

Roland Rech

Kommentare

zum

Gakudo-Yojinshu

von

Meister Dogen

2

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 2.-4. Oktober 2009 während des Sesshins 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.

2. Oktober 2009, 7 Uhr

Konzentriert euch von Anfang an vollständig auf eure Haltung. Kommt, statt euren Gedanken zu folgen, immer wieder auf die wichtigen Punkte der Haltung zurück: Neigt gut das Becken nach vorne und drückt die Knie fest auf den Boden. Neigt das Becken so weit nach vorne, dass der Anus nicht das *Zafu* berührt. Das Körpergewicht drückt in der Mitte des Damms auf das *Zafu*. Dieser Punkt ist eine Energiequelle, genauso wie die Punkte unter den Knien, die auf den Boden drücken. Deswegen empfiehlt man, Zazen im Lotus oder Halblotus zu praktizieren. Es ist eine stabile Haltung, voller Energie, die es ermöglicht, lange Zeit konzentriert und beobachtend zu sitzen, ohne müde zu werden.

Von der Taille aus streckt man gut die Wirbelsäule und den Nacken, so als wolle man den Kopf in den Himmel stoßen. Gleichzeitig lässt man alle Spannungen im Rücken und in den Schultern los. Das Kinn ist zurückgezogen, und man spürt eine starke Energie im Nacken, die den tiefen Bereich des Gehirns anregt, das Gehirn der Wachsamkeit. Das Gesicht ist entspannt, insbesondere Kiefer und Stirn. Die Augen sind geöffnet, der Blick ruht auf dem Boden, ohne einen bestimmten Gegenstand zu fixieren.

Wenn man nicht an den Gegenständen der Wahrnehmung haftet, stören sie nicht die Konzentration. Man muss sich nicht von der Welt abwenden, um konzentriert zu sein. Man kann auch inmitten aller Phänomene konzentriert sein, unter der Voraussetzung, dass man ihnen nicht anhaftet und sich nicht von ihnen mitreißen lässt, insbesondere nicht von seinen Gedanken. Deswegen ist es besser, der Atmung zu folgen, statt den Gedanken. Gedanken ziehen uns immer irgendwo anders hin, in die Vergangenheit, die Zukunft oder in Vorstellungen. Wenn wir Gefangene unserer Gedanken bleiben, wird unser Leben virtuell.

Indem wir zur Konzentration auf Körper und Atmung zurückkehren, werden wir mit der Wirklichkeit eines jeden Augenblicks vertraut. Diese Wirklichkeit ist ohne feste Substanz, ohne etwas, auf dem man verweilen kann. Wenn wir dies klar sehen und akzeptieren, wird unser Geist völlig fließend. Wenn unser Geist auf nichts verweilt, erscheint der wahre Geist, der Geist, der nicht als Gegenstand aufgefasst wird, der Geist, der nicht etwas ist, der unfassbare, unbegrenzte Geist, der immer gegenwärtig ist, nicht nur während Zazen, sondern in jeder Handlungen des täglichen Lebens.

Ein Sesshin besteht darin, die Zazen-Erfahrung mit dem täglichen Leben zu harmonisieren, indem man sich auf jede Handlung konzentriert, indem man alle Sorgen aufgibt und völlig in der gegenwärtigen Handlung ist: Wenn man einatmet, ist man völlig ein Körper und Geist, der einatmet. Wenn man ausatmet, ist man völlig dieser Körper und Geist, der ausatmet. Jeder andere Gedanke wird aufgegeben.

Das gleiche gilt für die Zeremonie: Wenn man singt, konzentriert man sich völlig auf den Gesang, nicht nur auf seinen eigenen, sondern auch darauf, sich mit den anderen zu harmonisieren, indem man nicht lauter, nicht schneller, nicht langsamer singt als sie.

Während des Spaziergangs konzentriert man sich völlig auf das Gehen, wenn man isst, auf die Handlung des Essens. Wenn man ein *Samu* macht, konzentriert man sich völlig auf das *Samu*, insbesondere darauf, es zu Ende zu machen. Wenn man sich ausruht, ruht man sich vollständig aus, indem man alle anderen Beschäftigungen aufgibt.

Meister *Hyakujo* wurde gefragt, was Weisheit ist. Er antwortete: "Wenn ich Hunger habe, esse ich, wenn ich müde bin, gehe ich schlafen." - Das bedeutet, die Einheit unseres Lebens wiederzufinden.

Dieses Leben ist nicht nur unser Leben: Wir teilen das Leben mit allen Wesen, denn wir hängen alle wechselseitig voneinander ab, besonders während eines Sesshins. Also konzentriert euch nicht nur auf euch selbst, auf eure eigenen Tätigkeiten, sondern bleibt aufmerksam, damit ihr euch mit anderen harmonisieren könnt. Das gilt besonders für die Ordinierten, für Mönche und Nonnen. Mönch oder Nonne zu sein bedeutet, ein harmonisches Leben zu führen, sich mit dem *Dharma*, mit der kosmischen Ordnung, zu harmonisieren, indem man in jedem Augenblick sein Ego aufgibt.

2. Oktober 2009, 11 Uhr

In der *Sangha*, die in diesem *Dojo* versammelt ist, ist jeder anders. Jeder hat seine Geschichte, sein eigenes *Karma*, seinen eigenen Charakter, seine eigenen Motive. Aber wenn wir hier und jetzt versammelt sind, dann weil wir den gleichen Geist des Erwachens teilen, *Bodaishin*, den Geist, der danach strebt, den wahren Weg zu realisieren, den Weg, der uns mit der tiefen Wahrheit unserer Existenz in Einklang bringt. Es ist sehr wichtig diesen Geist des Erwachens zu verwirklichen, um die Zen-Praxis nicht auf eine Technik zu reduzieren, bei der es um das Wohlbefinden geht.

Meister *Dogen* sagte: "*Den Weg zu studieren heißt sich selbst zu studieren. Sich selbst zu studieren heißt, sich selbst zu vergessen.*" - Sich selbst zu studieren bedeutet nicht nur, seine eigenen Charaktereigenschaften zu beobachten. Es bedeutet, sich nicht mit seinen geistigen Konstrukten zu identifizieren, die einen sagen lassen: "Ich bin jemand, der so ist oder so, der dies mag und jenes nicht mag." Es geht um das, was man Persönlichkeit nennt, um das, was in uns verhärtet und konditioniert ist und uns auf etwas reduziert, das man analysieren, beschreiben, messen, testen kann. - Wenn man erfassen möchte, was an der Quelle der mentalen Phänomene ist, kann man nichts Festes ergreifen.

Den Weg zu suchen bedeutet, sich über unsere wahre Natur zu befragen, zu fragen, was uns wirklich ausmacht. Heutzutage wünschen viele Menschen, sie selbst zu sein und ihr Selbst zu verwirklichen. Oft bedeutet das, aufzuhören dem zu entsprechen, was andere von einem erwarten. Aber das führt dazu, sich mit einer Idee zu identifizieren, die man von sich selber hat. Auch dies ist ein geistiges Konstrukt, etwas Erstarrtes.

Den Weg zu praktizieren bedeutet, über solche Arten von Identifikationen hinaus zu gehen. Man hängt weder an den Vorstellungen, die man sich von sich selber macht, noch an den Vorstellungen, die sich andere von einem machen. Man identifiziert sich auch nicht mit einer Vorstellung, die man sich von Buddha macht. Den Weg zu praktizieren bedeutet, jegliche Form von Nachahmung aufzugeben.

Dies verwirklicht sich, indem man völlig auf das aufmerksam ist, was in jedem Augenblick geschieht, auf das, was erscheint, und auf das, was verschwindet, ohne zu versuchen, etwas zu ergreifen oder etwas abzuwehren. Denn man sieht direkt die wahre Natur. Intuitiv erkennt man die Leerheit aller Phänomene, ihre völlige Unbeständigkeit. „*Wenn man diese Unbeständigkeit wahrnimmt, kann*“ wie Meister *Dogen* sagt, „*der Geist des Ichs nicht entstehen.*“

Das Ego aufzugeben ist weder ein Opfer, noch eine willentliche Entscheidung. Es bedeutet einfach zu sehen, was es wirklich mit dem Ego auf sich hat: Das Ego ist nichts Beständiges, nichts Stabiles, nichts Greifbares. Aber es existiert: Eine Funktionsweise, die mit dem ganzen Universum in wechselseitiger Abhängigkeit steht. Wenn man das versteht, kann man mit dem Ego funktionieren, ohne an ihm zu haften.

Dieses Ego ist nicht von den anderen getrennt. Das wahre Selbst beinhaltet das eigene Selbst und

alle anderen. Dies öffnet den Geist auf eine viel weitere Dimension der Existenz. Man bleibt nicht in sich selbst eingeschlossen, sondern ist völlig achtsam auf alle Beziehungen, auf die zwischen einem selbst und den anderen, zwischen einem selbst und der Natur, zwischen einem selbst und allen Arten von Daseinsformen. Dies ist die Frucht völliger Gegenwärtigkeit in jedem Augenblick.

So ist der Geist des Erwachens nicht nur ein Geist, der nach dem Erwachen strebt, er wird das Erwachen selbst. Die rechte Praxis, die Praxis mit *Bodhaishin*, wird direkt Erwachen hier und jetzt, in Harmonie mit der Wirklichkeit, so wie sie ist, und jenseits dessen, was einem darüber bewusst sein könnte.

Blumen, Bäume, Tiere, Berge, Flüsse folgen ganz natürlich der kosmischen Ordnung, ohne Bewusstsein. Auch stören sie die kosmische Ordnung nicht. Wir müssen die tiefe Unterweisung der Wesen bekommen, die man 'nicht-fühlende Wesen' nennt, *mujō seppo*, die Unterweisung der Berge, Flüsse und Wälder. Alle Phänomene können uns erwecken, uns daran erinnern, was wir in Wirklichkeit sind.

2. Oktober 2009, 16.30 Uhr

Vergeudet nicht die kostbare Zeit von Zazen, indem ihr euren Gedanken folgt. Beobachtet stattdessen ihre Unbeständigkeit. In Zazen kann man ganz vertraut spüren, dass alles, was den Geist beschäftigt, dass alles, an dem wir haften, unbeständig ist.

Wenn man das wahrnimmt, kann man es bedauern oder Angst bekommen. Aber wenn man begreift, dass alles, was unser Ego bildet, ganz ohne Substanz ist, kann man dieses Anhaften an das Ego wirklich loslassen. Das wird zu einer großen Befreiung, zu einem großen Erwachen. Statt die Wirklichkeit zu verhüllen, nimmt man sie völlig auf: Man harmonisiert sich mit ihr, indem man einen Geist realisiert, der auf nichts verweilt. Dann wird man sofort frei von allen Hindernissen, so wie im Gebirge das Wasser eines Wildbachs herabstürzt, ohne von irgend etwas aufgehalten zu werden.

Dogen sagt: "Wenn man über die Unbeständigkeit meditiert, stellt sich die Frage des 'Ichs' nicht mehr." Dann kommen auch keine auf Ansehen und Interessen bezogene Gedanken mehr auf. Man kann nicht mehr egoistisch sein.

Deshalb gibt es Menschen, die ihren Geisteszustand völlig ändern, wenn eine ihnen nahestehende Person dem Tod begegnet. Sie geben ihren Egoismus auf und entwickeln einen großzügigen Geist, der sich um das Wohlergehen der anderen sorgt. Darum riet uns Meister *Deshimaru* immer, Zazen so zu praktizieren, als würden wir uns in unseren Sarg legen. - Das hat nichts mit morbiden Gedanken zu tun: In diesem Moment wird alles, was uns beschäftigt, alles, an dem wir hängen, viel weniger wichtig. Jedes Ding in unserem Leben findet seinen richtigen Platz, und wir verpassen nicht mehr den gegenwärtigen Augenblick, indem wir uns mit unnötigen Dingen beschäftigen. Jeder Augenblick wird wertvoll.

Angesichts der Unbeständigkeit neigen die Menschen dazu, etwas Ewiges zu suchen, etwas auf das man sich stützen kann. Wenn man sich völlig auf den gegenwärtigen Augenblick konzentriert, ohne sich darum zu kümmern, was vorher war und was nachher kommen wird, kann man die Ewigkeit des Augenblicks erfahren. Er ist völlig jenseits von Vergangenheit und Zukunft. Der gegenwärtige Augenblick wird nicht zum folgenden Augenblick. Er ist absolut. So, wie er ist. Indem wir uns auf den gegenwärtigen Augenblick konzentrieren, wird jeder Augenblick unseres Lebens absolut. Wir können ohne jedes Bedauern über die Vergangenheit und ohne Furcht vor der Zukunft leben.

Wenn man so über die Unbeständigkeit meditiert, kann man sich nicht nur von seinem eigenen Egoismus befreien, sondern man kann auch zu dem erwachen, was über die Unbeständigkeit hinaus geht, zur Ewigkeit eines jeden Augenblicks. Von dieser Erfahrung aus können wir uns darauf konzentrieren, jeden Augenblick vollständig, unabhängig von Vergangenheit und Zukunft zu leben, ganz und gar die Wirklichkeit hier und jetzt zu erfahren und völlig auf den gegenwärtigen Augenblick zu reagieren. Jeder Augenblick wird vollständig gelebt und unser Leben wird vollkommen, ohne dass etwas fehlt oder etwas zu viel ist.

Meister *Dogen* hat, ebenso wie Buddha, den Weg aufgrund des Leidens an der Unbeständigkeit betreten. Beide haben verstanden, dass die Unbeständigkeit selbst und ihr Annehmen die wahre Buddha-Natur ist. Mit dieser Sichtweise zu leben, ermöglicht es, jeden Tag intensiv zu leben. Man hat kein Ziel mehr vor Augen, das es in der Zukunft zu erreichen gilt, sondern ist in sich selbst Verwirklichung. Dies geschieht, wenn man völlig eins ist mit jedem Augenblick der Praxis, mit jedem Augenblick jeder Handlung. Es ist die tiefe Erfahrung, die man während einem Sesshin machen kann, in jedem Augenblick völlig vertraut mit unserem Geist zu werden, mit dem Geist, der keine Trennungen schafft, zwischen sich selbst und den anderen und vor allem nicht zwischen der Praxis und der Verwirklichung.

Mondo

Heute morgen hast du von Meister Hyakujo gesprochen und von seiner Unterweisung zu schlafen, wenn man müde ist, und zu essen, wenn man hungrig ist. Das machen wir nicht. Ich frage mich, warum dieser Satz im Zen so berühmt ist. Ich habe den Eindruck, dass man versucht, das Gegenteil zu praktizieren: nicht seinen Neigungen und Gelüsten zu folgen.

Es ist ein Unterschied, seinen Begierden und Gelüsten zu folgen oder seinen Bedürfnissen. Es ist natürlich zu essen, wenn man hungrig ist. Dabei gibt es keine *Bonnos*, keine Illusionen, keine Anhaftungen. Auch müde zu sein und zu schlafen ist ganz natürlich. Buddha und *Bodhidharma* gingen schlafen, wenn sie müde waren.

Begierden sind etwas anderes. Begierden sind der Versuch, durch die Befriedigung der Bedürfnisse etwas zu erlangen. In der Begierde gibt es die Bestätigung eines Egos, das Dinge sucht, die es zu erlangen gilt, um sich zu bestärken. Begierden werden als *Bonno* angesehen, als Quelle von Illusionen, aber nicht Bedürfnisse.

In der Zen-Praxis werden die natürlichen Bedürfnisse akzeptiert. Buddha hat den Weg der Mitte unterwiesen. In einer *Sangha*, einer Gruppe, muss man Uhrzeiten festlegen. Da ist es schwierig zu essen, wenn man hungrig ist, und zu schlafen, wenn man müde ist.

Das erscheint mir seltsam, denn es heißt, dass es Meister Hyakujo war, der im Tempel Regeln eingeführt hat. Ausgerechnet er sagt so etwas.

Ich glaube nicht, dass Regeln im Gegensatz zur Freiheit stehen. Wenn man daran gewöhnt ist, regelmäßig zu essen und nur so viel zu essen, wie man braucht, um seinen Hunger zu stillen, aber nicht mehr, wird man ganz natürlich in dem Moment hungrig sein, wenn es die Mahlzeiten gibt. Da stellt sich ein Rhythmus ein. Für die Müdigkeit gilt das gleiche.

Wenn man z.B. während Zazen müde ist, ist es nicht unbedingt gut, gegen die Müdigkeit anzukämpfen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass, wenn man während Zazen müde ist, es manchmal besser ist, *Hyakujo* zu folgen und in Zazen zu schlafen. Wenn man das macht, stellt man

fest, dass sich innerhalb weniger Sekunden das Gehirn ändert. Ist man ein paar Augenblicke eingeschlafen, dauert es nur ein paar Augenblicke und der Oberkörper neigt sich nach vorne und man wacht auf. Dass man die Müdigkeit akzeptiert hat, schafft neue Energien.

Beim Hunger ist das heikler. Es ist nicht gut, zwischen den Mahlzeiten zu essen. Wenn man zwischen den Mahlzeiten isst, dann nicht unbedingt, weil man Appetit hat. Man isst oft zwischen den Mahlzeiten, weil man frustriert ist. Man ist unzufrieden und geht daraufhin zum Kühlschrank und sucht etwas. Oder man isst Schokolade. Hier wird nicht unbedingt ein natürliches Bedürfnis befriedigt, eher wird etwas kompensiert. Lässt man diese Essenslust vorbeiziehen, stellt man oft fest, dass man eigentlich gar keinen Hunger hatte.

Die Unterweisung von *Hyakujo* zeigt vor allem den Weg eines einfachen Lebens. Es ist viel einfacher und viel eher in Einklang mit der kosmischen Ordnung, zu essen, wenn man Hunger hat, und schlafen zu gehen, wenn man müde ist, als zu praktizieren und etwas Ausserordentliches zu erwarten, das *Satori*, das *Nirvana*.

Nicht nur *Hyakujo* hat auf diese Weise geantwortet, auch *Joshu*: "Was ist die Essenz des Zen?" - "Gehe deine Schale waschen." Es geht darum, die Krankheit des Geistes zu heilen, die metaphysische Dinge projiziert, die zur Quelle von Komplikationen und Begierden werden. Ziel der Unterweisungen von *Hyakujo* und *Joshu* ist es, alle geistigen Konstrukte und Projektionen zu durchtrennen und uns zurück zu bringen zum gegenwärtigen Augenblick.

Es wird oft gesagt, man solle sich mit der kosmischen Ordnung harmonisieren. Bedeutet das, dass man sich immer unterschiedslos mit seiner Umgebung harmonisieren soll?

Nein.

Wie erkenne ich, was zur kosmischen Ordnung gehört?

Wenn man von der kosmischen Ordnung spricht, meint man die Essenz der Wirklichkeit. Sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren heißt, *mushotoku* zu sein, nicht gierig zu sein, nicht zu versuchen, etwas für sich selbst erlangen, seinen Egoismus aufzugeben und solidarisch mit den anderen zu sein, Mitgefühl aufzubringen. Das ist die Essenz der kosmischen Ordnung.

Das bedeutet aber nicht, mit den Wölfen zu heulen. Man darf nicht dem schlechten *Karma* anderer folgen oder den Illusionen der Gesellschaft.

Was man die kosmische Ordnung nennt, ist das *Dharma*, die Essenz der Wirklichkeit.

Die Unbeständigkeit und die wechselseitige Abhängigkeit - und damit die Abwesenheit eines festen Egos - sind zwei der drei großen Siegel des *Dharma*. Die Unbeständigkeit ist sehr wichtig, sie muss einen durchdringen. Man muss einen Geist verwirklichen, der an nichts haftet, der nirgends verweilt, der völlig frei ist. Und einen Geist, der genau sieht, dass er nicht aus sich selbst heraus existiert, sondern nur in Verbindung mit den anderen. Er sieht genau, was in dieser wechselseitigen Abhängigkeit geschieht, und strengt sich an, eine gute wechselseitige Abhängigkeit zu erzeugen, indem er ein verantwortungsvolles Leben führt. Man merkt, dass die eigene Handlungsweise die Umgebung beeinflusst. Deswegen achtet man darauf auf. - Das bedeutet es, sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren.

Egoistischen Menschen gehen genau in die entgegengesetzte Richtung. Egoistisch zu sein bedeutet, im Widerspruch zur kosmischen Ordnung zu leben. Aus diesem Grund geht es unserer Gesellschaft so schlecht. Die Krise, in der wir leben, ist die Krise des Egoismus, der Gier, die nicht nur gegen die kosmische Ordnung geht, sondern auch gegen die Gesetze einer guten Wirtschaft.

Es geht also nicht einfach darum, sich anzupassen?

Nein, überhaupt nicht.

Was ist im Zusammenhang mit der vorherigen Frage der freie Wille?

Der freie Wille so ist zu verstehen, dass unsere Freiheit immer im Rahmen von Wechselbeziehungen zu sehen ist. Man kann nicht einfach alles machen, wozu und wie man gerade Lust hat. Das ist nicht wahre menschliche Freiheit. Ich meine, dass wahre Freiheit darin besteht, in Harmonie mit der wahren Natur unserer Existenz zu leben.

Der Begriff des freien Willens ist ein sehr von der christlichen Philosophie geprägter Ausdruck: Wenn man vom freien Willen spricht, denkt man, dass die Welt von Gott geschaffen wurde und unser Leben durch seinen Willen vorherbestimmt wird. Wenn Gott allmächtig ist und alles lenkt, welche Freiheit bleibt uns dann?

Vom buddhistischen Standpunkt aus stellt sich die Frage über die Freiheit ein wenig anders, weil man nicht an einen höheren Willen glaubt, der die Welt oder die Wesen leitet. Aber man beobachtet Gesetze, Kausalitätsgesetze, die Gesetze der wechselseitigen Abhängigkeit. Alles, was wir tun, hat Auswirkungen. Wie wir jetzt leben ist zum großen Teil Resultat vergangener Taten. Das heißt, unsere Freiheit ist begrenzt. Wir können nicht alles tun.

Wir sind frei in einer Situation zu handeln, in der es Bedingtheiten gibt. Diese Bedingtheiten muss man berücksichtigen und auch, dass unsere Handlungen unbedingt Folgen haben werden. Je klarer man diesbezüglich sieht, desto mehr sieht man die Einflüsse seines *Karmas*, seiner aktuellen *Bonnos*, der Gesellschaft.

In der Zazen-Praxis kann man sich all dessen bewusst werden und lernen, diesen Einflüssen nicht automatisch zu folgen: In Zazen tauchen alle möglichen Gedanken, Wünsche, Gefühle auf, aber man folgt ihnen nicht, man lässt sie vorbei ziehen. Das ist eine große Befreiung von Konditionierungen.

Während Zazen ist man nicht Herr der Gedanken, die auftauchen. Die Gedanken kommen einfach. 'Mein Wunsch' - das ist eine Illusion. Man kann das Erscheinen der Phänomene nicht kontrollieren. Die inneren Phänomene kommen wie die Phänomene der äußeren Welt. Aber wie reagiert man ihnen gegenüber? - Entweder man reagiert automatisch, oder man reagiert auf egoistische Weise. In diesen Handlungsweisen gibt es sehr wenig Freiheit.

Die Alternative besteht darin, dass man beobachtet, was vor sich geht, und statt einfach zu reagieren, entscheidet man sich: Was ist die beste Art zu handeln? In diese Entscheidung bezieht man die kosmische Ordnung ein und betrachtet die Konsequenzen. In diesem Moment besteht unsere Freiheit darin, in Harmonie mit der kosmischen Ordnung zu reagieren.

Man hat also keine Wahl?

Doch, man hat eine Wahl! Man kann seinen persönlichen Interessen folgen und ganz egoistisch handeln, oder man kann die allgemeine Situation berücksichtigen, in der wir leben und die Entscheidung treffen, die dem Allgemeinwohl Vorrang gibt. Das sind zwei ganz unterschiedliche Richtungen.

2. Oktober 2009, 20.30 Uhr

Ein Gedicht von Meister *Dogen*:

Abend-Zazen.

Die Stunden vergehen.
Müdigkeit hat sich noch nicht eingestellt.
Mehr und mehr verstehe ich:
Die Bergwälder sind gut für die Bemühungen auf dem Weg.
Das Rauschen des Wildbaches im Tal dringt an meine Ohren,
Das Licht des Mondes trifft auf meine Augen.
Davon abgesehen gibt es keinen einzigen anderen Augenblick des Denkens.

Das *Dojo* selbst ist der Bergwald, die Welt jenseits all dessen, was wir Menschen erzeugen.

3. Oktober 2009, 7 Uhr

Im *Gakudo Yojinshu* spricht Meister *Dogen* von den Punkten, die für die Praxis wichtig sind und auf die man besonders achten sollte.

Gestern sprach ich von der Wichtigkeit, den Geist des Erwachens zu realisieren, indem man die Unbeständigkeit betrachtet. Diese Betrachtung ist nicht nur deshalb wichtig, weil sie zur Praxis anregt, sondern weil sie auch eine Gelegenheit bietet, seine Vorstellungen loszulassen und einen geschmeidi-gen Geist wiederzufinden und sich auf diese Weise mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren.

Als zweiten Punkt lehrt Meister *Dogen*: „*Wenn man das wahre Dharma, die wahre Unterweisung, gehört hat, muss man es praktizieren.*“

Dieser Rat scheint sehr einfach zu sein. Wenn jeder seinen eigenen Geist beobachtet, kann er wahrnehmen, wieviele Unterweisungen er gelernt hat und wieviele von ihnen er wirklich praktiziert. In der Regel sind wir von Unterweisungen übersättigt, entweder durch Kusen oder durch Bücher. Also ist es dringend, die wichtigen Punkte zu erkennen und sie wirklich umzusetzen. Hier und jetzt, sofort! - Dafür braucht man aber einen neuen Geist.

Oft kommen Menschen zum Zen und haben bereits Vorstellungen über den Weg. Wenn die Unterweisung, die sie hören, ihren Vorstellungen entspricht, finden sie die Unterweisung richtig. Stört die Unterweisung jedoch ihre vorgefertigten Ideen, zweifeln sie an ihr. Die Unterweisung darf aber nicht mit den eigenen Vorstellungen verglichen werden, sie muss durch die Praxis erprobt und erfahren werden.

Eine Unterweisung ist nicht dann wahr, wenn sie einer vorgefertigten Idee entspricht. Zen ist keine Ideologie. Zen ist ein praktizierter Weg des Erwachens und der Befreiung. Die eigene Praxis

bestätigt die Unterweisung. Die Unterweisung gibt die Richtung an, auf welche Weise und mit welchem Geisteszustand man praktizieren soll. Erst wenn man sie vollständig umsetzt, kann man ihren Wert bestätigen.

Das scheint ganz offensichtlich zu sein, wird aber oft nicht wirklich praktiziert: Die Unterweisung gibt eher dem Gedächtnis Nahrung als der Praxis. Man kann seit zehn, zwanzig oder dreißig Jahren hören, dass alles unbeständig und das Ego eine illusorische Konstruktion ist, aber trotzdem tut man weiterhin so, als existierte die Unbeständigkeit nicht und als wäre das Ego real.

Konzentriert euch also darauf, wirklich zu praktizieren. Wagt es, wirklich zu praktizieren, indem ihr das Risiko eingeht, eure vorgefertigten Ideen aufzugeben!

Vorstellungen sind nicht so wichtig. Sie sind Bilder. Wichtig ist das Leben in jedem Augenblick. Wie leben wir hier und jetzt? Was setzen wir hier und jetzt von unserem Verständnis des Lebens um?

Buddha sagte: „Die Verwirklichung liegt in der Praxis selbst.“

Selbst wenn Mönche durch die Begegnung mit besonderen Erscheinungsformen erwachten - wie *Kyogen*, der einen Kiesel hörte, der einen Bambus berührte, oder *Reiun*, der Pfirsichblüten sah -, so hatten diese Mönche doch eine sehr lange und starke Zazen-Praxis. Ihre Praxis war bereits von Anfang an Verwirklichung. Aber - wie wir - zweifelten sie wahrscheinlich an ihr. Etwas hinderte sie daran, völlig eins mit dieser Wirklichkeit zu werden. Diesen Zweifel hat dann ein Phänomen wie der Klang des Kieselsteins oder die Form der Pfirsichblüte zum Verschwinden gebracht. Oft nennt man dies 'Erwachen'.

Aber die Wirklichkeit, zu der man erwacht, ist immer schon da. Seit jeher. Diese Wirklichkeit ist nicht irgendwo in uns verborgen. Wir SIND diese Wirklichkeit, aber wir handeln auf eine Weise, in der wir sie ignorieren. Die Praxis ist dazu da, um uns mit dieser Wirklichkeit zu versöhnen.

Dogen merkt an, dass die Menschen unterschiedlich sind. Einige gründen ihre Praxis auf das Vertrauen in die Unterweisung ihres Meisters und folgen ihm. Andere gründen ihre Praxis auf ihr eigenes Verständnis des *Dharmas*, zum Beispiel die Menschen, die gerne studieren und lesen. Ob es das Vertrauen oder das Verständnis ist, das die Praktizierenden antreibt, erweckt werden sie durch die Praxis. Durch die Praxis werden sie mit der Wirklichkeit in Einklang gebracht - vorausgesetzt, dass die Praxis eine rechte Praxis ist. Das Wesentliche der Unterweisung ist daher zu zeigen, was die rechte Praxis ist.

Die rechte Praxis ist eine Praxis des Loslassens: Wie können wir in jedem Augenblick all unsere Vorstellungen, Wünsche, Ängste, Abneigungen loslassen? - Durch die Rückkehr zur Konzentration auf Körper und Atmung und durch die Beobachtung der Leerheit all der Dinge, die wir denken. Einige verwirklichen dies augenblicklich, andere nach und nach. Aber alle verwirklichen es durch die Praxis. Selbst wenn man die Unterweisung nicht versteht, sie aber trotzdem praktiziert, führt die Wiederholung in der Praxis zum Verständnis.

Dogen erinnert an die Worte Buddhas. Er sagt: „Die Unterweisung ist wie ein Boot, das es einem ermöglicht, einen Fluss zu überqueren. Wenn man das andere Ufer erreicht hat, nützt es nichts, das Boot auf den Schultern weiter zu tragen.“

Genauso wenig nützt es, viele Unterweisungen auswendig zu lernen. Wenn man sie einmal praktiziert und realisiert hat, kann man sie vergessen, denn sie werden zu unserem wirklichen Leben, zu unserer wirklichen Funktionsweise.

3. Oktober 2009, 11 Uhr

Die wichtigste Frage lautet: Wie praktiziert man?

Es ist besonders wichtig, in der Praxis keine Trennungen, keine Dualismen zu schaffen. Dualismen sind Ursachen von Leiden. Wir praktizieren zum Beispiel in der Welt des *Samsara*, der Welt der Illusionen. Sinn unserer Praxis ist es, uns von unseren Anhaftungen, von unseren Illusionen zu befreien. Wenn wir aber anfangen, *Samsara* und Illusionen zu verabscheuen und hartnäckig *Satori* und *Nirvana* zu begehren, kommt unsere Praxis in eine Sackgasse. Wir reproduzieren die grundlegende Ursache des Leidens und der Illusionen, indem wir das eine erlangen wollen und das andere ablehnen.

Die richtige Art zu praktizieren besteht darin, in dieser Welt der Illusionen zu praktizieren, ohne sie zu verabscheuen und den Prozess der Illusionen aufzuklären und zu erhellen. Hat man ganz tief ihre Leerheit gesehen, werden die Illusionen ganz natürlich aufgegeben. Es gibt nichts zu verabscheuen. Einfach aufhören, etwas ergreifen zu wollen, denn im Grunde gibt es auch nichts zu ergreifen. Das sieht und praktiziert man während Zazen von Augenblick zu Augenblick.

Der vierte wichtige Punkt, den *Dogen* hervorhebt, lautet: „*Das Dharma nicht mit einem Geist des Erlangens praktizieren.*“ - Anders gesagt, mit einem *Mushotoku*-Geist praktizieren.

Dies war das Leitmotiv der Unterweisung von Meister *Deshimaru*: Sich mit der Essenz der großen Weisheit zu harmonisieren, mit der Essenz der kosmischen Ordnung. Daher ist es wichtig, nicht seinen eigenen Vorstellungen, seinen eigenen geistigen Kategorien zu folgen. Man kann das *Dharma* Buddhas nicht mit seinem persönlichen Bewusstsein realisieren. Es kann aber auch nicht ganz ohne Gedanken realisiert werden. Es realisiert sich durch *Hishiryō*, das intuitive Denken, das keinen mentalen Kategorien anhaftet, das nicht abwägt oder vergleicht, das mit einem einzigen Blick Existenz und Leerheit umfasst als zwei Aspekte derselben Sache. Auf diese Weise kann man sich mit dem Weg harmonisieren.

„*Ansonsten werden unser Körper und unser Geist nie den Frieden finden.*“, sagt *Dogen*.

Wenn Körper und Geist keinen Frieden finden, fühlt man sich nicht wohl. Dann verspürt man immer wieder Spannungen, Widersprüche, Konflikte, Wut.

Dogen bemerkt: „*Wenn sich Körper und Geist nicht wohl fühlen, wachsen Dornen auf dem Weg der Verwirklichung.*“

Der Weg, um dies zu vermeiden, besteht darin, mit einem geeinten und harmonischen Geist zu praktizieren und aufzuhören, irgendetwas zu ergreifen oder abzulehnen und sich insbesondere davon zu befreien, Ehren, Stellung oder Profit anzustreben.

Man muss einfach das praktizieren, was richtig ist, ohne sich darüber zu sorgen, was die anderen mögen und respektieren oder was sie ablehnen. Letztlich ist es am besten, das *Dharma* um seiner selbst willen zu praktizieren, ohne sich und die anderen einander entgegenzusetzen. Das *Dharma* umfasst uns selbst und die anderen, alle Wesen.

In Wirklichkeit ist es das *Dharma*, das uns vorantreibt, das uns auf den Weg zieht. Wenn wir ihm folgen, wird die Praxis einfach. Wenn wir aber uns selbst folgen, unseren eigenen Vorlieben und Abneigungen, wird alles kompliziert und wir landen in einer Sackgasse. Dies wird von den anderen Menschen wahrgenommen. Dann hat man keine Möglichkeit und kein Mittel mehr, um das *Dharma* weiterzugeben, denn die anderen glauben an die Verwirklichung und nicht an Gerede. Deshalb ist es so wichtig, das *Dharma* um des *Dharmas* willen zu realisieren. Das ist die Haltung des höchsten Mitgefühls, denn alle haben es nötig, das *Dharma* zu erkennen und ihm zu folgen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass jeder es umsetzt, um den anderen zu ermöglichen, es auch zu verwirklichen. Das ist der tiefe Sinn unserer Praxis. Auf diese Weise kann sie allen Wesen in dieser Welt des Leidens helfen. Man praktiziert, ohne Gewinn oder Dank zu erwarten, so wie die Eltern, die ihre Kinder erziehen und dafür keine Belohnung und kein Gewinn bekommen. Sie tun es aus Mitgefühl.

3. Oktober 2009, 16.30 Uhr

Mondo

Du sprachst davon, dass wir die Vergänglichkeit und die wechselseitige Abhängigkeit beobachten sollen. Ist da immer etwas, das beobachtet?

Etwas? Was ist dieses Etwas?

Genau das ist die Frage. Denn wenn ich das Augenmerk darauf lege und nicht so sehr auf die wechselseitige Abhängigkeit, komme ich zu anderen Schlüssen.

Wenn du dein Augenmerk worauf richtest?

Wenn ich den Schluss ziehe, dass alles wechselseitig abhängig ist, passiert etwas anderes, als wenn ich mich auf das konzentriere, was wahrnimmt.

Genau das ist wechselseitige Abhängigkeit: Unser Bewusstseinszustand ist immer abhängig von seinem Gegenstand. Wenn man z.B. ein Gefühl beobachtet, entsteht eine Wechselbeziehung, eine Verbindung zwischen dem Bewusstsein, das wahrnimmt und dem Gefühl. Das Bewusstsein existiert nicht außerhalb des Gefühls. Es gibt immer eine Wechselbeziehung zwischen Bewusstsein und Gegenstand. Deswegen ist es ganz normal, dass du zu anderen Schlussfolgerungen kommst, je nachdem was du beobachtest und auf was du dein Augenmerk richtest. Dein Bewusstsein ist anders. Das ist die wechselseitige Abhängigkeit.

Es gibt so viele Bewusstseinszustände, wie es Gegenstände gibt, die einem bewusst werden. Es ist wie bei einem Gegenstand und seiner Reflektion im Spiegel. Das ist ein gutes Beispiel für wechselseitige Abhängigkeit. Das Spiegelbild ist völlig abhängig von der Umgebung. Je nach dem, was vor dem Spiegel geschieht, ändert sich das Spiegelbild. Je nach dem, was für ein Gegenstand dir bewusst ist, ändert sich das Bewusstsein.

Letztlich gibt es nur Bewusstsein von etwas. Der Fehler besteht darin zu glauben, dass es etwas gibt, das Bewusstsein hat, etwas, das ein Bewusstsein besitzt: 'ich', 'mein Bewusstsein'. Wir haben den Eindruck, dass das Ich der Besitzer des Bewusstseins ist. Aber es gibt keinen Besitzer des Bewusstseins, es gibt nur das Bewusstsein. Wenn du glaubst, dass es ein Ich gibt, ist dieses Ich nur ein Gegenstand des Bewusstseins. Das ist alles. Das ist wechselseitige Abhängigkeit.

Man spricht oft von der Weitergabe. Was wird da weitergegeben?

Das *Dharma*.

Aber das *Dharma* ist immer da. Was will man da weitergeben?

Man gibt die Praxis weiter, die es ermöglicht, das *Dharma* zu realisieren.

Also im Grunde genommen nur die Haltung von Zazen?

Nein. Es ist ein großer Irrtum zu glauben, dass man nur die Haltung weitergibt. Das würde Zazen auf eine Form von Gymnastik reduzieren. Ich wiederhole immer wieder: Zazen ist Konzentration auf die Haltung und auf Atmung. Aber auch die Geisteshaltung, *Hishiryo*, ist sehr wichtig. In Zazen gibt es immer diese drei Elemente: die Haltung, die Atmung und den Geisteszustand.

Ich höre oft: nur Haltung, nur Haltung. Nein! *Dogen* sagt sogar am Ende des *Fukanzazengi*, dass Zazen überhaupt nichts mit der sitzenden Haltung zu tun hat. Das bedeutet, dass es nicht auf die sitzende Haltung begrenzt ist. Es ist wichtig, Zazen auch dann zu praktizieren, wenn man steht, wenn man geht, wenn man isst, in allen Haltungen. Man darf Zazen nicht auf die Haltung mit gekreuzten Beinen begrenzen.

Von der Zazen-Praxis aus gibt es eine Realisation, ein Verständnis der Wirklichkeit unseres Lebens. Das hat Buddha realisiert, unterwiesen und weitergegeben. Es wird *Dharma* genannt, die Unterweisung, die die Wirklichkeit betrifft. Das beinhaltet natürlich die Praxis, die es ermöglicht hat, dies zu realisieren, aber es beinhaltet auch das Verständnis. Wenn man wie ein Kartoffelsack - ohne Verständnis - praktiziert, ist es schwierig, etwas weiterzugeben. Vielleicht ist es möglich. Wenn man im Allgemeinen von Weitergabe spricht, meint man auch die Fähigkeit, den anderen das rechte Verständnis nahezubringen: Wie praktiziert man und was bedeutet die Praxis?

Weil wir Menschen sind und die Sprache benutzen können, sind die Sprache und die Fähigkeit, etwas auszudrücken, wichtig. '*Dotoku*' ist das am meisten benutzte Wort im *Shobogenzo*. Es bedeutet 'den Weg ausdrücken'. - Es geht darum, zu praktizieren und zugleich den Weg auszudrücken.

Man kann man sagen: "Zazen ist das *Dharma* Buddhas." Das stimmt: Es ist die Quelle. Aber alles, was Buddha während seines Lebens ausgedrückt hat, ist ebenfalls *Dharma*. Die sechs *Paramita* z.B. sind *Dharma*. Sie zeigen die Richtung einer vollständigen Praxis an.

'*Dharma*' hat mehrere Bedeutungen: 'Unterweisung', 'höchste Wirklichkeit', aber auch 'alle Daseinsformen', 'der ganze Kosmos.' Alle Daseinsformen sind bestimmten Gesetzen unterworfen, unter anderem dem Gesetz der wechselseitigen Abhängigkeit. Daher geht es in der Unterweisung Buddhas nicht nur darum, wie man meditiert, sondern auch darum, wie man sich mit der kosmischen Ordnung harmonisieren kann. Die Lebensweise ist sehr wichtig. All das ist *Dharma*.

Du hast gesagt, dass man sich dem Weg sowohl durch das Vertrauen als auch durch das Verständnis nähern kann. Ich kenne ich ältere Schüler, die begeistert studieren, und andere, die sagen: "Pass auf, dass du kein zu leidenschaftlicher Studierender wirst."

Selbstverständlich. Man darf sich auch nicht zu sehr an das *Dharma* im Sinne einer Unterweisung mit Worten hängen. Wenn man sich zu sehr an sie hängt, verbergen die Worte die Wirklichkeit:

Man verliert sich in Betrachtungen, Begriffen, Vorstellungen, Theorien und alles wird abstrakt. Man entwickelt eine Zen-Metaphysik und entfernt sich von der konkreten Erfahrung. Für Buddha war die konkrete Erfahrung sehr wichtig. Er sagte immer, dass man vermeiden müsse, Vorstellungen anzuhafeln, auch Vorstellungen über das *Dharma*. Das ist ein sehr wichtiger Punkt.

Bevor ich *Niwa Zenji* das erste Mal begegnete, sprach ich mit seinem engsten Schüler. Ich wollte wissen, was die Essenz von *Niwas* Unterweisung sei. Sein engster Schüler antwortete: „Meister *Niwa* hat mich niemals etwas bezüglich des *Dharmas* unterwiesen.“ Und er fügte hinzu: „Das ist etwas Wunderbares.“ - Das ist völlig wahr. Das ist sehr tief.

Letztlich kann man das *Dharma* nicht wirklich unterweisen. - Ich habe Erklärungen auf der relativen Ebene gegeben: Man gibt die Praxis weiter, die Unterweisung, die Umsetzung des Verständnisses im täglichen Leben ... Aber im Grunde gibt man dies nicht weiter. Es lässt sich nicht weitergeben. Jeder muss es selber erfahren. Es ist nicht etwas, das man jemandem übergeben kann.

Deswegen sagt man: "Zen ist die Weitergabe von einem selbst an einen selbst." Die vertraute Weitergabe findet von einem selbst zu einem selbst statt. Das bedeutet, innerlich die Wirklichkeit zu realisieren. - Ich benutze das Wort 'Wirklichkeit'. Das ist ein großes Wort: Man kann die Wirklichkeit nicht bestimmen. Letztlich geht es um eine Praxis, die es uns ermöglicht, eine Erfahrung zu machen, die man nicht mit Worten beschreiben und die man eigentlich auch nicht anderen weitergeben kann. Aber wenn zwei Personen die gleiche Erfahrung machen, kann es zwischen ihnen eine Verbindung *i shin den shin* geben: Man versteht sich ohne Erklärungen, weil man die gleiche Erfahrung teilt, dieselbe Wirklichkeit, die man nicht erklären kann.

Das ist die eigentliche Essenz der Weitergabe im Zen, jenseits der Unterweisung, jenseits der Sprache, jenseits von Erklärungen.

Daher auch Buddhas Geste: Er drehte eine Blume. Oder die Bemerkung von *Niwas* Schüler, der sagte: „Mein Meister hat mich nichts über das *Dharma* gelehrt.“ Das Wichtigste, das Tiefste, kann man nicht unterweisen. Aber man kann den Weg zeigen, wie es jemand selbst erfahren kann.

Wenn man jedoch andere glauben lässt, das *Dharma* befände sich in den Sutren, den Erklärungen, den Philosophien, führt man sie in eine Sackgasse. Sie werden sich in das intellektuelle Studium des *Dharmas* vertiefen und, wie es in dem Zen-Spruch heißt, den Finger, der auf den Mond zeigt, mit dem Mond verwechseln. Das bedeutet natürlich nicht, dass man nicht studieren darf. Aber man muss mit Umsicht studieren, damit man sich nicht an Theorien klammert.

Ich praktiziere seit einem halben Jahr. Was kannst du einem Anfänger empfehlen?

Weitermachen. So regelmäßig wie möglich weitermachen. - Ich habe Tausende von Anfängern kennengelernt. Es gibt nicht viele, die weitergemacht haben. Am Anfang entdeckt man Zen. Alles ist interessant. Man ist voller Hoffnung. Man will viele Verdienste erwerben, die Erleuchtung und ich-weiß-nicht-was erlangen. Man macht sich Vorstellungen. Nach und nach bemerkt man, dass man das, was man zu erreichen hoffte, nicht bekommen wird. Die Zen-Praxis besteht darin, nichts zu erhalten. Im Zen gibt es nichts zu bekommen. Einfach nur all unsere Gier aufgeben, die immer irgendetwas erhalten will.

Wenn du lange weitermachen willst, ist es am Wichtigsten, *mushotoku* zu praktizieren: praktizieren, ohne zu versuchen, etwas zu bekommen. Dann ist deine Praxis in jedem Augenblick eine Praxis der Befreiung. Dann wirst du wirklich von der Funktionsweise des Egos befreit, mit der es immer etwas

greifen will. Dann kannst du dein ganzes Leben lang weitermachen. Wenn du das nicht verstehst, wirst du früher oder später aufhören, vielleicht in ein oder zwei Jahren. Das wäre schade.

Mushotoku auf dem Kissen finde ich sehr einfach. Aber in der Küche und im normalen Leben fällt es mir schwer. Ich habe einen Termin, etwas muss fertig werden. Ich habe Kinder, ich habe Kollegen, ich habe Erwartungen.

Bist du es, der etwas von seinen Kollegen erwartet, oder erwarten sie etwas von dir?

Ich. Deshalb finde ich es sehr schwer im Alltag, die Mushotoku -Haltung zu praktizieren.

Sei so weit wie möglich *mushotoku*. Hundertprozent ist nicht möglich. Es ist ein Irrtum zu glauben, man sei nicht *mushotoku*, wenn man ein Ziel hat. Der eigentliche Kern deiner Frage ist, dass man im täglichen Leben handelt und dass man, wenn man handelt, ein Ziel hat. Hat man kein Ziel, braucht man nicht handeln, dann macht man nichts. Wenn man etwas macht, zum Beispiel in der Küche arbeiten, hat man das Ziel, für sich selbst oder für andere eine Mahlzeit zuzubereiten. So gibt es gezwungenermaßen ein Ziel in der Handlung. Auch wenn man ohne Ziel handeln möchte, hat man ein Ziel, nämlich ohne Ziel zu sein.

Handlungen weisen immer in eine Richtung und haben ein Ziel. Das ist normal. Sie sind nicht das Gegenteil von *mushotoku*. Wichtig ist nur, dass die Ausrichtung der Handlung nicht egoistisch ist, sie darf nicht nur unserem eigenen Ego folgen. Sonst könnte man auch denken, dass das Praktizieren der vier Gelübde der *Bodhisattvas* nicht *Mushotoku* sei. Man könnte dann sagen, *Bodhisattvas* seien nicht *mushotoku*, weil sie alle *Bonnos* auflösen, das Erwachen verwirklichen und alle *Dharmas* verstehen wollen. Dennoch sind *Bodhisattvas mushotoku*, sonst wären sie keine *Bodhisattvas*. Sie handeln aus Mitgefühl mit allen Wesen.

Wenn du *Tenzo* oder Küchenassistent bist, hast du das Ziel, die Mahlzeit zu einem festgelegten Zeitpunkt zubereitet zu haben. Das ist *mushotoku*. Die Mahlzeiten für andere zuzubereiten, ist *mushotoku*. Das ist normal, das ist deine Aufgabe.

Wenn du dich aber an deine Aufgabe klammerst und der beste *Tenzo* sein willst, wenn du dir besondere Zubereitungen ausdenkst, damit dir alle sagen: „Du bist der beste *Tenzo*! Bei dir schmeckt es am besten!“, dann ist das nicht *mushotoku*, weil du einen Gewinn für dich erwartest. Du erwartest etwas für dein Ego. *Mushotoku* ist, wenn du handelst, um allen Wesen zu helfen. Auch wenn du denkst: „Ich werde jetzt allen Wesen helfen, um viele Verdienste zu erwerben und um das *Nirvana* zu erreichen“, handelt es sich nicht um *Mushotoku*. *Zazen* machen, um ein persönliches Erwachen zu erlangen, ist ebenfalls nicht *mushotoku*. Buddha wollte das Erwachen erlangen, aber nicht nur für sich selbst, sondern um die ganze Menschheit zu retten, um sie vom Leiden zu erlösen. Das ist *mushotoku*.

Aber selbst wenn man ein selbstloses, großzügiges Ziel hat, muss man in dem Moment, in dem man handelt, dieses Ziel vergessen. Denn letztlich stört es die Handlung. In dem Moment, in dem man handelt, darf man sich nur auf die Handlung konzentrieren. Wenn man Essen kocht, kocht man nur. Natürlich muss man die Uhr im Auge behalten, damit das Essen nicht zu spät fertig wird, aber man darf der Handlung keine Gedanken hinzufügen. Es ist besser, einfach eins mit der Handlung zu sein.

Und gegebenenfalls das Ziel ändern?

Wenn man erkennt, dass die Handlung einen egoistischen Zweck hat oder wir Anerkennung oder

Verdienste erwarten, ist es besser, die Handlung aufzugeben. Oder den Geist zu ändern und mit der Handlung weiterzumachen. Das ist eine innere Reue, ein Fallenlassen.

Aufgeben, fallenlassen, *mushotoku* sein, ist schwierig. Es gibt sogar Menschen, die sagen, es sei absolut unmöglich. Es ist schwer, *mushotoku* zu sein, weil es gegen unsere selbstsüchtigen Konditionierungen geht. Man sagt sich: „Es lohnt sich gar nicht, *mushotoku* zu sein, das schaffe ich nie!“ und verfolgt weiter seine egoistischen Ziele. Aber wenn ihr gut beobachtet, was in eurem Leben geschieht, werdet ihr erkennen, dass das Leben letztlich noch viel schwieriger wird, wenn man nicht *mushotoku* ist.

Obwohl ich schon mehrere Jahre Zazen mache, schlafen mir beim Zazen die Beine ein. Was kann ich dagegen tun?

Lass sie schlafen. So können sie sich erholen.

Erlauben es die Tradition und die Harmonie zwischen uns allen, unsere Beine ein wenig liberaler zu postieren?

Selbstverständlich. Dafür gibt es den *Gaitan*, in dem Leute auch auf Stühlen sitzen. Das ist sehr liberal. Aber wenn ihr Zazen auf einem Stuhl macht, werdet ihr sehen, dass es weniger gut ist, als wenn ihr die Beine auf einem *Zafu* übereinander kreuzt. Man empfiehlt die Lotus- und die Halbblutstellung, weil es wirklich die besten Stellungen sind, um gut verwurzelt und stabil zu sein, um seine Energien immer weiter kreisen zu lassen und um lange zu sitzen. Es sind die besten Haltungen. Seit 2500 Jahren stellen das alle fest. Aber wenn der Körper in einem schlechtem Zustand ist, kann man eine andere Haltung einnehmen.

Aber es wäre schade, wenn die Leute sagen: „Ich kann diese Haltung nicht einnehmen, deswegen ist Zazen nichts für mich.“ In diesem Fall ist es möglich, sich auf einen Hocker oder einen Stuhl zu setzen. Allerdings sollte man wirklich geprüft haben, dass es nicht anders geht.

Es ist nicht so schlimm, wenn deine Beine einschlafen. Das zeigt nicht, dass du die Haltung nicht einnehmen kannst. Lass sie schlafen. Aber pass auf, dass du nicht umknickst, wenn du aufstehst. Die Ursache für das Gefühl, dass die Beine eingeschlafenen sind, ist oft ein eingeklemmter Nerv an der Stelle, wo das Gesäß auf das *Zafu* drückt. In dem Fall macht man *Gassho*, man nimmt das *Zafu* und zieht es ein wenig nach vorne oder zur Seite. Probiere das aus! Manchmal reicht es, das *Zafu* einen Zentimeter zu bewegen, um die Blockierung aufzuheben. Dann erreicht das Blut wieder die Nervenzelle und der Nerv wacht wieder auf. Es ist nicht das ganze Bein, das einschläft. Es ist ein Nerv, ganz klein und schmal. Da reicht oft eine kleine Verlagerung, um die Blockierung zu lösen. Das ist also nicht schlimm.

Mache weiter Zazen im *Dojo*. Es ist nicht nötig, aus diesem Grund eine andere Haltung einzunehmen. Manche Menschen haben viel größere Schwierigkeiten: blockierte Hüften oder Probleme am Meniskus. Wenn sie nicht mehr in der Lage sind, sich auf das Kissen zu setzen, können sie einen Stuhl benutzen.

4. Oktober 2009, 7 Uhr

Wenn man den Weg praktiziert, ist es wichtig, das Wesentliche zu erkennen. Die Praxis des Weges ist nicht so einfach, weil sie sich unseren mentalen Gewohnheiten widersetzt. Die Praxis des Weges

erzeugt eine wahre Revolution im Innern. Um dies zu erkennen, muss man bereit sein, seine vorgefertigten Ideen aufzugeben. Die wirkliche Schwierigkeit in der Praxis des Weges ist nicht der Schmerz, den man während Zazen empfinden kann. Die Zazen-Praxis ist keine Praxis der Kasteiung. Es ist auch nicht immer einfach, den Geboten zu folgen, aber auch die Praxis der Gebote ist nicht das Wesentliche auf dem Zen-Weg.

Im Alltag unternehmen viele Menschen sehr große Anstrengungen, um das Ziel ihrer Wünsche zu erreichen. Um sportliche Heldentaten zu begehen, klettern sie zum Beispiel auf hohe Gebirge. Manche opfern ihr Leben für so etwas. Einige Menschen begehen aufgrund von politischen Überzeugungen Selbstmord. Aber diese Art von Anstrengung oder Opfer hat nichts mit der Bemühung für die Praxis des Weges zu tun. Der Kern, die Essenz unserer Praxis besteht darin, Körper und Geist mit dem *Dharma* zu harmonisieren. Dafür benötigt man die Anleitung von jemandem, der dies bereits selber verwirklicht hat, von einem Meister. Man muss ihm mit Vertrauen folgen. Nicht eigene Vorstellungen über den Weg erzeugen und dann die Unterweisung des Meisters danach beurteilen, ob sie den eigenen Vorstellungen ähnelt oder nicht. Wenn man auf diese Weise praktiziert, folgt man immer sich selbst, seinem Ego. Weil wir unserem Ego gefolgt sind, sind wir allen Arten von Illusionen und Leiden erlegen. Diese Haltung muss völlig aufgegeben werden.

Dies sind zusammengefasst, die wichtigsten Empfehlungen von Meister *Dogen* im *Gakudo Yojinshu*. Er sagt: „*Wir müssen verstehen, dass der Weg Buddhas jenseits unserer Gedanken ist, jenseits unserer Ansichten, unserer Unterscheidungen, unserer Wahrnehmungen, unserer intellektuellen Vorstellungen.*“

Wenn der Weg Buddhas in den Funktionsweisen unseres Geistes existieren würde, die wir von Geburt an schon immer benutzen, hätten wir ihn bereits verwirklicht. Aber da wir ihn noch nicht verwirklicht haben, reichen diese Funktionsweisen des Geistes offensichtlich nicht aus. Anders gesagt: Wenn man den Weg praktiziert, muss man aufhören, seinen persönlichen Vorlieben und seinem unterscheidenden Geist zu folgen. Mit unserem persönlichen Willen können wir den Buddha-Weg nicht realisieren, die rechte Zazen-Praxis verwirklicht ihn für uns.

Zazen zieht uns in den Bereich, der jenseits jeden Denkens, jenseits jeden Gegenstandes ist. Die *Mushotoku*-Praxis und das *Hishiryō*-Bewusstsein sind zwei Pfeiler des Zen. Der dritte Pfeiler ist *Shikantaza*: einfach sitzen, wenn man sitzt, einfach gehen, wenn man geht, einfach essen, wenn man isst, einfach *Samu* machen, wenn man *Samu* macht, *Sanpai*, wenn man *Sanpai* macht, und *Gassho*, wenn man *Gassho* macht. In all diesen Praktiken vergessen wir unser Ego völlig, indem wir all unsere Energie auf die Praxis richten und uns von dieser Praxis über uns selbst hinaus ziehen lassen.

4. Oktober 2009, 10.30 Uhr

Heutzutage gibt es in Europa viele buddhistische Schulen, so wie in Japan zur Zeit von Meister *Dogen*. Diese beiden Zeiten ähneln sich sehr. Es sind Zeiten des Zweifels, der Verwirrung, der Unsicherheit, der Krisen. Jeder sucht verzweifelt nach der Wahrheit, ohne dass sie sich offensichtlich durchsetzt, denn alle vergangenen Gewissheiten haben sich aufgelöst. Aber zugleich ist es auch eine sehr frucht-bare Zeit, weil in jeder Krise eine große Chance liegt, auf individueller wie auch auf gesellschaftlicher Ebene. Es ist die Gelegenheit, wieder zum Wesentlichen zurückzukehren. Viele Menschen fühlen sich vom Zen angezogen, weil man sich unter all den buddhistischen Schulen besonders im Zen auf das Wesentliche des Buddha-*Dharma* konzentriert, auf Buddha Shakyamunis eigene Erfahrung des Erwachens in der Zazen-Praxis.

Heute findet man alle Sutren, alle Unterweisungen in den Buchhandlungen oder im Internet. Man kann seinen Geist mit Wörtern, Sätzen und Erklärungen füllen. Es ist so, als würde man Drachen lieben, die auf Wände gemalt sind, aber Angst vor den wahren Drachen haben.

Die Unterweisungen über das *Dharma* sind wie die gemalten Drachen. Zazen ist der lebendige, der wirkliche Drache. Die wahre Erfahrung ist wichtig. Jede, jeder muss sie selbst verwirklichen. Niemand kann es an unserer Stelle tun.

Dogen erinnert an folgende wichtige Punkte: „Wenn ihr einem Meister begegnet, seine Unterweisung hört und sie praktiziert, müsst ihr eines gut verstehen: Entweder ihr werdet vom *Dharma* gelenkt oder ihr lenkt das *Dharma*. Wenn ihr das *Dharma* lenkt, seid ihr stark und das *Dharma* ist schwach. Wenn das *Dharma* euch lenkt, ist das *Dharma* stark und ihr seid schwach.“ - Mit 'ihr' ist euer Ego gemeint.

Im Allgemeinen denkt man, es sei besser, wenn das Ego schwach und das *Dharma* stark sei. Aber *Dogen* fügt hinzu: „Eigentlich sind im Buddha-*Dharma* immer beide Aspekte gegenwärtig.“

Man muss selbst praktizieren, selbst verwirklichen, auch indem man dazu seine Willenskraft und sein persönliches Bewusstsein benutzt. Aber sobald man so praktiziert, gibt man sich völlig der Praxis des *Dharma* hin. Das heißt: Am Anfang ist das Ego stark, und das *Dharma* ist schwach. Aber je mehr Energie man in die Praxis einbringt, desto mehr wird das *Dharma* gestärkt und das Ego verblasst. Es ist so, als würde man ein Boot bauen, die Segel setzen und anfangen zu segeln. Alles wurde durch die Willenskraft realisiert. Aber ist das Boot einmal im Wasser, bringt der Wind es vorwärts. Man muss nur ab und zu seine Position ermitteln und prüfen, ob die Richtung stimmt.

Das Gleiche gilt für die Praxis des Weges: Wenn man nur mit seinem Willen praktiziert, ermüdet man schnell, und die Praxis wird begrenzt. Aber wenn man die Praxis mit zu wenig Willenskraft ausführt, kann sie nicht stärker werden. Wir können dann den Punkt nicht erreichen, an dem das *Dharma* uns über uns selbst hinaus führt. Aus diesem Grund sind beide Aspekte wichtig: Gleichzeitig bewusst und unbewusst praktizieren. Das ist der Weg der Mitte, der beide Pole umfasst.

Wenn wir das Leben der alten Meister studieren, sehen wir, dass sie nicht ihrem Körper oder ihrem Geist anhafteten und dass sie in keiner Anhaftung stagnierten.

Als man Meister *Joshu* fragte, ob ein Hund die Buddha-Natur hat, antwortete er: „*Mu*.“ – "Nichts." Das heißt: nichts Fassbares. Wenn man die Antwort von Meister *Joshu* völlig akzeptiert, wird man selber *mu*. Nichts Begrenztes, nichts Besonderes. Man kann einfach die Hände und seinen Geist öffnen, klar sehen, was sich manifestiert und es vorbei ziehen lassen.

Und aufs Neue müssen wir erkennen, dass unser Ego dies nicht realisieren kann. Es kann nur geschehen wenn wir uns in Zazen aufgeben, wenn wir uns der Zazen-Praxis anvertrauen. Aus diesem Grund dürfen wir nie aufhören zu praktizieren, selbst wenn wir nicht verstehen, und noch mehr, wenn wir zu verstehen glauben.