

Hokyo Zanmai

Kusen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 30. September - 2. Oktober 2011 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.



Freitag, 30.9.2011, 7 Uhr

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an gut auf eure Haltung. Lasst euch nicht von den Gedanken ablenken. Bringt eure Konzentration immer wieder zurück auf die Haltung des Körpers. Neigt gut das Becken nach vorne und drückt gut mit den Knien auf den Boden. Entspannt den Bauch und lasst das gesamte Körpergewicht auf das *Zafu* drücken. Man sitzt auf dem *Zafu*, als wolle man, dass der Anus es nicht berührt. - Die rechte Neigung des Beckens nach vorne hängt von der richtigen Höhe des *Zafus* ab. Man darf nicht dazu gezwungen sein, seine Muskeln anzustrengen! - Von der Taille ausgehend streckt man gut die Wirbelsäule und den Nacken, als wolle man mit dem Scheitel gegen den Himmel drücken.

Das Gesicht ist entspannt, auch die Kiefer und die Stirn. Die Zungenspitze liegt hinter den Schneidezähnen am Gaumen. - Indem man sich auf den Kontakt der Zungenspitze mit dem Gaumen konzentriert, kann man sehr schnell den inneren Dialog beruhigen. - Der Blick ruht vor einem auf dem Boden. Vermeidet es, die Augen zu schließen, weil das die Schläfrigkeit fördert. Es ist nicht nötig, die Augen zu schließen, um konzentriert zu sein. Nicht die optischen Wahrnehmungen stören die Konzentration, sondern die Tatsache, dass man sich an das klammert, was man sieht. Letzteres stört die Konzentration, nicht die Sinnesobjekte als solche.

Das ist der Grund, warum man sich in Zazen nicht von den Sinneswahrnehmungen abschneidet. Man nimmt alles klar wahr, aber man ergreift nichts. Man lässt alle Wahrnehmungen und Gedanken vorbeiziehen und konzentriert sich auf die Ausatmung. Sich auf die Ausatmung zu konzentrieren bedeutet, einfach der Bewegung des Atems zu folgen, aufmerksam auf die Bewegung des Atems zu sein. Das hilft zum Hier und Jetzt zurückzukommen, die Gedanken vorbeiziehen zu lassen. Wenn man fortfährt sich auf die Haltung und die Atmung zu konzentrieren und die Gedanken vorbeiziehen zu lassen, fängt unser Geist an, wie ein Spiegel zu funktionieren. Ein Spiegel reflektiert alles, was ihm gegenüber ist, ohne auszuwählen. Genauso spiegelt das Bewusstsein in Zazen alles ohne Wertung, ohne Vorlieben. Wenn die Haltung stabil und der Körper entspannt ist, vertieft sich die Ausatmung. Das erlaubt es der nachfolgenden Einatmung, tief zu sein. Während der Ausatmung kann man all seine Sorgen und alles, an das man sich klammert, loslassen. Am Ende der Ausatmung ist der Geist völlig leer. Bei der nächsten Einatmung erscheint ein neuer Geist, der aufnahmefähig ist.

Die linke Hand liegt in der rechten Hand. Die Daumen sind waagrecht und formen mit den Zeigefingern ein Oval. Die Handkanten sind im Kontakt mit dem Unterbauch. Die Hände formen das Mudra *Hokaijoin*, das Siegel des *Samadhi* des Ozeans des *Dharmas*. *Samadhi* ist die große Konzentration, die in Zazen verwirklicht wird, wenn der Geist nichts ergreift und nichts hervorbringt. So kann er alle Dinge widerspiegeln, wie sie erscheinen, seien es Gedanken, Gefühle, Wünsche oder Gegenstände der äußeren Welt. Man nimmt sie in ihrer wahren Natur wahr, ohne Substanz, ohne etwas, das bleibt. Der Geist, der wahrnimmt, bleibt auf nicht stehen. Er funktioniert frei, ohne Anhaftung, immer frisch und neu. Das ist der Geist Buddhas, der erwachte Geist, mit dem wir während des *Sesshins* vertraut werden. Das ist der Sinn des Wortes ‚*Sesshin*‘: den Geist berühren, die Einheit von Körper und Geist wiederfinden und eins mit dem gesamten Universum werden. Das ist der Sinn von *Hokaijoin*: eins mit dem Ozean des *Dharma* werden.

Freitag, 30.9.2011, 11 Uhr

Der Herbstwind weht und lässt die Eicheln fallen. Man hört das Geräusch, wie sie auf das Dach fallen. Das bringt uns vollständig ins Hier und Jetzt, zu dem, was sich hier und jetzt abspielt. Es ist das Spiel der wechselseitigen Abhängigkeit unserer Existenz mit dem ganzen Universum. Diese wechselseitige Abhängigkeit existiert immer, weil sie die wahre Natur unserer Existenz ist, die wahre Natur aller *Dharmas*.

Sehr oft vergisst man das und funktioniert, indem man sich an sein kleines Ego klammert. Deshalb manifestieren sich alle möglichen Arten von Frustration und Leiden. Dank dessen suchen wir aber auch

den Weg, den Weg zurück zur Harmonie mit der kosmischen Ordnung.

Es ist der Sinn unserer Praxis, sich selbst kennen zu lernen und alle Illusionen aufzugeben, die man sich über sich selbst macht, und so durch alle Phänomene erweckt zu werden, die Anhaftungen an Körper und Geist aufzugeben und allen Wesen zu helfen, dies auch zu realisieren. Das ist der Sinn des *Genjo Koan*: die Verwirklichung des *Dharmas* in Zazen und im täglichen Leben.

Am Anfang des *Hokyo Zanmai* sagt uns Meister *Tozan*: „*So ist das Dharma. Der Buddha und die Patriarchen haben es vertraut weitergegeben. Jetzt habt ihr es. Beschützt es also gut.*“

Dieses *Dharma* ist nicht etwas, nichts, das man besitzen oder weitergeben kann. Wir sind dieses *Dharma*, d.h. diese Existenz in völliger Abhängigkeit mit allen Wesen.

Das ist das 1. Siegel des *Dharma*: Wir selbst und alle Existenzen sind ohne feste Substanz. Daher sind wir in völliger wechselseitiger Abhängigkeit und ständiger Umwandlung. Das ist das 2. Siegel des *Dharma*.

Wenn man sich dieser Unbeständigkeit widersetzt, wenn man abstrakte Begriffe schafft, an die man sich klammert, als wären sie Wirklichkeit, z.B. ‚ich‘, verursacht diese Anhaftung Leiden. Sie ist im Grunde die Wurzel allen Leidens (und daher das 1. Siegel des *Dharma*).

Wenn man sich dessen bewusst wird, indem man die eigene Existenz im Spiegel von Zazen betrachtet, kann man diese Illusionen fallenlassen und die ursprüngliche Harmonie mit der kosmischen Ordnung, mit dem *Dharma*, wiederfinden, das, was man manchmal ‚unser wahres Gesicht vor der Geburt unserer Eltern‘ nennt. - Auf jeden Fall bevor unser Geist durch dualistische Begriffe beherrscht wurde.

Das ist die Erfahrung des Erwachens, wie sie sich manifestieren kann, wenn unser Geist durch Zazen geklärt ist. Dann realisiert man, dass selbst die Illusionen und Dinge, die unseren Geist, unseren Spiegel von Zazen, verdunkelt haben, auch das *Dharma* sind, auch ohne Substanz sind. Es gibt also keinen Grund, sie zu hassen. Einfach nur die Wirklichkeit sehen, so wie sie ist, so, wie Zazen sie uns zeigt, wie das *Hokyo Zanmai* von Zazen sie uns zeigt, der kostbare Spiegel des *Samadhis* von Zazen.

Freitag, 30.9.2011, 16.30 Zazen

„*So ist das Dharma, das Buddha und die Patriarchen vertraut weitergegeben haben.*“ - Manchmal übersetzt man auch ‚*geheim weitergegeben*‘.

Die erste Weitergabe des *Dharma* fand statt, als Buddha vor seinen Schülern schweigend eine Blume zwischen den Fingern drehte. Nur *Mahakashyapa* lächelte. Die anderen verstanden nicht, was geschah, für sie war es etwas Geheimes, Unverständliches. Aber für Buddha und *Mahakashyapa* gab es kein Geheimnis, sie waren vollständig vertraut geworden, vertraut mit der letzten Wirklichkeit, mit der Wirklichkeit der Blume, so wie sie ist, die jenseits jeder Interpretation ist, einfach so, wie sie ist.

In der gleichen Weise wird man, wenn man in Zazen sitzt, vollkommen mit sich selbst vertraut. Das bedeutet, dass wir verstehen, dass wir nicht durch unsere Merkmale und Charaktereigenschaften begrenzt sind. Selbstverständlich bin ich dieser Körper, diese Gedanken, diese Wünsche, diese Anhaftungen. Aber dieser Körper, diese Wünsche, diese Anhaftungen sind nicht ich. Sie sind Leerheit, ohne Substanz, nur das Spiel der wechselseitigen Abhängigkeit des ganzen Kosmos. Ich betrachte mich im Spiegel von Zazen, aber was der Spiegel reflektiert, bin nicht ich, erschafft kein Ego, nur fünf Aggregate, nichts Greifbares, nur das, was von einem Moment zum anderen auftaucht und verschwindet. Es gibt nichts zu ergreifen und nichts zu zurückzuweisen. So kann man jeden Kampf aufgeben und auf natürliche Weise diesen heiteren Geist des *Nirvana* finden, den Buddha an *Mahakashyapa* weitergegeben hat.

Dieser heitere Geist des *Nirvana* realisiert sich, wenn man *Shobo*, das wahre *Dharma* kontempliert. Das bedeutet, dass man sich mit der Wirklichkeit, sowie sie ist, harmonisiert. Im Grunde gibt es weder etwas Geheimes noch etwas Verstecktes: Alle Wesen manifestieren es. So wie die Blume, die Buddha zwischen den Fingern drehte. Aber niemand verstand, außer *Mahakashyapa*. Weil alle dachten, dass es sich noch um etwas anderes handele. Aber es handelte sich um nichts anderes.

„Was ist der Sinn des Zen?“ fragte ein Schüler Meister *Joshu*. „Hast du deine *Guen Mai* gegessen?“ - „Ja.“ - „Also geh’ und wasch’ deine Schale.“ Es dreht sich nicht um etwas anderes. Nichts Geheimes, nichts Verstecktes. Alles ist völlig offenkundig. Aber wir denken, dass das zu einfach ist, um es glauben zu können. Deshalb suchen wir in den Büchern, den Sutras immer nach etwas anderem. Doch das wirkliche Sutra Buddhas macht nichts anderes, als die Wirklichkeit so zu zeigen, wie sie ist, ohne etwas zu verbergen.

Damit uns diese Wirklichkeit erweckt, müssen wir sie selbst vertraut realisieren. Das geht nur jenseits des Denkens, im *Hishiryō*-Bewusstsein von *Zazen*. Das teilen wir vertraut im *Dojo*. Das ist das Herz der wahren Weitergabe: die gleiche Praxis, die gleiche Erfahrung.

Aber Buddha hat sie nicht an *Mahakashyapa* weitergegeben. *Mahakashyapa* hat sie selbst verwirklicht, indem er die Unterweisung Buddhas praktizierte. Die Weitergabe von Buddha an *Mahakashyapa* ist das Anerkenntnis Buddhas, dass *Mahakashyapa* zur selben Realisation gekommen ist wie er selbst. Deshalb sagt man im Zen, dass keine Weitergabe von einer Person an eine andere gibt. Nur die Kommunion *i shin den shin*, das Teilen derselben Wirklichkeit.

Wenn man das erfährt, gibt es nichts mehr außerhalb zu suchen. Einfach das beschützen, es nicht vergessen und immer wieder zu dieser Erfahrung zurückkehren, in der Praxis, in *Zazen*, indem man das tägliche *Gyōji* praktiziert.

Selbst wenn wir die Wirklichkeit intuitiv gesehen haben, selbst wenn wir es jeden Morgen im *Hannya Shingyō* singen, müssen wir fortfahren, tief zu praktizieren. Sonst werden uns unsere alten geistigen Gewohnheiten aufs Neue konditionieren. Man hat verstanden, aber man handelt, als hätte man nicht verstanden. Deshalb ist es so wichtig, *Zazen* zu wiederholen, *Gyōji* zu wiederholen, die Praxis des *Sesshins* zu wiederholen, um das *Dharma* in Körper und Geist einzuprägen, sodass das *Dharma* die Wirklichkeit wird, die uns wirklich antreibt. Dazu muss man es durch die Praxis, durch alle Zellen unseres Körpers am Leben halten.

Mondo

*Hat der Ino noch eine andere Funktion als das Singen?*

Das hängt von den Tempeln, von den Orten ab. In den beiden Tempeln in Japan, in denen ich die zwei Angos gemacht habe, war der *Ino* für die Praxis der Mönche zuständig. Er verteilte z.B. das *Samu*. Es war wirklich er, der die Mönche hat im Hinblick auf ihre tägliche Praxis, auf das *Gyōji* erzogen hat. Und weil er auch den Gesang der Sutras anleitete, hat er eine Verbindung zwischen dem Gesang der Sutras im *Dojo* und der täglichen Praxis im Tempel hergestellt.

Aber in unserer *Sangha* ist das mehr die Funktion des *Tanto*. Der *Ino* ist auf das Singen der Sutras konzentriert. Wichtig ist, dass, wenn man eine Verantwortung hat, man durch die Art und Weise, wie man sie ausübt, hilft und auch unterweist.

*Was ist die Verantwortlichkeit der Pfeiler?*

Sich nicht zu bewegen, durch das Beispiel die gute Haltung zeigen. Durch die Energie ihrer Praxis beeinflussen die *Pfeiler* ihre Umgebung. Deshalb habe ich jetzt mehr und mehr die Tendenz, ältere SchülerInnen als *Pfeiler* einzusetzen. Früher hatten wir oft als *Pfeiler Bodhisattvas*, die nicht wirklich gewöhnt waren, ein *Kesa* zu tragen. Das war manchmal wirklich ein Problem. Die *Pfeiler* müssen eigentlich die gute Art und Weise zeigen, wie man ein *Kesa* trägt.

Das heißt, dass, wenn man *Bodhisattvas* als *Pfeiler* einteilt, der *Kesa*-Verantwortliche ihnen wirklich gut erklärt, wie man das *Kesa* trägt, damit sie nicht wie Vogelscheuchen aussehen. Für diese *Bodhisattvas* ist es eine Möglichkeit, die starke Erfahrung zu machen, *Zazen* mit dem *Kesa* zu praktizieren, das mit den anderen zu teilen.

*Müssen die Pfeiler auch darauf achten, dass im Dojo alles in Ordnung ist?*

Einmal während eines *Sesshins* mit Meister *Deshimaru* gab es einen *Pfeiler*, der war wie ein Polizist, er hat alle beobachtet. Der *Pfeiler* muss unbewusst wahrnehmen. Wenn er eine Person bemerkt, die z.B. eine falsche Handhaltung hat, kann er es dem *Kyosaku* signalisieren, oder es der Person hinterher sagen. Wenn jemand krank zu sein scheint und weder der *Kyosaku* noch der *Shusso* dies bemerken, kann der *Pfeiler* ein Zeichen geben. Aber normalerweise darf der *Pfeiler* sich nicht bewegen. Er muss den *Kyosaku* oder den *Shusso* veranlassen einzugreifen. Sich nicht zu bewegen, ist sehr wichtig, weil das die Atmosphäre im *Dojo* stützt, so wie die Holzpfeiler auf der *Gendronnière* die Holzkonstruktion stützen.

*Im Dojo in Trier gibt es Leute, die seit Jahren Zazen praktizieren, die ich aber nicht dazu motivieren kann, mit dem Nähen für die Bodhisattva-Ordination zu beginnen. Daher überlege ich, den Leuten eine Gelegenheit zum Nähen anzubieten. Ich frage mich aber auch, wie es möglich ist, den Bodhisattva-Geist besser rüberzubringen. Vielleicht mache ich einen Fehler in meiner eigenen Praxis.*

Ja, vielleicht. Aber du musst mit den Leuten sprechen, um herauszufinden, warum sie sich nicht ordinieren lassen wollen. Dafür kann es verschiedene Gründe geben. Z.B. ist es ein guter Grund für die *Bodhisattva*-Ordination, Vertrauen in die vier Gelübde der *Bodhisattvas* zu haben, die wirklich den Sinn unserer Praxis ausdrücken. Aber weil diese Gelübde so vollkommen sind, gibt es viele Leute, die sich für unfähig halten, sie zu verwirklichen. So denken sie immer, sie seien nicht reif für die Ordination. Aber es sind Gelübde. Es reicht, diese Gelübde abzulegen und darauf zu vertrauen, dass die Praxis mit der *Sangha* uns hilft, nach und nach in die Richtung der Verwirklichung dieser Gelübde zu gehen.

Die Ordination, das Empfangen des *Rakusus* und des *Ketsumyakus*, schafft eine Verbindung zwischen Buddha, den *Patriarchen*, dem Meister, der die Ordination gegeben hat, und dem, der sie empfangen hat. Das ist eine große Hilfe. Statt nur mit seiner eigenen Kraft, aus seinem eigenen Ego heraus, zu praktizieren, wird einem, wenn man die Ordination empfangen hat, von allen Meistern der Weitergabe geholfen. Dann ist es nicht nur man selbst, der praktiziert, sondern Buddha praktiziert, Buddha in mir, mit mir. Das hilft, auf dem Weg fortzuschreiten. Es verstärkt das Vertrauen und gibt eine viel größere Energie, um die Gelübde zu verwirklichen. Das muss man erklären.

Den Weg nur durch sich selbst, mit seinem eigenen Willen zu realisieren, ist sehr schwierig, immer eine Anstrengung. Das macht den Leuten vielleicht Angst. Aber die Bindung, die durch die Weitergabe der Ordination geschaffen wird, erlaubt es, über den persönlichen Willen und die Anstrengung hinauszugehen. Sie bringt uns in Kontakt mit einer Dimension, die über unsere persönlichen Grenzen hinausgeht. Dann wird *Zazen* wirklich die Praxis des Erwachens.

*Ich glaube aber auch, dass der gesellschaftliche Geist, Trier ist sehr katholisch, die Leute daran hindert, diesen Schritt zu gehen. Man ist nie unabhängig vom gesellschaftlichen Geist.*

Ja, klar. Man muss erklären, dass Christus ein großer *Bodhisattva* war.

Wir sind fast alle in der christlichen Religion erzogen worden. Wenn man zum Zazen kommt, dann oft, weil man von seiner ursprünglichen Religion enttäuscht ist. Manche haben dann den Eindruck: ‚Zen ist wie der Katholizismus.‘ Es gibt auch Ordinationen, Rituale, usw.. Das kann Menschen enttäuschen.

Wenn die Leute wirklich kommen, um zu praktizieren, und nicht weil sie von ihrer eigenen Religion enttäuscht sind, wenn sie immer noch an ihre Religion glauben, haben sie oft Angst, dass sie, wenn sie die Ordination im Zen empfangen, ihren Glauben verraten.

Beides ist ein Problem, sehr heikel. Ich glaube, die beste Lösung ist, verständlich zu machen, dass uns die Praxis von Zazen ermöglicht, zum ursprünglichen Geist aller Religionen zurückzukehren, die Quelle des religiösen Geistes wieder zu finden. Das löst beide Probleme: Wenn die Leute vom Katholizismus enttäuscht sind, aber immer noch ein spirituelles Verlangen haben, finden sie in der Zazen-Praxis eine neue Möglichkeit, diesen religiösen Geist zu verwirklichen. Wenn sie ihrer Religion treu sind, wird die Zazen-Praxis ihnen helfen, das Verständnis ihrer Religion zu vertiefen.

Das ist jetzt keine Werbung für das Zen, sondern es ist wirklich so. Der Beweis ist, dass es viele Katholiken gibt, die Zazen praktizieren, auch Mönche, die in der Zazen-Praxis eine Möglichkeit finden, ihren eigenen Glauben zu vertiefen.

Diese Dinge musst du in deinem *Dojo* erklären.

*Mich hat die Frage von eben angesprochen. Ich bin nicht ordiniert. Nach dem letzten Sesshin habe ich eine große Anziehung gespürt, mich ordinieren zu lassen. Aber als ich wieder in meinem Dojo war, nicht mehr, weil ich keinen Sinn mehr darin sehe.*

Aber was hast du während des Sesshins verstanden?

*Die Ordinations-Zeremonie hat mich sehr angesprochen, sehr berührt. In meiner Praxis spüre ich das, was du gesagt hast: nicht ich selbst, sondern eine starke Kraft praktiziert.*

Warum sagst du dann, dass du in deinem *Dojo* nicht mehr das Bedürfnis verspürst, dich ordinieren zu lassen?

*Das hat nichts mit dem Dojo zu tun, das war, als das Sesshin vorbei war.*

Also musst du immer wieder zum Sesshin kommen, solange bis dein ganzes Leben ein Sesshin wird, bis zu dem Punkt, wo es keinen Unterschied mehr gibt, zwischen dem Sesshin und dem täglichen Leben, bis du wie Buddha im täglichen Leben praktizierst. In diesem Moment bist du bereits *Bodhisattva* und praktizierst die vier Gelübde. In diesem Moment gibt es kein Problem mehr, dich ordinieren zu lassen. Es ist völlig natürlich.

*Ich versuche bereits, so in meinem Alltag zu praktizieren, und frage mich, worin dann der Unterschied besteht, wenn ich mich ordinieren lasse?*

Wenn man sich ordinieren lässt, ist das eine Bestätigung seines Engagements auf diesem Weg. Innerlich bestärkt es deine Verbindung mit den *Drei Kostbarkeiten*, Buddha, *Dharma*, *Sangha*, äußerlich schafft es eine Verbindung mit der Gemeinschaft, die dich aufnimmt.

*Aber so ist es doch jetzt schon.*

Ja, aber es ist nötig, dass das durch ein Engagement bestätigt wird. Solange du das nicht fühlst, bleib' so



wie jetzt und lass dich nicht ordnieren. Ich glaube, dass es eines Tages völlig klar für dich sein wird, und du das Bedürfnis verspüren wirst, durch die Zeremonie dieses Engagement zum Ausdruck zu bringen und das *Rakusu* zu empfangen, das die Verbindung zu dem Meister schafft oder bestätigt, der dich ordiniert.

*Vielleicht ist es auch nur mein Verstand, der analysiert und nach Einwänden sucht.*

Wovor hast du Angst? Warum suchst du Gründe dafür, dich nicht ordnieren zu lassen? - Eines Tages wirst du Gründe dafür suchen, keine Zazen mehr zu praktizieren.

*Ich glaube, das wird nicht passieren, dafür bin ich zu tief drin in Zazen.*

Wenn du wirklich in Zazen drin bist, bist auch in den *Bodhisattva*-Gelübden. Das gehört zusammen. Die Gelübde der *Bodhisattvas* sind Ausdruck von Zazen. Es gibt keinen Unterschied. Wenn du Zazen vertieft, wird es irgendwann klar sein, dass du dein Engagement auch offiziell zum Ausdruck bringen willst. Vielleicht ist jetzt noch nicht der richtige Zeitpunkt. Fahre mit Vertrauen fort mit deiner Praxis, und eines Morgens wirst du wach werden, und alles wird klar sein. Das ist Vertrauen. Es wird kommen. Man kann es nicht wirklich mit dem Willen entscheiden. Eines Tages wird es klar sein, ganz natürlich. Dann hast du keinen Bedürfnis mehr, es innerlich zu diskutieren, dann machst du es einfach.

Samstag, 1.10.2011, 7 Uhr

Kommt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf die Haltung und die Atmung zurück. Statt seinen Gedanken zu folgen, ist man aufmerksam auf die Atmung. Jedes Mal, wenn man zur Konzentration auf die Haltung und die Atmung zurückkommt, lässt man auf natürliche Weise seine Anhaftungen los. Man verwirklicht den Geist, der auf nichts verweilt. Dieser Geist ist auf natürliche Weise in Harmonie mit dem *Dharma*. Denn in Wirklichkeit gibt es nichts, auf dem man verweilen kann. - Das ist nicht nur die Unterweisung Buddhas, sondern auch die von Christus. „Der Menschensohn hat nichts, auf dem er seinen Kopf ausruhen kann.“

Wenn man das bedauert und daran leidet, versucht man, eine dauerhafte Wirklichkeit zu erzeugen. Aber wenn man es tief durch die Praxis mit dem Körper akzeptiert, ist das die große Befreiung. Nicht mehr nötig, seine Illusionen zu bekämpfen: Sie lösen sich von selbst auf.

Während Zazen kann man damit vertraut werden. Damit sich diese Vertrautheit fortsetzt, braucht man eine tiefe, konstante Praxis. So wie die von *Eno*: Er hat sich selbst erweckt, als er den berühmten Satz aus dem *Diamant-Sutra* hörte: „Wenn der Geist auf nichts verweilt, erscheint der wahre Geist.“

Alles zeigt uns das! Aber oft wollen wir es nicht sehen. Daher muss man die Praxis immer wiederholen, damit unser Leben ein Leben der Praxis wird und alle Phänomene, denen wir in unserem Leben begegnen, *Koan* werden, das heißt Gelegenheiten, zur Wirklichkeit zu erwachen.

Nur das ist wichtig. Und es ist nicht so schwierig: Wir sind schon immer auf dem Weg. Wir sind schon immer die Wirklichkeit, so wie sie ist. Wir wünschen uns, uns zu dem zu erwecken, was wir schon immer sind. Es ist nirgendwo versteckt. Man trifft es überall. Wenn man die Funktionsweise des gewöhnlichen Geistes aufgibt, der immer etwas ergreifen, auf etwas verbleiben will – ohne es je zu schaffen –, kann man es überall treffen. Und man ist nie wieder allein, immer in Kommunion mit allen Wesen im Teilen der gleichen Wirklichkeit.

Samstag, 1.10.2011, 11 Uhr

Lasst euch beim Zazen nicht durch eure Gedanken verführen. Folgt ihnen nicht. Bleibt in eurer Haltung verwurzelt. Seht alle Phänomene, die sich während Zazen manifestieren, so wie sie sind. Zazen besteht

nicht darin, Leere im Geist zu erzeugen. Bedauert nicht, dass es immer Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen, Wünsche gibt. All diese Phänomene erscheinen kontinuierlich während Zazen. Aber man klebt nicht an ihnen. Man sieht sie, wie sie sind: nur unbeständige Phänomene ohne Substanz, die kommen und gehen, wie die Wolken am Himmel.

Die grundlegende Haltung des Geistes während Zazen ist, nichts zurückzuweisen und nichts zu ergreifen, was auch immer es sei. Wenn der Geist so funktioniert, verwirklicht er die große Freiheit. Er ist nicht mehr Gier, Hass und Verblendung unterworfen. Er ist von den drei Giften gereinigt. Er wird zum heiteren Geist des *Nirvana*. Einfach deshalb, weil er in Harmonie mit dem *Dharma*, der kosmischen Ordnung funktioniert.

Zazen erzeugt nicht das *Dharma*. Es entdeckt es. Es erlaubt uns, mit ihm vertraut zu werden. Deshalb hat man während Zazen oft das Gefühl, nach Hause zu kommen. So, als ob man nach einer langen Reise, während der man in fremden Ländern umhergeirrt ist, nach Hause kommt. Wir werden völlig vertraut mit dem *Dharma*, das nichts anderes ist als wir selbst. Wir werden völlig vertraut mit uns selbst, die wir nicht vom *Dharma* verschieden sind.

Unser gewöhnlicher Geist, sieht nur die Unterschiede und schafft ohne Unterlass Gegensätze: Das, was wir gut finden, was wir haben wollen. Das, was wir schlecht finden, was wir zurückzuweisen. – Für ein Lebewesen ist es sehr wichtig, zwischen dem unterscheiden zu können, was gut für es ist und was es ihm erlaubt, sich zu entwickeln kann, und dem, was schlecht ist, was es zurückzuweisen muss, was es nicht aufnehmen darf. Alle Zellen lebendigen Zellen funktionieren so. Die Fähigkeit zu unterscheiden ist Voraussetzung des Leben.

Aber wenn wir nur von diesem von diesem Unterscheidungsprozess konditioniert werden, hindert das uns daran zu sehen, was jenseits der Unterscheidung ist: die völlige wechselseitige Abhängigkeit, die uns mit allen Existenzen verbindet.

Im dritten Vers des *Hokyo Zanmai* heißt es: „*Wie eine mit Schnee gefüllte Schale, wie ein im Mondlicht verborgener Reiher. Sie sind sich ähnlich, aber nicht gleich. Wenn sie sich annähern, erscheint ihr Unterschied.*“

Die Schale ist aus Silber. Sie enthält Schnee, der eine ähnliche Farbe hat. Die Schale ist wie das Bewusstsein in Zazen. Der Schnee ist wie die Phänomene, die im Geist enthalten sind. Sie sind zugleich ähnlich und verschieden. Ähnlich, weil sie beide ohne Substanz sind, *Ku*, Leerheit. Aber zugleich sind die Phänomene die Phänomene, und der Geist ist der Geist. Der Spiegel ist der Spiegel, und die Formen, die sich im Spiegel widerspiegeln, sind die Formen. - Genauso haben das Mondlicht und der Reiher die gleiche Farbe. Sie teilen das gleiche Weiß. Aber sie sind auch verschieden.

Jeder von uns in diesem *Dojo* ist verschieden. Die Phänomene unseres Lebens sind einzigartig. Unser *Karma* ist verschieden von dem der anderen. Aber die wahre Natur unserer Existenz ist ähnlich: Sie ist unbeständig und ohne Substanz, niemals getrennt vom ganzen Universum.

Das Bewusstsein während Zazen umfasst diese beiden Aspekte, nimmt immer die Unterschiede wahr, sieht aber auch die Einheit jenseits der Unterschiede, sieht das, was an uns ähnlich ist und was uns vereint. Wir können zugleich völlig allein und doch völlig vertraut mit allen Wesen sein, völlig Mensch und zugleich völlig Buddha. Verschieden, aber gleich.

Wenn man die Dinge so wahrnimmt, kann man die Unterschiede von allen respektieren, denn jeder ist in seiner eigenen *dharmischen* Position. Zugleich teilen wir das gleiche Leben und die gleiche Buddha-Natur. So können wir mit einander in Frieden leben, indem wir unsere Unterschiede akzeptieren und unsere Vertrautheit verwirklichen. Das ist der Schlüssel zur Harmonie: Der Weg des Zen.

Samstag, 1.10.2011, 16.30 Uhr

Mondo

*Du hast davon gesprochen, eins zu werden mit sich selber. Geschieht das eher bewusst oder unbewusst?*

Beides. Mit sich selbst vertraut zu werden, ist eine bewusste Bewegung, seinen Blick nach innen wenden, seinen eigenen Körper und Geist beobachten, sehen wie das funktioniert, seine Illusionen betrachten, seine Wünsche, seine *Bonnos*. Aber das ist nur ein oberflächlicher Aspekt, der trotzdem wichtig ist. Denn wenn man seine *Bonnos*, sein *Karma* nicht beobachtet, neigt man dazu, im Leben dadurch bestimmt zu werden, ohne dass man es wahrnimmt und deshalb unfrei zu sein, konditioniert, gesteuert. Außerdem hat man dann die Neigung, seine Eigenschaften auf andere zu projizieren und dadurch sehr viele Schwierigkeiten in den Beziehungen mit anderen zu schaffen. Deshalb ist es sehr wichtig, seine eigenen Konditionierungen zu klären. Es ist wichtig, in den Beziehungen zu den anderen Menschen zu sehen, was von einem selbst kommt und was die anderen sind. Das erlaubt uns, das Verhältnis mit den anderen Leuten zu klären. Dadurch hat man eine bessere Kontrolle über sich selbst. Selbst wenn man seine *Bonnos* und Wünsche nicht unterdrücken kann, wird man nicht mehr so impulsiv von ihnen gesteuert.

Aber die wirkliche Vertrautheit besteht darin, dass es keine Trennungen mehr gibt zwischen dem Geist, der beobachtet, und dem, was beobachtet wird, wenn es keine Dualität mehr gibt. Wenn der Geist verschwindet, der die Tendenz hat, zu trennen und aus allem ein Objekt zu machen, kann man mit allen Wesen vertraut werden.

Der eigentliche wichtige Punkt im Zen ist, diese Welt ohne Trennungen zu realisieren. Denn wegen dieser Trennungen und Gegensätze gibt es schon lange sehr viel Leid in der Welt. Deshalb ist es wichtig, einen Geist zu realisieren, der über die Gegensätze hinaus geht, der die anderen und einen selbst in derselben unmittelbaren Wahrnehmung umfasst, der den persönlichen Standpunkt, das eigene Ego aufgeben kann. Dieser Geist erlaubt es, harmonische Beziehungen mit seiner Umgebung zu erzeugen. Das ist die Grundlage für den Geist des Mitgefühls.

Deshalb ist es auch ein grundlegendes Merkmal des *Dharma* Buddhas, dass es keine Trennungen zwischen Weisheit (Verstehen) und Mitgefühl gibt. Es gibt Menschen, die meinen, erwacht zu sein, die ein gutes Verständnis des Weges entwickelt haben, die aber in sich kein Mitgefühl, kein Wohlwollen anderen gegenüber aufsteigen sehen. Das zeigt, dass sie etwas nicht verstanden haben. Für mich ist das Entwickeln von Mitgefühl das grundlegende Kriterium des Erwachens auf dem Weg.

*Ich praktiziere viel Taichi und Qigong . Dabei habe ich in den letzten Jahren gemerkt wie sehr das Zazen dadurch vertieft wird, dass die Wirbelsäule sich aufrichtet und die Energien wirklich fließen können. Wenn der Körper älter und krank wird und die Haltung nicht mehr einnehmen kann, beeinflusst das auch den Geist? Gibt es da einen Einfluss vom Körper auf den Geist?*

Natürlich beeinflusst das den Geist. Aber dass man die Haltung nicht einnehmen kann, heißt nicht, dass man das *Hishiriyo*-Bewusstsein nicht realisieren kann. Das wichtigste ist, dass man in seinem Körper verwurzelt ist, dass man völlig eins mit seinem Körper ist, in welchem Zustand auch immer er sich befindet. Ob der Körper krank ist, ob man auf einem Stuhl sitzt oder in einem Bett liegt, ist nicht wichtig. Zurückkommen zur Einheit mit dem Körper, zur Atmung und völlig präsent sein in dem, was hier und jetzt passiert, das ist die Zen-Praxis.

Natürlich ist das einfacher, wenn man in einer guten Haltung sitzt, aber selbst das ist nicht völlig sicher: Ich habe bemerkt, dass Leute, die die Haltung leicht einnehmen, die eine wunderbare Haltung haben, stolz auf diese Haltung werden. Sie haben die Tendenz, dass es ihnen zu gut geht, und fangen an, an etwas anderes zu denken, weil ihnen langweilig ist. Leuten, die große Schwierigkeiten haben, die viel

Energie aufwenden müssen, um die Haltung einzunehmen, die sich wirklich mit dem physischen Schmerz auseinandersetzen müssen, denen fällt es nicht so leicht, an etwas anderes zu denken. Sie müssen viel mehr präsent sein. Sie müssen z.B. zunächst lernen, sich in der Haltung zu entspannen und den Schmerz zu entdramatisieren. Das ist eine wunderbare Praxis des Loslassens. Das ist fast noch wichtiger, als eine besonders gute Haltung zu haben. Zazen ist das Loslassen aller Anhaftung an Körper und Geist.

Ich habe oft beobachtet, dass Leute, die viel Taichi und Qigong machen, sehr an der Haltung, der Energie und dem Wohlbefinden haften. Aber am Ende ist ihre Praxis dann nicht sehr tief.

Jeder kann bis zu seinem letzten Atemzug tief Zazen praktizieren, egal in welchem Zustand sich ihr Körper befindet. Deshalb hat Meister *Dogen* seiner Anleitung für Zazen den Titel *Fukanzazengi* gegeben. *Fukan* bedeutet ‚universal‘, d.h. alle Wesen können Zazen praktizieren, Männer, Frauen, Alte, Junge, Gesunde, Kranke, alle. Das ist ermutigend: Es gibt keine Begrenzung für die Praxis von Zazen.

Es gibt z.B. Menschen, die kein Zazen machen, wenn sie nicht in Form sind, wenn sie Probleme haben. So, als wäre Zazen die Kirsche auf dem Kuchen, etwas, was man nur macht, wenn es einem gut geht. Das ist nicht die richtige Einstellung, um zu praktizieren. In welchem körperlichen oder geistigem Zustand wir sind, wir müssen einfach mit der Praxis weitermachen.

Manchmal sagen Leute: „Ah, ich habe ein gutes Zazen gemacht.“ Aber ein gutes Zazen ist nicht das Zazen, bei dem man das Gefühl hat, ein gutes Zazen zu machen. Ein gutes Zazen ist das, in dem man von gut oder schlecht befreit ist. Das Zazen, in dem man nicht mehr zwischen gut und schlecht, bequem oder unbequem, schön und schmerzhaft unterscheidet, sondern frei von all diesen Anhaftungen ist. Durch alle Geistes-Zustände, durch alle Empfindungen, durch alles, was geschieht, hindurchgehen und immer auf den Körper und die Atmung konzentriert bleiben.

*Deine Frage von gestern, warum ich Angst vor der Ordination habe, beschäftigt mich noch immer. Ich habe mich auf die Frage eingelassen und spüre, dass es zwei Seiten gibt. Die eine Seite ist klar: Ich will diesen Weg gehen. Die andere Seite hält mich davon ab.*

Das ist normal. Wir sind alle so. In der Tiefe will jeder dem Weg folgen, aber unser beschränkter Geist, unser Ego widersetzt sich. Weil er weiß, dass er seine egoistische Funktionsweise aufgeben muss. Zazen bedeutet nicht etwas zu erreichen, sondern etwas aufzugeben. Das Ego möchte nicht aufgeben. Deshalb ist es normal, Angst zu haben. Aber das heißt nicht, dass man dieser Angst nachgeben muss. Im Gegenteil: Man muss wagen, in die Richtung zu gehen, das Ego aufzugeben. Selbst wenn man Angst hat, macht das nichts, man geht trotzdem und beobachtet, was in diesem Moment passiert. Wenn du das probierst, wirst du sicherlich eine große Befreiung erfahren.

*Aber ich erlebe diese Erfahrung jetzt. Ich merke, es ist mein Ego, das mich abhält. Obwohl ich mit anderen Leuten darüber gesprochen habe, denke ich, es ist vielleicht doch eine verrückte Idee, sich ordinieren zu lassen.*

*Auf jeden Fall würde ich gerne wissen, welche Art von Verpflichtungen ich mit der Ordination eingehe. Ich engagieren mich ja bereits im Dojo. Ich mach das alles aus dem Herzen, aber trotzdem gibt es etwas, das mir Angst macht.*

Es gibt bei der Ordination keine Verpflichtung, die von außen kommt. Bei der Ordination legen wir 16 Gelübde ab:

- Nichts Schlechtes, nichts Unheilbares tun; nur Gutes tun; das Gute für die anderen zu tun, nicht für sein *Karma* oder seinen spirituellen Erfolg, sondern für das Wohlbefinden der anderen. Das sind die drei reinen Gebote.
- Danach legt man die Gelübde ab, den drei Kostbarkeiten, Buddha, *Dharma*, *Sangha* zu folgen.

Das tut man freiwillig. Es wird Sinn unseres Lebens, in diese Richtung zu gehen.

Wenn du ordiniert bist, wird dir niemand sagen, dass du dieses oder jenes tun musst. Aber wenn man diese Gelübde von Herzen aus abgelegt hat, wird man sich wünschen, in Harmonie mit diesen Gelübden zu sein, und ihnen entsprechend handeln. Gleichzeitig ist man aber völlig frei.

- Die 10 Gebote drücken unsere Buddha-Natur aus.

„Nicht Töten“, zum Beispiel. Das Töten ist schon durch Gesetz verboten. Aber im Zen, so erklärt es Meister *Keizan* im *Kyojukaimon*, tötet man nicht, um jedem Lebewesen zu erlauben, seine Buddha-Natur zu verwirklichen. Wenn man in jedem Buddha sieht, kann man nicht mehr töten, nicht weil es verboten ist, sondern man hat einfach nicht mehr den Impuls, zu töten. Man möchte allen Lebewesen helfen, sich in die Richtung von Buddha zu entwickeln.

„Nicht stehlen“ ist genauso. Nicht stehlen bedeutet, nicht das zu nehmen, was uns nicht gehört. Aber wenn wir uns tief verstehen, realisieren wir, dass uns in Wirklichkeit nichts gehören kann. Wir sind völlig nackt auf die Welt gekommen, und wenn wir sterben, müssen wir alles aufgeben, sogar unseren Körper. In Wirklichkeit besitzen wir also nichts. Nicht stehlen bedeutet, das zu verstehen und dieses Gelübde mit den anderen zu teilen. Niemand wird dir sagen, dass du nicht stehlen darfst. Es ist dein inneres Erwachen, dass es dir unmöglich macht, dies zu tun.

„Nicht lügen“ ist wirklich Zazen, der Geist in Zazen. In Zazen kann man sich nicht belügen. Man betrachtet sich im Spiegel von Zazen und sieht sich so, wie man wirklich ist.

Im positiven Sinne bedeutet nicht lügen, ein positives, authentisches Wesen zu werden. Es bedeutet, sich mit seiner wahren Existenz zu harmonisieren und sie nicht zu verraten.

Ich könnte jetzt alle Gebote so erläutern. Sie sind keine Verbote, sondern Ausdruck unserer tiefen Realisation von Zazen. Niemand wird dich verpflichten, diesen Geboten zu folgen, aber wenn du die Ordination empfangen hast, wirst du automatisch, in diese Richtung gehen und gehen wollen, weil das der Sinn deiner Existenz geworden ist. So ist das alles eine große Hilfe, um sich in der Praxis zu entwickeln.

Am Ende ist es aber nicht dein Ego, das dies verwirklichen wird. Dass du mit der *Sangha* fortfährst, Zazen zu praktizieren, bewirkt diese innerliche Veränderung. Es ist keine Verpflichtung, sondern eine unbewusste, natürliche Umwandlung durch die Praxis. Die Ordination bedeutet Platz für diese neue Dimension der Praxis zu schaffen, um sich für sie öffnen zu können.

*Ein Kollege erklärte mir, dass es für ihn so sei, dass jegliche Handlung letztlich im Ursprung einer Emotion entspricht. Was denkst du zum Stellenwert von Emotionen ?*

Emotionen bringen uns oft dazu zu handeln. Das Wort ‚E-motion‘ bedeutet, in Bewegung gesetzt zu werden. Emotionen sind oft der Impuls für Handlungen. Gefühle sind wichtig. Es ist sehr wichtig, sie gut zu beobachten.

Viele Gefühle haben eine positive und negative Seite. Z.B. ist Angst nicht nur negativ. Angst kann uns lähmen und uns daran hindern, z.B. die *Bodhisattva*-Ordination zu empfangen. Aber Angst signalisiert auch eine Gefahr. Es ist wichtig, Angst zu haben. Die Amerikaner haben im 2. Weltkrieg psychologische Tests für das Militär entwickelt, insbesondere für die Flieger. Diejenige Flieger, die keine Angst hatten, hat man nicht in gefährliche Missionen geschickt, weil sie zu große Risiken eingegangen wären. Sie wären irgendwann nicht zurückgekommen. Angst hat bei allen Wesen eine Schutzfunktion.

Das erste Mal, als ich Meister *Deshimaru* in einem Vortrag gehört habe, 1972 in Zinal, sagte er: „Ihr müsst Angst haben.“ Es war schon etwas komisch, das von einem Zen-Meister zu hören. Hinterher hat er es erklärt: „Ihr müsst Angst vor der kosmischen Ordnung haben. Angst davor, euch gegen die kosmische Ordnung zu stellen.“ - In der Welt geschehen heute viele Dinge, die der kosmischen Ordnung widersprechen und durch die viel Schaden entsteht. Dort hat man offensichtlich nicht genug Angst und ist nicht vorsichtig genug.

Das ist ein Aspekt der Emotion. Es gibt so viele Emotionen, dass man stundenlang darüber reden könnte. Deshalb ist deine Frage etwas kompliziert. Freude ist z.B. ein großes Gefühl und einer der sieben Faktoren des Erwachens. Man kann nicht über Gefühle sagen, dass sie generell gut oder schlecht sind. Es gibt einige Religiöse, die meinen, Gefühle seien fast so schlimm wie die Erbsünde im Christentum.

Ich bin nicht dieser Meinung. Für mich sind Gefühle wie *Koans*. Sie zeigen etwas: Da passiert etwas. Was passiert? Das Gefühl weckt das Bewusstsein. Wenn man nicht sehr klar ist und plötzlich eine Emotion auftaucht: „Ah! Was passiert hier?“ Wenn man mit seinen Gefühlen vertraut wird, beginnt man die Wechselbeziehung zu verstehen, in der man sich befindet. Deshalb ist es sehr wichtig, mit sich selbst, mit seinen Gefühlen vertraut zu werden. Aber das heißt nicht, dass man ihnen folgen sollte. Emotionen sind eine Art Energie. Sie wecken das Bewusstsein, aber danach muss man damit etwas tun. Deshalb ist die Beobachtung sehr wichtig, die Weisheit.

*Man hört im Zen-Buddhismus nicht viel über die Reinkarnation und frühere Leben. Man konzentriert sich auf die Gegenwart und spricht nicht viel über Vergangenheit und Zukunft. Sind die Informationen aus vorangegangenen Leben wichtig und merken wir das von alleine? Z.B.: Warum sind wir hier? Wer bin ich?*

Buddha hat empfohlen, sich nicht mit vorangegangenen Leben zu beschäftigen, weil er fand, das sei verlorene Zeit. Wichtig ist, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Natürlich ist klar, dass die Art und Weise, wie wir hier sind, durch unser vorausgegangenes *Karma* bedingt ist. Aber um dieses *Karma* zu verändern, ist es nicht nötig, Informationen über dieses vergangene *Karma* zu haben. Man muss sich nur hier und jetzt konzentrieren.

Außerdem haben viele Buddhisten die Tendenz zu praktizieren, um eine gute Reinkarnation zu erlangen. Aber wenn man so praktiziert, befindet man sich immer noch in der Anhaftung an das Ego, in der Gier. Man will für sich eine gute Wiedergeburt erlangen, damit es einem im nächsten Leben besser geht. Das steht im Widerspruch zur Unterweisung Buddhas. Buddhas Unterweisung ist, sich von jeglichem *Karma* zu befreien.

Es stimmt, Buddha hat auch die Verdienste der Praxis genannt: Wenn ihr großzügig seid, dann habt ihr eine bessere Wiedergeburt, in einem späteren Leben seid ihr dann reich. Wenn ihr jetzt geizig seid, werdet ihr in armen Verhältnissen wiedergeboren. Das ist ein Aspekt von Buddhas Unterweisung. Es gibt eine karmische, ursächliche Verknüpfung.

Aber im Zen konzentrieren wir uns auf die tiefste Unterweisung Buddhas, die völlige Befreiung, die nur hier und jetzt stattfinden kann. Sie impliziert, dass wir nicht an den Ergebnissen unserer Praxis festhalten. Die grundlegende Unterweisung von Zen ist *Mushotoku*, alle Wünsche, etwas zu erlangen, aufzugeben, nicht nur den Wunsch nach einer guten Wiedergeburt, sondern auch den, die Erleuchtung zu erlangen, wirklich alles aufzugeben.

In diesem Moment realisiert sich unmittelbar das Erwachen, die große Befreiung, die Harmonie mit dem *Dharma*. Das ist der Sinn der Praxis und auch der des *Hannya Shingyo*. Deshalb rezitieren wir es auch jeden Morgen. Wir vergessen diesen Sinn vielleicht manchmal, weil wir es auf chinesisches rezitieren. Wir hören nie auf, es zu rezitieren, aber es ist auch wichtig, es zu praktizieren, wirklich, mit Körper und Geist. Das kann nur hier und jetzt sein. Natürlich hat das Auswirkungen auf die Zukunft, aber wir beschäftigen uns nicht mit ihnen. Außerdem bieten wir als *Bodhisattva* die guten Ergebnisse unserer Handlungen allen Wesen an.

*Die Bodhisattva-Gelübde existieren, obwohl man eigentlich alle Wünsche loslassen soll?*

Die vier *Bodhisattva*-Gelübde stehen nicht im Gegensatz zum *Mushotoku*-Geist. Man legt die Gelübde

nicht für sich selbst ab, sondern für die anderen. Die vier Gelübde sind völlig von dem ersten beeinflusst, dem Gelübde alle Wesen zu retten: „So zahlreich die Lebewesen auch sind, ich gelobe sie alle zu retten.“ Die anderen drei sind eigentlich nur Mittel, um das erste zu verwirklichen. Das Leiden zu lösen, macht man nicht nur für sich selber, sondern auch, um den anderen zu helfen ihre *Bonnos*, ihre Leiden zu lösen. Alle Unterweisungen zu studieren bedeutet, mehr Werkzeuge zu haben, um allen Wesen zu helfen, so wie *Kannon*. Alle Unterweisungen Buddhas sind Mittel, um den anderen zu helfen, etwas mehr Weisheit zu erlangen. „So vollkommen der Weg Buddhas auch sein mag, ich gelobe ihn zu verwirklichen.“ Indem man selbst den Weg realisiert, hilft man allen Wesen. Wenn man selbst diesen Weg verwirklicht, wenn man selbst in einem erwachten Zustand ist, gibt es keine Trennung mehr zwischen einem selbst und allen Wesen, also sind alle in der Realisation mit eingeschlossen.

Man legt diese Gelübde ab, aber sie sind keine egoistischen Gelübde, sondern Gelübde für alle Wesen. Sie drücken unsere Nicht-Getrenntheit mit allen Wesen aus. Wenn ich eben gesagt habe man müsse alle Wünsche aufgeben, sogar den zu erwachen, dann sprach ich von dem, was man auf egoistische Weise für sich selbst will. Es gibt im Buddhismus Praktizierende, die unter Spannung von Gier stehen, weil sie *Satori* erreichen wollen. Das ist egoistisch, weil sie es nur für sich selbst wollen. Sie gehen genau in die verkehrte Richtung.

Wenn man das *Dojo* betritt und sich in *Zazen* setzt, vergisst man alles und konzentriert sich völlig auf die Praxis. Man denkt nicht einmal mehr an die vier *Bodhisattva*-Gelübde. Denn nicht ich bin es, der diese Gelübde verwirklichen kann, und du auch nicht, kein Ego unter uns kann diese Wünsche realisieren. Es ist *Zazen*, das sie verwirklicht. Es ist *Zazen*, das uns mit unserer Buddha-Natur verbindet, die diese Gelübde verwirklicht. Deswegen muss man den ganzen Platz *Zazen* geben und sich für *Zazen* öffnen.

Sonntag, 2.10.2011, 7 Uhr

Fahrt während *Zazen* damit fort, euch gut auf eure Haltung zu konzentrieren. Streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken, drückt mit der Schädeldecke gegen den Himmel und mit den Knien gegen die Erde. Kommt immer wieder auf diese Punkte der Konzentration zurück. Kommt immer wieder auf die Atmung zurück.

Bei jedem Zurückkehren zum Körper und zur Atmung entsteht auf natürliche Weise das Loslassen. Es ist nicht so, dass man loslassen oder seine Gedanken und Täuschungen vertreiben will. Wenn man seine Konzentration und seine Energie in die Haltung und die Atmung legt, verschwinden die Gedanken sehr schnell, weil sie nicht mehr genährt werden. Sie haben keine Substanz. Wenn man sie nicht nährt, wenn man sich nicht für sie interessiert, verschwinden sie ganz schnell, und der Geist wird wieder klar.

Normalerweise liebt man die Klarheit, das Licht, aber im *Hokyo Zanmai* gibt es diesen berühmten Vers: „Mitternacht ist das wahre Licht, die Morgendämmerung ist nicht hell.“ Hier geht es nicht um Tag und Nacht, sondern um das Bewusstsein. Wenn unser persönliches Bewusstsein, unser gewöhnlicher Geist aktiv ist, schafft dieses Licht des Bewusstseins Verdunklungen. Es ist nicht klar. Es ist ein falsches Licht. Das gewöhnliche Bewusstsein erzeugt alle möglichen Gegensätze, Trennungen und Anhaftungen.

Wenn man das falsche Licht des persönlichen Bewusstseins löscht, erscheint das wahre Licht, das Licht des *Hishiryo*-Bewusstseins, das Licht, das keine Schatten erzeugt. Das ist das wirkliche Licht der Mitternacht. Jede Trennung, jede Dualität ist aufgegeben und die wahre Natur der Phänomene manifestiert sich. Die wahre Natur unserer eigenen Illusionen wird klar: ohne Substanz, *ku*, Leerheit. Weil sie in ihrer wahren Natur gesehen werden, verschwinden unsere eigenen Illusionen. Sie sind keine Illusionen mehr, sondern Gelegenheit zu erwachen. Das ist der Grund, warum im Zen auch die Anhaftungen Gelegenheiten des Erwachens sein können.

Aufgrund unserer Anhaftungen empfinden wir *Dukkha*, Leiden. Wir wollen verstehen, was vor sich geht,

warum wir leiden, und der Geist des Erwachens erscheint. Das ist der andere Sinn von „*Mitternacht ist das wahre Licht*.“ Wenn wir in die Dunkelheit unserer *Bonno*s eingetaucht sind, erscheint der Wunsch zu erwachen. So tragen alle Phänomene des Lebens zum Erwachen bei. Wenn man sich an sie klammert, erzeugt das das Leiden, das uns dazu führt, den Weg zu suchen. Wenn man sie in ihrer wahren Natur betrachtet, erscheinen sie ohne Substanz, und man ist sofort befreit. So trägt auf dem Weg des Zen alles zum Erwachen bei. Alles wird *Genjo Koan*, nicht nur während des Sesshins, sondern an jedem Tag unseres Lebens. So ist jeder Tag ein guter Tag für die, die den Weg suchen.

Sonntag, 2.10.2011, 11 Uhr

Konzentriert euch bis zum Ende des Sesshins auf eure Haltung. Atmet ruhig durch die Nase ein und aus und lasst die Gedanken vorbeiziehen. Das ist die Essenz von *Shikantaza*: nur sitzen. Das heißt nicht, an der sitzenden Haltung zu haften, sondern wenn man jetzt hier sitzt, wird man vollständig Körper und Geist in Zazen sitzend. Alle unsere geistigen Konstruktionen sind aufgegeben und Zazen wird ein Spiegel, wird das *Hokyo Zanmai*, das *Samadhi* des kostbaren Spiegels. Alle Phänomene unseres Lebens spiegeln sich in ihm. Indem sie sich spiegeln, erscheinen sie in ihrer wahren Natur.

Wenn man vor einem Spiegel steht und sein Spiegelbild betrachtet, hat man den Eindruck, dass der eigene Körper Wirklichkeit und das Spiegelbild Illusion ist, weil das Spiegelbild vom Körper und vom Spiegel abhängt. Ohne Spiegel gibt es kein Spiegelbild. Aber diese Existenz des Spiegelbildes ist die wahre Natur unserer Existenz. Unsere Existenz hat nicht mehr Substanz als ein Spiegelbild. Anders gesagt: Sie ist die Buddhanatur. Der Spiegel macht sie als Buddhanatur sichtbar, nicht als Illusion.

Mit der Erfahrung, sein Spiegelbild im Spiegel zu sehen, gibt es die Gelegenheit zu erwachen. Das heißt wahrzunehmen, dass unsere Existenz völlig wechselseitig abhängig vom ganzen Kosmos, vom ganzen Universum ist, so wie das Spiegelbild von der Form und vom Spiegel abhängt.

Deshalb spricht man im Zen von *Bonno soku bodai* - die *Bonno*s, die Anhaftungen, sind Erwachen. Denn sie sind offensichtlich ohne Substanz. Die gesamte Unterweisung Buddhas besteht darin, das klar zu sehen, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist, zu sehen, dass *Satori* und Illusionen niemals getrennt sind. Wenn es Illusionen gibt, gibt es Erwachen. Deshalb gibt es keinen Grund, die Illusionen zu verachten. Aber man sollte sich auch nicht an sie klammern, sondern sie lediglich erhellen, sie klar sehen.

Die Praxis von Zazen ermöglicht uns, klar zu sehen. Der Weg des Zen besteht darin, unser Leben durch die Praxis von Zazen zu erhellen. So wird alles ein Koan, *genjo*, die Aktualisierung der Wahrheit. Das teilen wir, indem wir zusammen praktizieren. Das ist es, was uns zusammenbringt. Das geloben wir, mit allen Wesen zu teilen, zum wahren Glück von allen.