meditation von einer vorbereiteten Praxis begleitet, insbesondere von einer Vorbereitung des Körpers. Warum glaubt man im Zen, sich diese Art von Praxis sparen zu können. Warum diese direkte Praxis, Zazen ohne Hilfe?

Während der Vorbereitungszeit gab es an jedem Nachmittag einen Workshop, in dem Stretching-, Massage- und Yoga-Techniken unterwiesen wurden, um das Einnehmen der Haltung zu erleichtern.

Meister *Deshimaru* hat in den ersten fünf oder sechs Jahren seiner Mission Schüler, die Yogalehrer oder Physiotherapeuten waren, gebeten, zehn Minuten vor Beginn des Zazen Stretching oder Dehnungsübungen zu zeigen. Aber das war freigestellt. Diejenigen, die kommen wollten, konnten eine Viertelstunde früher kommen und diese Übungen machen.

Im Laufe der Zeit haben wir das aufgegeben und machen es nicht mehr systematisch. Man macht es nur noch, wenn es lange Sessionen gibt. Aber du kannst solche Techniken lernen und eine Viertelstunde vorher ins *Dojo* kommen und dich dehnen, bevor du die Haltung einnimmst.

Aber die beste Vorbereitung für Zazen ist Zazen selbst. Der Zen-Weg ist ein direkter Weg, bei dem es wirklich wenige Übungen gibt. Ganz einfach deshalb, weil man der Auffassung ist, dass nicht

viel Zeit zu verlieren ist, und vorbereitende Übungen oft eine Gelegenheit sind, sich abzulenken, Umwege. Wenn man den Geist hat, Übungen machen zu wollen, wird Zazen selbst zur Übung, wird alles Übung.

Wenn man sich übt, gibt es einen Dualismus: Man möchte irgendwas erreichen und benutzt Übungen als Mittel, um zu diesem Ziel zu gelangen, um vielleicht entspannter zu sein, konzentrierter, mehr dies, mehr jenes. Dann befindet man sich weiterhin im Kreislauf der Konditionierungen. Dann ist es das Ego, das die Praxis zieht, das etwas möchte, dem es nicht gelingt loszulassen.

Man kann nicht die Entscheidung treffen loszulassen. Alles was man machen kann, ist sich auf die Praxis selbst zu konzentrieren, als PraxisVerwirklichung, als das Absolute, das niemals Mittel für etwas anderes werden darf. Das heißt man muss ohne Hintergedanken praktizieren. In dem Augenblick wird alles PraxisVerwirklichung, ist keine Übung mehr sondern Manifestation des Erwachens. - Nicht nur in Zazen, auch beim Gehen, beim Essen, beim Arbeiten. Das sind keine Übungen. Das ist der freie Ausdruck unserer wirklichen Natur, die nicht mehr im Dualismus ist.

Gibt es im Zen den Willen, die Dinge nicht besonders leicht zu machen?

Nein, ganz im Gegenteil.

Als ich mit Zazen angefangen habe, kam ich mehr als ein Jahr nicht mit beiden Knien auf die Erde.

Für diese Dinge zeigt man normalerweise Übungen. - Wenn jemand Probleme mit der Haltung hat muss er den *Shusso* ansprechen und es ihm sagen. Er soll euch Übungen zeigen. Das ist natürlich nötig. Ich habe sie häufig auch selbst gezeigt. Es ist ein Fehler, wenn man dir nicht gezeigt hat, wie man sich dehnen kann. Wenn man den Leuten Zazen beibringt, muss man ihnen beibringen, wie sie sich dehnen können, geschmeidig werden können.

Vielleicht war ich ein schlechter Schüler.

Du hast einfach nur kein Glück gehabt.

27.5.2006, 7 Uhr

Während der Vorbereitungszeit dieses Sesshins gab es Workshops über die wesentlichen Punkte des *Dharma* Buddhas, insbesondere über das, was man die *12 Innen*, das bedingte Entstehen nennt. Es erlaubt uns zu verstehen, wie wir durch unsere Anhaftungen konditioniert sind, wie uns diese Anhaftungen im *Samsara* vorantreiben und auch wie wir uns davon befreien können.

Wenn wir Zazen praktizieren, können wir hier und jetzt die Befreiung realisieren, direkt und unmittelbar das gleiche Erwachen wie Buddha in Zazen erfahren, ohne dass es nötig ist, an die *12 Innen* oder an die *Vier Edlen Wahrheiten* oder den *achtfachen Pfad* zu denken. Das nennt man die Weitergabe des Geistes Buddha in der direkten, konkreten Erfahrung, die von jedem in Zazen realisiert wird.

Was weitergegeben wird, ist die Art, das zu realisieren, das heißt die Art zu praktizieren. Die Erfahrungen selbst muss natürlich jede und jeder selbst realisieren. Sie ist jenseits all dessen, was man erklären, was man in Worte fassen, was das Mentale intellektuell verstehen kann. Das intellektuelle Verständnis kann uns seine eigenen Grenzen zeigen, die Notwendigkeit über es selbst,

über jeden Begriff, über jedes gedankliche Erzeugnis, über jede Art von geistiger Verstopfung hinaus zu gehen. Deshalb ist sich in Zazen zu setzen, sich auf die Haltung zu konzentrieren, achtsam auf die Atmung zu sein und die Gedanken vorüber ziehen zu lassen, die beste Praxis.

Im *Gakudo-yojinshu* sagt Meister *Dogen*: „Wenn man die Essenz des Dharma sucht, erlangt man sie nicht. Wenn man sie erfährt, vergisst man die Kenntnis.“

Das heißt, dass da nicht mehr ich auf der einen und das *Dharma* auf der anderen Seite ist. Es gibt nicht mehr das Ego und seine Objekte - selbst wenn diese Objekte das *Dharma*, die Unterweisung, die Wahrheit sind. Dann wird man selbst das, was man schon immer ist, eins mit dem *Dharma*, eins mit der Wahrheit. In der Erfahrung. Indem man die Haltung des Geistes aufgibt, die darin besteht, in einer Welt, in der man nichts erfassen kann, immer etwas erfassen zu wollen. Alle, die das Erwachen realisiert haben, haben es realisiert, indem sie allen Willen, irgendetwas zu erlangen, losgelassen haben.

In der Zazen-Praxis gibt man, selbst wenn man zu Beginn einen Punkt für die Konzentration wählen kann, z.B. die Daumenberührung, wenn man ausreichend konzentriert ist, auch diesen Konzentrationspunkt auf. Das heißt, man gibt alle Dualität auf - um welchen Gegenstand auch immer es sich handeln mag. Selbst wenn unser Körper unsere Praxis stützt, klammert man sich nicht an den Körper. Das heißt, man wird selbst völlig der Körper, der in Zazen sitzt. Man klammert sich auch nicht an den Geist. Der Geist ist völlig von der Praxis von Zazen aufgesogen, völlig eins mit der Erfahrung hier und jetzt. Jenseits aller Gedanken.

Das ist der Grund dafür, dass Meister *Joshu*, als man ihn fragte, ob ein Hund die Buddhanatur habe, da im Buddhismus unterwiesen werde, dass alle Wesen Buddhanatur haben, unmittelbar „*Mu!*“ geantwortet hat, „*Nichts!*“ Nichts, was man erfassen kann. Die Buddhanatur ähnelt nichts Fassbarem. Sie ist die Erfahrung des Unfassbaren, des Loslassens, die uns unmittelbar in Einklang mit der Wirklichkeit, so wie sie ist, bringt.

Versucht also, während ihr Zazen praktiziert, keinen besonderen Zustand zu erlangen, sondern lasst, ganz im Gegenteil, Augenblick für Augenblick jede Stagnation los. Wenn man glaubt, in einem besonderen Zustand, dem man in der Praxis begegnet ist, das Erwachen realisiert zu haben, wird dieser Glaube Ursache von Stagnation, eine Erinnerung im Gedächtnis, auf der der Geist stehen bleibt.

Deshalb empfiehlt Meister *Dogen* denjenigen, die den Weg praktizieren, sich immer auf halbem Weg zu sehen, immer unterwegs zu sein. Unterwegs zu sein bedeutet, den Weg in seiner Praxis zu realisieren, in jedem Augenblick, auf eine immer neue Weise.

27.5.06, 11 Uhr

Während eines Sesshin wiederholt man viermal am Tag die Praxis von Zazen. Manchem scheint das bestimmt lang. Aber letztlich stellt man fest, dass das Sesshin und die ganze Session sehr schnell vorbei gegangen sind.

Letztlich hängt unsere Praxis nicht von der Dauer ab, sondern von der Art und Weise, wie wir jeden Augenblick praktizieren. Wenn man lange praktiziert, sich aber in der Richtung irrt, kann man nicht erwachen. Wenn man auf die richtige Weise und mit dem richtigen Geisteszustand praktiziert, kann ein einziges Zazen das Erwachen sein, kann eine Minute Zazen das Erwachen sein.

Meister *Dogen* empfiehlt zu praktizieren, indem man sich auf den Weg orientiert. Dieser Weg bedeutet, die Einheit zwischen sich selbst und dem ganzen Universum wiederzufinden. Diese Einheit kann man nicht finden, indem man an sie denkt. Einheit zu denken erzeugt nicht Einheit. Wenn man aber fortfährt, sich auf die Haltung des Körpers und die Atmung zu konzentrieren, ohne das Erwachen zu erwarten, ohne also an es zu denken, realisiert sich die Einheit natürlich und unbewusst. Das heißt, dass das Ego auf natürliche Weise aufgegeben ist. Nicht als Opfer oder Kasteiung, sondern als Realisation des wirklichen Selbst, das einen selbst und die anderen umfasst, die Natur, das ganze Universum ohne Trennungen.

Wenn dieser Geist ohne Trennungen sich realisiert, verschwinden die Einstellungen, die unser Leiden verursachen. Wenn diese Einheit realisiert ist, ist es nicht mehr nötig, hinter allen möglichen Objekten unserer Wünsche herzulaufen, denn es gibt keine Frustration mehr, die kompensiert werden müsste. Man kann wirklich und vollständig zufrieden sein, denn unsere tiefste Hoffnung ist realisiert. Das ist wie nach Hause zurückkehren, nachdem man lange Zeit auf fernen Straßen herumgeirrt ist.

In diesem Zustand ohne Trennungen ist alles enthalten, wird alles als die tiefste Realität zeigend und manifestierend angenommen. Also braucht man nichts zurückzuweisen. So sind die Haltungen aufgegeben, etwas gierig ergreifen oder feindlich zurückweisen zu wollen. Das ist der Grund dafür, dass man mit *Zazen* fortfahren kann, selbst wenn man starke Knieschmerzen hat, ohne dieser Situation gegenüber aggressiv zu werden und Feindseligkeit zu empfinden. Denn man ist mit einer tieferen Wirklichkeit in Kontakt, die von dem Schmerz nicht berührt wird. So verschwinden die Aufgeregtheiten, die im Allgemeinen unseren Geist trüben, und der Geist findet seine natürliche Klarheit wieder. Man kann klar sehen, dass man immer im Herzen des Weges war, dass man die Wirklichkeit, so wie sie ist, nie verlassen hat.

Das nannte Meister *Dogen*: überall vom Weg durchdrungen sein. Das heißt, dass man ihm überall begegnet, dass man ihn nicht vermeiden kann. Anders ausgedrückt bedeutet es, von allem erweckt zu werden. Und weil es keine Trennung mehr gibt, gibt es auch kein Bewusstsein von Selbst und Erwachen mehr. Dann realisiert sich das wirkliche Vertrauen in den Buddha-Weg. Nicht als Glauben an eine jenseitige Wahrheit, sondern als Vertrautheit mit dem, was Grundlage unseres Lebens ist.

Die einfachste Weise das zu realisieren ist, damit fortzufahren, sich mit dem Körper zu konzentrieren, in der Atmung, in den Gesten, in den Handlungen des Alltags, ohne daran zu denken. Das heißt, indem man einen Geist aufgibt, der Unterscheidungen trifft, der ständig Trennungen schafft. Dieser Geist wird von der Praxis aufgesogen, sodass jede Spur von Ego und jede Spur von Erwachen verschwinden, und einfach eine fortgesetzte Praxis existiert, die unablässige Aktualisierung des Weges.

Konzentriert euch während der letzten Minuten des *Zazen* gut darauf, den Nacken und die Wirbelsäule zu strecken und tief auszuatmen. Je mehr Energie ihr *Zazen* gebt, umso mehr werdet ihr von *Zazen* über eure Schwierigkeiten hinausgetragen.

27.5.06, 16.30 Uhr

MONDO

Was ist Geist?

Wer stellt die Frage?

Niemand.

Warum fragst du das?

Ich arbeite mit Menschen, die als geisteskrank bezeichnet werden, und meine mich erinnern zu können, dass du in einem Mondo gesagt hast, dass diese Menschen nicht geisteskrank sind, sondern das das Werkzeug des Geistes krank ist.

Das ist letztlich die Frage: Was ist gesunder Geist, was ist kranker Geist.

Ich glaube, dass es nur einen einzigen Geist gibt, dass dieser Geist aber auf unterschiedliche Weise funktioniert. Man kann auf die Frage, was Geist ist, viele unterschiedliche Antworten geben, weil es viele Arten von Geist gibt. Aber letztlich kann keine Antwort wirklich den Geist definieren. Deshalb sagt man, dass der Geist letztlich nicht fassbar ist.

Im Buddhismus macht man häufig keinen Unterschied zwischen Geist und Bewusstsein. Geist ist sich etwas bewusst zu sein, eines Gegenstandes, einer Wahrnehmung, einer Empfindung, eines Gedankens. Das ist eine Form des Geistes. Der Geist als Bewusstsein, man könnte fast als Spiegel sagen. Außer, dass dieser Spiegel auch über Erinnerungen verfügt. Er ist nicht völlig rein. Das bedeutet, dass der Geist als Bewusstsein in dem Umfang, wie er diese vergangenen Erfahrungen speichert, der Erfahrung eine bestimmte Form aufzwingt.

Was Geisteskranke anbetrifft: Bei Leute, die Neurosen oder Psychosen haben, ist es so, dass der Geist die Welt nicht so widerspiegelt, wie sie fast alle anderen sie sehen. Sie sehen die Welt durch ihre eigenen Projektionen hindurch. In dem Sinne kann man sagen, dass ihr Geist krank ist. Aber ist er grundlegend krank?

Da gibt es unterschiedliche Ebenen: Die Ebene sich dessen bewusst zu sein, was ist, sich der Realität bewusst zu sein, wie sie ist, die ist mit Sicherheit krank. Aber es gibt noch eine andere Funktion des Geistes, die das alles umfasst und die sich zugleich mit nichts identifiziert. Diese Funktion kann meiner Meinung nach nie krank sein.

Das ist der Geist, der alles umfasst. Wie der Himmel zum Beispiel. An einem Tag ist er bewölkt, an einem anderen Tag ist er voller Schnee. Er enthält alles Mögliche. Aber der Himmel identifiziert sich mit keinem der Phänomene, die er enthält. Er enthält alles, aber er ist nicht diese Dinge. Man sagt, er ist *Ku*, Leerheit. Der Geist als Leerheit, der zugleich alles umfasst, ist jenseits von Krankheit und Nicht-Krankheit.

Mit diesem Geist kann man durch die Zazen-Praxis in Berührung kommen, wenn man sich mit keiner Erfahrung identifiziert. - Man kann in Zazen alles Mögliche erleben, alle möglichen Gefühle, Emotionen. Man kann Gedanken haben. Aber in der Tiefe, wenn man wirklich Zazen praktiziert, identifiziert man sich mit keiner dieser Erfahrungen. Der Geist in Zazen umfasst alles, aber er ergreift nichts. Dieser Geist ist gesund und kann nicht krank sein, weil er sich an nichts klammert. Ich denke, diesen Geist teilt man mit allen Wesen.

Das Problem für jemanden, dessen Geist krank ist, ist es, es zu schaffen, sich von seinen Gedanken, von seinen Gefühlen zu lösen und diesen weiten Geist zu berühren, der die Verrücktheit umfasst, sich aber nicht mit ihr identifiziert. Ich habe an Lehrgängen in psychiatrischen Kliniken teilgenommen und dort mit Menschen gesprochen, die sehr schwer krank waren. Es gibt

Augenblicke, in denen sie mit diesem Geist in Berührung sind. Das ist ein Geist, der überhaupt nicht krank ist. Er identifiziert sich nicht mit ihrer Verrücktheit. Das ist wie Geistesblitze. Bewusstsein jenseits der Verrücktheit. Und oft mit sehr tiefen Einsichten, die uns umso mehr erstaunen, als man das nicht erwartet. Plötzlich nimmt man wahr, dass eine Person, von der man glaubt, dass sie völlig spinnt, dennoch die Fähigkeit hat, sich mit diesem Geist zu verbinden, der sich nicht identifiziert, der sich auch nicht mit dem gewöhnlichen Geist identifiziert, der jenseits davon ist.

Ich bin überzeugt, dass es einen Geist gibt, der nicht krank sein kann. In diesen Geist muss man Vertrauen haben, insbesondere, wenn man mit Leuten zu tun hat, die ein sehr negatives *Karma* haben und bei denen man dazu neigt, zu verzweifeln, weil man glaubt, man könne ihren Geist nicht ändern und sie heilen. Ich glaube, dass es immer möglich ist, diesen Geist zu berühren, jenen Geist, der jenseits jeder Identifikation mit dem Inhalt des Bewusstseins ist.

Auf jeden Fall hat man im Buddhismus Vertrauen in diesen Geist. Manchmal nennt man ihn Buddha-Natur.

Ich würde gerne den Standpunkt des Buddhismus, insbesondere des Zen zum Selbstmord kennenlernen.

Zunächst muss man Mitgefühl mit den Menschen haben, die Suizid begehen, und ihre Handlung nicht verdammen. Aber ein Buddhist unternimmt alles, um jemanden davon zu überzeugen, keinen Suizid zu begehen. Denn das geht gegen das erste Gebot: nicht töten. Am schwierigsten ist die Frage natürlich dann, wenn jemand um Sterbehilfe bittet, wenn er eine unheilbare Krankheit hat. Ich weiß nicht, ob sich deine Frage darauf bezieht.

Ich frage, weil ein Familienmitglied eine derartige Handlung gemacht hat.

Natürlich schockiert das die Familie. Man überlegt sich, was man nicht gemacht hat, was das hätte vermeiden können. Im Allgemeinen führt das zu Schuldgefühlen bei den Angehörigen. Deshalb ist Suizid eine Handlung, die zweifach aggressiv ist: Es ist eine Aggression gegen sich selbst, aber auch eine Aggression gegen die anderen. - Kennt man den Grund für den Suizid?

Mein jüngerer Bruder. Es war Alkohol, Depression ... Alle stellen sich jetzt natürlich Fragen, haben den Eindruck, Fehler gemacht zu haben.

Natürlich.

Es war im Dezember. Wir haben schon zwei Zeremonien für ihn gemacht.

Jetzt, wo er tot, ist kann man natürlich nicht mehr viel machen. Aber es hat auch keinen Sinn, sich jetzt Schuldgefühle zu machen.

Ich glaube, dass es eine Zeit gibt, wo man sich Fragen stellen sollte. Aber das einzig Wichtige bei diesen Fragen ist, so weit wie möglich zu verhindern, dass sich eine derartige unglückliche Handlung wiederholt. Was passiert ist, ist passiert. Das kann man nicht mehr ändern. Menschen, die religiös sind, können für ihn beten. Im Zen betet man für eine bessere Wiedergeburt dieser Person. Aber man sollte jedes Schuldgefühl vermeiden. Man sollte weder der Person, die den Suizid begangen hat, Schuld zuweisen, noch sollte man sich selbst schuldig fühlen. Das schafft Leiden, das nichts hilft.

Ich habe einmal gelesen, dass, was geschehen muss, auf jeden Fall geschieht, und wenn man versucht, dem auszuweichen, man auf jeden Fall wieder an diesen Punkt kommt. Das heißt: Vielleicht musste mein Bruder diesen Selbstmord begehen, und wenn er dann wiedergeboren wird, muss er gucken, dass er dieses Problem anders löst.

Ja, das sagt man. Man sagt das natürlich vor allem um zu verhindern, dass Menschen Suizid begehen. Es gibt Leute, die glauben, dass der Tod sie endgültig ihrem Leiden befreit. Das ist eine nihilistische Sehweise, die Buddha immer abgelehnt hat. Für ihn ist der Tod nicht das Ende von allem. Es dient auch dazu, den Menschen zu helfen sich verantwortlich zu fühlen für ihr Leben bis an ihr Ende. Dass Suizid nicht dazu führt, dass man die Wurzel des Leidens auslöschen kann, sondern man sich in einem späteren Leben erneut mit dem Leid konfrontiert sehen wird. Der Suizid kann dazu beigetragen haben, dieses Leid zu verstärken.

Deswegen muss man für die Leute beten, die Suizid begangen haben, eine Zeremonie für sie machen, ihnen die Verdienste der Zazen-Praxis widmen. Denn die Person, die Fortsetzung dieser *karmischen* Verkettung ist, wird diese Probleme lösen müssen.

Aber man sollte diesbezüglich auch nicht in einen zu großen Pessimismus verfallen. Denn manchmal, wenn das *Karma* schlechter wird, hat die Person keine andere Möglichkeit, als sich radikal zu ändern. Deswegen kann man nie auf absolute Weise sagen: Dieser Suizid ist ein schlechtes oder ein gutes *Karma*. Denn manchmal kann ein schlechtes *Karma* ein so starkes Leid auslösen, dass es keinen anderen Ausweg gibt, als radikal den Geist zu ändern. Es gab viele Leute, die sich in dem Augenblick völlig verändert haben, wo sie die Grundlage ihres Leidens berührten, wirklich den Grund.

Man muss also immer Hoffnung in die Fähigkeit des Menschen behalten, über sein Leiden hinauszugehen und letztlich zu erwachen. Aber zugleich muss man den Menschen beistehen, sie begleiten, die ein schwieriges *Karma* haben. So lange sie leben, macht man das, was man kann, und nach dem Tod betet man für sie.

Es gibt in der buddhistischen Lehre den Ausdruck ‚kosmische Ordnung‘. Der Buddhist ist bestrebt, sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren. Welche Eigenschaften hat diese kosmische Ordnung?

Als kosmische Ordnung bezeichnet man das *Dharma*. Das *Dharma* ist die Wirklichkeit, so wie sie ist. Ihre hauptsächliche Eigenschaft ist, nur in wechselseitiger Abhängigkeit zu bestehen.

Ein Buddhist, jemand, der dem Weg Buddhas folgt, möchte die Bedeutung der wechselseitigen Abhängigkeit auf verschiedenen Ebenen vertiefen. Der Wechselbeziehung zwischen den Handlungen, den Gedanken, den Worten, also dem *Karma* in dem Sinn, dass er sich dessen bewusster ist, was er tut, weil er sich der Folgen bewusst ist. Auf einer tieferen Ebene indem er sieht, dass das, was er für sein Ego hält, nichts anderes als die Abhängigkeitsbeziehung von bestimmten Ursachen und bestimmten Folgen ist.

Für einen Buddhist bedeutet, die kosmische Ordnung zu verstehen auf der einen Seite, verantwortlicher für sein *Karma* zu werden, auf der anderen Seite völlig das Erwachen zu erlangen, indem er sich von der Anhaftung an sein Ego befreit und es nicht mehr für etwas Substanzielles hält.

In dem Augenblick wird es einfacher in Einklang mit der kosmischen Ordnung als Wechselbeziehung zu leben, d.h. solidarischer mit allen Lebewesen zu sein, mit denen wir auf jeden Fall immer solidarisch sind. Aber allgemein versucht jeder sein eigenes Spiel zu spielen. Es ist die Aktivität des *Bodhisattvas* sich nicht von den anderen getrennt zu fühlen, sondern immer die Bedürfnisse aller Wesen zu sehen, insbesondere ihre spirituellen Bedürfnisse. Das ist der wesentliche Punkt.

Buddha hat die Wirklichkeit, die kosmische Ordnung, immer unter diesen drei Aspekten und einem vierten beschrieben. Der erste ist die Unbeständigkeit, der zweite das, was man *Dukkha* nennt, die Tatsache, dass die Existenz, so wie sich für uns abspielt, unbefriedigend ist, solange es einem nicht gelingt, sich mit dieser kosmischen Ordnung zu harmonisieren. Der dritte Aspekt ist das Nicht-Selbst. All das ist verbunden. Unbeständigkeit, Wechselbeziehung, Nicht-Selbst ist letztlich das Gleiche. Es sind unterschiedliche Facetten der gleichen Wirklichkeit, die die kosmische Ordnung ist.

Der vierte Punkt ist, dass es möglich ist, Frieden und Befreiung in dieser kosmischen Ordnung zu finden. Das ist das *Nirvana*. Indem man sich mit dieser kosmischen Ordnung harmonisiert, d.h. wenn man das Nicht-Selbst akzeptiert; vielmehr akzeptiert, dass es in der Tiefe kein Ego gibt und auf diese Weise einen fließenderen Geist hat, der in der Lage ist, die Unbeständigkeit zu akzeptieren ohne irgendetwas, an das er sich klammern kann. In diesem Augenblick verschwindet der nicht zufrieden stellende Charakter der Existenz. Aber man bleibt sensibel für das Leid der anderen. Auch empfängt man das Resultat seines vergangenen *Karmas*, selbst wenn man zur Unbeständigkeit des Egos erwacht ist. Diesbezüglich kann man nur große Geduld praktizieren. Dies ist ebenfalls eine der großen Praktiken des *Bodhisattva*.

Wir sehen hier die Haltung als etwas sehr Wesentliches an. Ich habe einen Film über den Dalai Lama gesehen. Jemandem war gestattet worden, ihn dreimal 24 Stunden mit der Kamera zu beobachten. Man sah, dass er morgens früh um vier aufsteht. Er setzt sich in seinem Schlafgewand auf die Bettkante und sitzt so etwa eine Stunde lang. Ich möchte gerne wissen: Wo ist das Gemeinsame in der Haltung zwischen dem, was er tut, und dem, was wir tun?

Ich glaube, dass es da nicht viele Gemeinsamkeiten gibt. Ich weiß nicht, was der Dalai Lama macht. Aber wenn ich Leute sehe, die in derartigen Haltungen meditieren, dann glaube ich, dass es besser wäre, sie würden liegen bleiben. Ich glaube, das wäre besser für ihre Gesundheit.

Aber Sie bezweifeln nicht, dass er der berühmteste und bekannteste Buddhist der Welt ist?

Natürlich, das stimmt. Er sagt sehr schöne Sachen. Aber das ist kein Grund dafür, allem zuzustimmen, was er macht. Wenn er den Leuten Mut macht, so zu meditieren, dann glaube ich, dass das gefährlich ist und dass er sich irrt.

Ich glaube nicht, dass er Mut macht, er macht es ja in seinem Schlafgemach.

Ja, aber man zeigt ihn im Fernsehen und du nimmst das dann als Beispiel, um die Bedeutung der Haltung in Frage zu stellen.

Ich glaube aber nicht, dass er sonst so sitzt, wie wir sitzen, wenn er morgens auf eine andere Weise sitzt.

Vielleicht hat er morgens das Bedürfnis, eine Übergangsphase zwischen dem Liegen und der stehenden Haltung zu haben.

Auf jeden Fall ist die beste Antwort: Versuche es selbst!

Ich verstehe, dass Leute sich Fragen zur Haltung stellen, wenn sie diese Haltung nicht gewöhnt sind und zu einem Sesshin kommen und lange Stunden in Zazen sitzen, in denen wir uns bemühen, den Rücken senkrecht zu halten mit den Schmerzen, die das oft auslöst. Ich verstehe sehr gut, dass das Fragen auslösen kann und Zweifel: Warum ist das wirklich wichtig?

Wenn Sie Zweifel haben, bemühen Sie sich, sechs Stunden Zazen zu machen, indem sie so sitzen, in einer Position, in der Ihnen Ihr Rücken egal ist. Versuchen Sie es! Machen Sie die Erfahrung selbst, was besser ist! - Ich glaube, dass es nichts Besseres gibt, als die eigene Erfahrung.

Wir erleben, dass die Bemühung, eine senkrechte Haltung zu behalten, Körper und Geist wirklich hilft. Der Körper hat einen besseren Energiefluss, bleibt im Gleichgewicht und der Geist fällt weder in Schläfrigkeit noch in Gedankenwälen. Man bleibt klar und gegenwärtig, nicht halb schläfrig. Man denkt nicht an die Träume der vergangenen Nacht. Die Haltung ist eine Hilfe, selbst wenn sie schwierig ist. Natürlich heißt das nicht, dass man sich absolut an diese Haltung klammert. Ich sage immer wieder, dass man die beste Haltung einnehmen sollte, die man einnehmen kann, um zu meditieren. Das heißt zumindest, dass man die Wirbelsäule senkrecht hält. Das respektiert die Anatomie des Menschen.

Aber ich habe oft erlebt, dass es Menschen gibt, die diese Haltung wirklich nicht einnehmen können, z.B. weil sie einen Unfall hatten. Dann empfehle ich ihnen, die bestmögliche Haltung einzunehmen. Zum Beispiel hatte ein junger Mann einen Unfall, er ist jetzt gelähmt, sitzt im Rollstuhl und er macht Zazen. Er hat ein Sesshin mit mir gemacht, sechs Stunden Zazen am Tag. Natürlich konnte er nicht so sitzen. Er war verkrümmt. Aber er hat sich bemüht, sich so gut wie möglich auf seinen Körper zu konzentrieren und sich so gut wie möglich aufzurichten. Und das ist vollkommen, das ist sehr gut, das ist ein sehr gutes Sesshin.

Im schlimmsten Fall kann man sogar ein Sesshin im Liegen machen. Ich glaube, dass man, wenn man im Krankenhaus liegt, Zazen im Liegen machen kann. Zazen hängt nicht von der Vollkommenheit der sitzenden Haltung ab, sondern von der Konzentration und der Energie, die man in die Haltung legt. Man muss sich bemühen, die bestmögliche Haltung einzunehmen.

Vorhin, als es um den Selbstmord ging, hast du gesagt, dass diese Person eventuell mit einem schlechteren Karma wiedergeboren wird. Ich kann mit Wiedergeburt nichts anfangen. Was muss ich darunter verstehen oder wie muss ich mir das vorstellen?

Du musst dir vorstellen, dass der Tod nicht das Ende dessen ist, was wir in unserem Leben erzeugt haben, und dass unser ganzes Leben sich in Kreisläufen abspielt. Wir haben in der Vorbereitung von den zwölf voneinander abhängigen Gliedern gesprochen.

Der Tod beendet diesen Kreislauf nicht. Im Augenblick des Todes gibt es ein Wiedergeburtswusstsein, das entstanden ist, weil wir in unserem Leben viele Anhaftungen behalten haben. Diese Anhaftungen bedingen das Bewusstsein der Wiedergeburt. Es wird die Möglichkeit haben, in einem neuen Körper geboren zu werden. Das Wesen, das dann geboren wird, ist natürlich nicht das gleiche Wesen, das vorher gestorben ist, aber es gibt eine wechselseitige Abhängigkeit zwischen beiden, eine Art Fortsetzung. Man sagt, dass das neue Wesen, das geboren wird, nicht das gleiche

ist wie das verstorbene, aber auch nicht völlig anders. Zwischen beiden gibt es eine Verknüpfung, eine Beziehung. Diese Beziehung ist mit dem *Karma* verbunden, insbesondere mit den Bewusstseinszuständen, die dem Tod vorausgegangen sind. Das rechtfertigt es, das Leben bis zum Ende zu begleiten und dem Sterbenden zu helfen, einen friedlichen Geisteszustand zu finden, zum Beispiel alle Beziehungskonflikte zu regeln, die er in seinem Leben hatte, und den Personen zu verzeihen, um nicht mit Hass, mit Unmut zu sterben. Denn der Geisteszustand während des Sterbens ist wichtig für die Fortsetzung.

Die Arbeit, die man mit sich selbst - denn wir alle sind potentiell Sterbende - und mit den Leuten, die offenkundig dem Tod näher sind als wir, besteht darin, diese Gifte zu heilen. Der Sinn des Lebens ist, diese Gifte zu heilen und so weit wie möglich zu erwachen.

Ist das mehr als das Dominostein-Prinzip, bei dem eine Reaktion eine weitere Reaktion hervorruft?

Ein bisschen ist es so, aber die Abhängigkeitsbeziehung ist sehr komplex. Wir haben in der Vorbereitung viel darüber gesprochen. Natürlich gibt es die Kausalität wie bei den Dominosteinen. Da ist die Kausalität sehr einfach: Es gibt eine Ursache, eine Wirkung. Die wechselseitige Abhängigkeit im Leben ist viel komplexer. Zum Beispiel kann man nicht sagen, dass *ein* Karma genau *eine* Auswirkung erzeugt.

Wenn man z.B. den Suizid als *Karma* nimmt, so hat er bei unterschiedlichen Personen nicht unbedingt die gleiche Auswirkung. Warum? Weil es eine ganze Menge andere Bedingungen gibt, die die Person begleiten, die Suizid begangen hat. Vielleicht hat sie z.B. unabhängig von diesem Suizid-*Karma* sehr gute Handlungen begangen. Auch das wird die Folgen ihres Suizid-*Karmas* beeinflussen. Deshalb sind die Menschen auch unberechenbar. Sie sind nicht determiniert. Es gibt zu viele Ursachen und Bedingungen die ineinander einwirken, d.h. man kann nie sagen: Aus dem heraus erwächst das. Es wird eine Tendenz zu diesem oder jenem Resultat geben, aber es hängt auch von anderen Faktoren ab.

Mehr ist die Wiedergeburt nicht?

Nein. Was soll es denn deiner Meinung nach mehr sein?

Auf keinen Fall mehr!

Heute Morgen hast du vom Glauben oder vom Vertrauen gesprochen, das man in Zen und in Zazen haben kann. Ich wüsste gern, inwieweit der Glauben an einen Gott oder der Glaube an die Praxis die Praxis effektiver macht und in welchem Umfang das ein Hindernis sein kann.

Zazen und der Glauben an Gott haben gemeinsam, dass man sich dessen bewusst wird, dass man nicht wirklich bedeutend ist, dass unser so genanntes Ego nicht wirklich wichtig ist. Einer der wichtigen Punkte des Zazen ist, die Luft aus seinem Ego herauszulassen. Wenn man an Gott glaubt, ist es ähnlich: Man ist nur ein Geschöpf. Man neigt dazu, sich mit einer gewissen Bescheidenheit Gott gegenüber zu sehen, der uns geschaffen hat. Diejenigen, die wirklich an einen Gott glauben, sind bescheiden und geben sich seinem Willen hin: „Dein Wille geschehe! Amen.“ Das ist ein Geisteszustand, der dem in Zazen ähnlich ist. Der gemeinsame Punkt ist also das Loslassen, die Aufgabe der Anhaftung an das Ego.

In diesem Sinn kann Zazen einem Gläubigen helfen loszulassen. Der Glaube kann auch jemandem helfen, der Zazen praktiziert und den Sinn der Praxis nicht wirklich versteht, bescheidener zu werden. Da kann es zusammenkommen.

Aber es gibt auch Fälle, in denen das nach hinten losgehen kann: Jeder hat eine unterschiedlich Art zu glauben. Wenn man z.B. glaubt, dass Gott allmächtig ist und unser Verhalten unser Heil nicht wirklich beeinflussen kann, geht das in eine Richtung die der Zazen-Praxis völlig entgegengesetzt ist. - Es gibt Menschen, die glauben, dass ihre Werke unnütz sind. Es gibt Protestanten, die sagen, dass es der Glaube an Gott sei, der rettet, nur der Glaube. Es sei Hochmut zu glauben, dass man durch seine Praxis zu seinem eigenen Heil beitragen kann. Nur Gott kann uns retten.

Zazen verlangt meiner Meinung nach viel Pragmatismus und hat eine konkrete Seite. Es ist etwas anderes, an Gott zu glauben, und an eine Praxis zu glauben.

Ja, auf jeden Fall. Im Zen und insbesondere dem *Soto-Zen*, das Meister *Dogen* empfohlen hat, geht es nicht darum, an einen Buddha zu glauben, der uns retten will, an einen Gott, der übernatürliche Macht hat, der uns retten will. Es ist das Vertrauen in die Praxis, Vertrauen in die Unterweisung. Das ist nichts Transzendentes. Das ist etwas, was man selbst realisieren kann und was von Meister zu Schüler weitergegeben wurde. Wenn man Vertrauen in diese Unterweisung hat, dann, um sie zu verwirklichen. Das ist sehr pragmatisch.

Aber das Vertrauen ist dennoch wichtig, weil man, bevor man die wohltätigen und befreienden Auswirkungen der Praxis spürt, motiviert sein und praktizieren muss. Also ist das Element des Vertrauens wichtig.

Es gibt Leute, die beginnen mit einem Sesshin, haben nur Schmerzen und nicht den Eindruck, ein großes Erwachen zu haben. Aber sie machen weiter, weil sie Vertrauen in die Praxis haben. Warum haben sie Vertrauen in diese Praxis? - Weil trotz ihrer Schmerzen, ihrer Schwierigkeiten, in ihrer Praxis ein Kontakt mit der tiefen Dimension unserer Existenz hergestellt worden ist.

Das ist die tiefe Wirklichkeit unserer Existenz, die Grundlage unserer Existenz. Selbst wenn man nur flüchtig in Berührung mit ihr kommt, reicht das, das Vertrauen, das man in die Praxis hat, zu nähren. Anschließend wünscht man, es zu vertiefen und sich immer mehr mit dieser Intuition zu harmonisieren. Das wird der Motor unseres Lebens. In dem Augenblick ergänzen sich Vertrauen und Praxis. Auf jeden Fall ist es nie blindes Vertrauen.

Ich würde gerne Nirvana besser verstehen. Das scheint ja etwas zu sein, wo man alles versteht, Gott, die Anhaftungen. Ich stelle mir die Fragen: Ist es eine Halluzination? Ist es ein Geistesblitz? Ist da Licht? Ist es warm? Denkt man nichts, weiß man trotzdem alles? Kann man hinterher besser handeln, wie die großen Meister es gemacht haben?

Deine Frage ist schwierig. Aber sie ist berechtigt, denn das *Nirvana* zu realisieren ist das Ideal aller Buddhisten. Es ist der Sinn unserer Praxis. Es ist also wichtig, ungefähr zu wissen, worum es da geht.

Es geht nicht um eine Erleuchtung im Sinne einer Vision. Buddha hat auf diese Fragen immer sehr zurückhaltend, aber sehr tief geantwortet. Er hat das *Nirvana* immer als Beendigung der Gifte beschrieben, die uns im Leben leiden lassen, Beendigung von Gier, Hass und Verblendung. Man könnte also auch sagen, dass es die Beendigung der zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen ist.

Der Knoten ist die Unkenntnis der wirklichen Natur unserer Existenz und vor allem, sie nicht zu akzeptieren. Zum Beispiel, dass man nicht akzeptiert, dass wir nur die Frucht einer wechselseitigen Abhängigkeit sind, dass wir also unbeständig sind, dass wir kein substantielles Ego haben. Wenn man seine Zeit damit verbringt, das zu bedauern und so zu tun, als würde das nicht existieren, lebt man in der Verblendung und verbringt seine Zeit damit Leidensursachen anzuhäufen.

Es handelt sich also um die klare Sicht all dessen, wenn man von Erleuchtung spricht. Die 12 *Innen* zu verstehen, die Wechselbeziehung zu verstehen bedeutet das *Nirvana*, das Erwachen zu realisieren, hat Buddha oft gesagt. Sich von den negativen Einflüssen der drei Gifte befreien. Diese drei Gifte, Gier, Hass und Verblendung, fassen die Elemente zusammen, die uns wie ein Hamster im Rad des *Samsara* laufen lassen.

Man könnte also sagen, dass es die Weisheit von allem ist?

Ja.

Es ist also kein Zustand, der andauert?

Die Menschen wollen sich immer das *Nirvana* vorstellen. Das ist genau, was du auch machst. Diese Frage wurde oft gestellt. Buddha hat sich immer geweigert, darauf in einer positiven Weise zu antworten. Denn das *Nirvana* steht oberhalb all dessen, was unser Geist erfassen kann. Man kann auf gewisse Weise sagen, dass *Nirvana* darin besteht, den Geist aufzugeben, der das *Nirvana* erfassen möchte. Das heißt dieses Geistesbewusstsein, das Unterscheidungen und Trennungen schafft, Subjekt und Objekt, und das dieses Ich schafft, das das *Nirvana* haben möchte. Das ist das tiefste Hindernis. Deshalb hat Buddha keine positiven Beschreibungen des *Nirvana* geliefert, sondern hat es als Auslöschung aller Leidensursachen beschrieben.

Im *Mahayana*-Buddhismus beschreibt man es auch als *Prajna*, als Große Weisheit, die uns erlaubt, unsere Täuschungen zu erhellen und uns von unseren Abhängigkeiten zu befreien. In dem Augenblick ist das *Nirvana* eine befreite Lebensweise in diesem Leben jetzt. Man kann es erleben. Das ist eine weise Lebensweise im Einklang mit der kosmischen Ordnung, von der wir eben sprachen.

Es gibt zwei Arten von *Nirvana*: Das *Nirvana* in diesem Leben, von dem wir jetzt sprechen und das man so beschreiben kann, wie ich es gerade getan habe. Das ist sehr konkret und man kann es erfahren. Dann stellt sich natürlich die Frage: Was wird ein erwachtes Wesen nach dem Tod? Ein erwachtes Wesen tritt nach dem Tod nicht in ein Paradies ein. - Im Buddhismus gibt es auch Paradiese. Aber im Buddhismus macht man einen Unterschied zwischen einem Paradies und dem *Nirvana*. Das *Nirvana* ist kein Paradies. Paradiese kann man beschreiben. In den *Mahayana*-Sutren gibt es Beschreibungen außergewöhnlicher Paradiese. Aber das sind vorübergehende Zustände, Orte oder Geisteszustände, die unbeständig sind. Sie sind also auch Teile des *Samsara*. In einem derartigen Bereich geboren zu werden, ist Ergebnis eines guten *Karmas*, guter Meditation. Aber weil es durch Verdienste bedingt ist, durch gutes *Karma*, das man angehäuft hat, wird es eines Tages ein Ende haben. Und umso tiefer wird der Fall sein.

Nirvana ist also jenseits aller Paradiese. Man kann es nicht beschreiben und nur sagen, dass es die Beendigung des Wiedergeburtens-Zyklus und des Leidens ist. Aber im Zen und im *Mahayana* allgemein interessiert man sich nicht besonders für dieses *Nirvana*. Die Buddhisten des großen Fahrzeugs, dem die Zen-Tradition angehört, haben das Ideal des *Bodhisattvas*, das darin besteht, Weisheit und Mitgefühl in diesem Leben zu realisieren, indem sie in Übereinstimmung damit leben und es mit anderen teilen. Das ist ein lebendes *Nirvana*, ein *Nirvana* im *Samsara*. Das betrifft uns.

Wir hören hier auf. Im *Nirvana* aufzuhören ist etwas Gutes.
28.5.2006, 7 Uhr

Kehrt während *Zazen* immer wieder zurück zur Konzentration auf eure Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne, streckt die Nierengegend, die Wirbelsäule, den Nacken und zieht gut das Kinn zurück. Jedes mal, wenn man zur Haltung zurückkehrt, bedeutet das, unsere Gedanken fallen zu lassen. Man folgt ihnen nicht mehr und lässt sich von ihnen nicht mehr vorantreiben.

Wohin gehen die Gedanken? - Sie verschwinden schnell, wenn man sich wieder auf die Haltung konzentriert. Sie haben nicht mehr Substanz als eine Welle an der Oberfläche des Meeres. Dennoch schaffen wir aufgrund unserer Anhaftung an die Gedanken oft sehr viel Leid. Immer wieder zur Haltung zurückzukehren bedeutet, die Loslösung zu lernen und so einen geschmeidigen, freien Geist wieder zu finden, der auf nichts verweilt. Auf diese Weise harmonisieren wir uns mit der Wirklichkeit, so wie sie ist, mit dem *Dharma*, mit der kosmischen Ordnung.

Die gleiche Erfahrung realisiert sich, wenn man zur Atmung zurückkehrt. Wenn man seiner Atmung folgt statt seinen Gedanken, klärt sich der Geist schnell und wird aufnahmebereit für das *Dharma*, für das Erwachen zur Wirklichkeit, so wie sie ist. Diese Wirklichkeit, so wie sie ist, existiert selbstverständlich vor unserer Praxis, aber ohne Praxis ist es schwierig, für diese Wirklichkeit aufnahmebereit zu sein. Denn wir neigen dazu, in der Welt unserer geistigen Konstrukte zu leben.

Am Ende des *Gakudo-yojinshu*, das mir als Leitpfaden für die Unterweisung während dieses Sesshins gedient hat, sagt uns Meister *Dogen*: „Es gibt zwei Möglichkeiten, die Leiden, die Schwierigkeiten von Körper und Geist zu durchtrennen. Die eine ist, einen Meister aufzusuchen und seiner Unterweisung zu folgen. Die andere ist, sich auf die *Zazen*-Praxis zu konzentrieren. Das *Dharma* zu hören, die Unterweisung, bedeutet seinen Geist umzuwandeln.“ Das heißt, den unterscheidenden Geist, der sich an seine Gedanken klammert, umzuwandeln in den Geist des Erwachens, in einen Geist, der aufnahmefähig für die Dimension des Erwachens ist. Sich auf die *Zazen*-Praxis zu konzentrieren bedeutet, diese Praxis und das Erwachen zum *Dharma* zusammenwirken zu lassen wie die linke und die rechte Hand.

Die Praxis von *Zazen* schafft nichts Besonderes, erzeugt keine besondere Erleuchtung, sondern macht uns aufnahmebereit für die Wirklichkeit. Das Wesentliche der Unterweisung besteht darin, diese Aufnahmefähigkeit zu entwickeln, die Hindernisse für diese Aufnahmefähigkeit aus dem Weg zu räumen, die im Prinzip in der Anhaftung an Vorurteile, an vorgefertigte Meinungen, an Glaubensvorstellungen bestehen, anders gesagt im Haften an seinem eigenen Ego.

Die direkte Weitergabe des Geistes Buddhas von Meister zu Schüler seit zweieinhalb Jahrtausenden besteht im Wesentlichen darin, diese Aufnahmefähigkeit wieder zu finden, indem man den Empfehlungen des Meisters für die Praxis folgt.

Es geht nicht darum, seinen Körper oder seinen Geist zu wechseln. Unser Körper und unser Geist sind völlig dazu in der Lage, das Erwachen zu realisieren. Es geht einfach darum, ihnen zu ermöglichen, anders zu funktionieren, indem wir unsere alten Denkgewohnheiten, unsere alten Konditionierungen fallen lassen und aufnahmefähig werden für die Wahrheit, die sich überall manifestiert. So kann alles Gelegenheit für das Erwachen werden: die Praxis von *Zazen*, die Unterweisung im *Dojo*, das *Samu*, das Singen der Sutras und alle Handlungen des Alltags.