

Inmo

Kusen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 17.-25. Mai 2008 während des Frühjahrslagers in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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



17.05.2008, 7 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung zurück. Neigt gut das Becken nach vorne. Drückt kräftig mit den Knien auf den Boden. Entspannt den Bauch und lasst das Körpergewicht gut auf das *Zafu* drücken. Das Becken muss gut genug nach vorne geneigt sein, so dass der After nicht das *Zafu* berührt. Ausgehend von der Taille streckt man gut die Wirbelsäule und lässt die Verspannungen im Rücken los. Man streckt den Nacken und drückt die Schädeldecke in den Himmel. Das Kinn ist zurückgezogen, die Schultern sind entspannt. Der Blick ruht vor einem auf dem Boden, aber man fixiert keinen bestimmten Gegenstand, keinen Punkt. So bleibt der Blick weit und die Gegenstände vor einem stören nicht die Konzentration.

Wenn man sich an keinen Gegenstand klammert, stört dieser nicht die Konzentration. So ist es auch nicht nötig, die Augen zu schließen. Das gleiche gilt für alle anderen Sinnesorgane: Während Zazen hört man klar die Klänge, jedoch klammert man sich nicht an sie. – Hier ist es besonders still. Aber man klammert sich auch nicht an diese Stille. Sonst stört uns das geringste Geräusch.

Die Zunge ruht hinter dem Gaumen. Der Mund ist geschlossen. Man konzentriert sich auf die Berührung der Zungenspitze mit dem Gaumen. Das trägt dazu bei, den inneren Dialog zu beruhigen oder ihn sogar anzuhalten. Man benutzt die Konzentration auf die Körperhaltung, um den Geist zu kontrollieren und zu beruhigen. Das ist viel einfacher als sich zu bemühen, den Geist durch den Geist zu kontrollieren. Den Geist mit dem Geist kontrollieren zu wollen, ist so, als würde man Öl auf Feuer zu gießen, um es zu löschen. Das bewirkt nur, dass es weiter brennt.

Jedes Mal wenn man während Zazen zu einem Punkt der Konzentration auf die Körperhaltung zurückkehrt, z.B. zu den horizontalen Daumen, gibt man unmittelbar die Gedanken auf, die einen beschäftigen. Der Geist kann sich nicht auf zwei Dinge zur gleichen Zeit konzentrieren. Wenn man also auf den Körper konzentriert ist, kann man die Gedanken fallen lassen. So wird der Geist sehr schnell ruhig und klar. Man ist völlig aufmerksam auf den gegenwärtigen Augenblick, völlig verfügbar. Einfach deshalb, weil der Geist nicht von Gedanken verdunkelt wird. Man denkt weder an die Vergangenheit noch an die Zukunft noch an einen anderen Ort. Körper und Geist sind völlig in Einheit mit dem gegenwärtigen Augenblick. Dieser gegenwärtige Augenblick geht schnell vorüber. Also klammert man sich auch nicht an ihn. Das ist wie die Hände in Zazen, die nichts ergreifen.

Lasst euren Kopf sich nicht nach vorne neigen. Praktiziert als hättet ihr eine kostbare Vase auf der Schädeldecke. Lasst sie nicht fallen.

Man atmet ruhig durch die Nase ein und aus und folgt eher seiner Atmung als dem Verlauf seiner Gedanken. Wenn man seinen Gedanken keine Bedeutung beimisst, ziehen sie schnell vorüber und der Geist bleibt völlig frei. Zu realisieren, dass die Gedanken, dass alle geistigen Phänomene ohne Substanz sind, nichts Festes haben, hilft, sie vorüber ziehen zu lassen. Es trägt dazu bei, alle geistigen Verstopfungen aufzulösen.

Oft wird man rigide, weil man sich mit seinen Gedanken identifiziert. Die Zen-Praxis trägt dazu bei, den Geist geschmeidig und sanft zu machen. – Das endet nicht mit dem Zazen: Ein Sesshin bietet die Gelegenheit, die völlige Einheit des täglichen Lebens mit Zazen zu erfahren, d.h. die gleiche Aufmerksamkeit, die gleiche Konzentration hier und jetzt zu realisieren während der Zeremonien, während des Singens der Sutren, während des Spaziergangs, während des Essens, während des *Samu*, während der Ruhezeit. Das ganze Leben wird Einheit mit Zen, wird ein erwachtes Leben. Das ist der Sinn des Sesshins.

Die Konzentration von Körper und Geist auf jede Praxis hier und jetzt umfasst auch die anderen Menschen. Denn wenn man die Anhaftungen an seine eigenen Gedanken aufgibt, wird der Geist, der Trennungen und Dualismen zwischen einem selbst und den anderen schafft, aufgeben.

In Zazen im *Dojo* sind wir alle mit dem gleichen Geist in Kommunion. Im Alltag ist es genauso. Man achtet auf die anderen genauso wie auf sich selbst, indem man sich nie von den anderen trennt. Das ist die Grundlage der Gelübde der *Bodhisattvas*, die auch Thema des Workshops während der Vorbereitungszeit sein werden. In ihm wird es um die Frage gehen, wie wir das erweckte Bewusstsein von Zazen nicht nur in den Handlungen des Alltags, sondern auch in den Beziehungen zu anderen leben können.

17.05.2008, 16.30 Uhr

Wenn ihr Zazen macht, macht nur Zazen. Lasst alle anderen Beschäftigungen fallen, um euch darauf zu konzentrieren, völlig und ganz zu sitzen. Körper und Geist völlig eins mit der sitzenden Haltung. Dafür nimmt man die bestmögliche Haltung ein. Nicht weil man sich an eine Perfektion der Haltung klammert, sondern weil das hilft, sich völlig hier und jetzt zu konzentrieren. Wenn man all seine Energie der Haltung gibt, nährt man nicht seine Gedanken. Unbewusst und natürlich fallen all unsere Anhaftungen von selbst ab, ohne dass man sie zurückweisen müsste.

Wenn man das erlebt, ändert das völlig die Orientierung unseres Lebens: All unsere Alltagsaktivitäten werden Ausdruck dieses Zazens, dieses wirklich befreienden Zazens. Denn in ihm gibt man sich selbst völlig auf, indem man sich dem Weg hingibt, ohne dass man Angst hat, dass nichts mehr für einen selbst übrig bleibt. Denn völlig zu geben ist völlig zu empfangen. Sich selbst zu vergessen ist sein wirkliches Selbst zu realisieren. Das kann nur geschehen, wenn man voll Vertrauen praktiziert. Dieses Vertrauen ermöglicht es uns, all unsere Energie der Praxis zu geben, ohne Angst zu haben, irgendetwas zu verlieren.

Dann ist all das, was uns im Alltag beschäftigt, nicht mehr so wichtig. Man kann einen tiefen Geistesfrieden finden. Und man realisiert, dass dies viel wichtiger ist als allen möglichen Gegenständen unserer Wünsche hinterherzulaufen. Das wird eine wirkliche innere Revolution, eine große Befreiung.

Dies ist es, was wir mit den anderen zu teilen hoffen. Das ist eine Erfahrung, die man nicht für sich selbst behalten kann. Denn sie lässt die Grenzen zwischen einem selbst und den anderen zusammenbrechen. Der Geist des Erwachens, *Bodaischin*, besteht darin, auf natürliche Weise den Wunsch zu haben, das Erwachen mit allen Wesen zu teilen. Das ist keine moralische Verpflichtung, genauso wenig wie im Zen Mitgefühl und Liebe Gebote sind, sondern Ausdruck einer erwachten Praxis.

Aber die Praxis wird nur erwachte Praxis, wenn man sich ihr völlig hingibt, ohne dass man etwas zurückbehält. Wenn man, wie Meister *Dogen* es empfahl, mit der gleichen Energie praktiziert wie jemand, der ein Feuer löschen möchte, das auf seinem Kopf brennt. – Selbst wenn man seit 10, 20 oder 30 Jahren praktiziert, muss man immer mit dieser gleichen Dringlichkeit praktizieren.

Das macht ihr, indem ihr zu diesem Frühjahrslager gekommen seid, statt in den Urlaub zu fahren. Das heißt, dass ihr die Dringlichkeit empfunden habt, den Weg zu praktizieren. Also vergesst diese Entschlossenheit in keinem Augenblick eurer Praxis. Wenn nötig, erinnert euch an die Unbeständigkeit: Es gilt keine Zeit zu verschwenden, denn die Zeit vergeht zu schnell. Oft sagt man, dass unser Körper einem Tautropfen, unser Leben einem Blitz gleicht.

Ist man sich dessen bewusst, wendet man sich dem *Dharma* zu. Man vertraut darauf, dass es alle Leiden an der Wurzel lösen und uns letztlich mit der Unbeständigkeit versöhnen kann.

Unsere Anhaftungen und Täuschungen sind ebenfalls unbeständig. Deshalb können wir sie aufgeben. Dieses Aufgeben ist Erwachen. Es erneuert sich immer dann, wenn wir loslassen. Weil die Essenz unserer Praxis dieses Loslassen ist, das uns mit der kosmischen Ordnung harmonisiert, kann unsere Praxis nicht egoistisch sein. Sie kann nur mit anderen geteilt werden und uns die Befürchtungen aufgeben lassen, die uns daran hindern, dieses Leben des Teilens zu führen. Das ist das Leben Buddhas, das erwachte Leben, das Leben, das den Weg mit anderen teilt. Das ist das Leben eines *Bodhisattvas*, das glücklichste Leben.

Mondo

*Während des Workshops hast du davon gesprochen, den Geist des Erwachens zu erwecken. In den letzten Monaten sind einige Leute ins Dojo gekommen und waren nur kurz da. Es gab Neugierde, Enthusiasmus, Ungeduld und dann nichts mehr. Warum klappt es bei sehr wenigen, aber bei der großen Mehrheit findet gar nichts statt? Was kann man machen?*

Ich glaube, dass viele Leute intuitiv empfinden, dass es wichtig ist, den Weg zu praktizieren. Aber zugleich realisieren sie, dass es dazu einer völligen Aufgabe des Selbst bedarf, und das macht ihnen Angst. Vielleicht benutzen wir nicht genug die geeigneten Mittel. Meister *Deshimaru* sprach sehr viel über die Verdienste von Zazen: „Wenn ihr Zazen macht, passiert das und das, erlangt ihr dies oder jenes.“

*Ich versuche das manchmal: Die Leute erzählen mir von ihrem Leben und ich bemühe mich dann, ihnen zu sagen, wie ihnen Zazen in ihrem Leben helfen könnte.*

Vielleicht kannst du das Umgekehrte machen, indem du sagst: „Zazen ist nichts für dich!“ Das kann sie schockieren. Aber du musst ihnen auch sagen: „Zazen nützt dir nichts. – Es sei denn, du machst Zazen, ohne auf einen Nutzen aus zu sein. Dann kann das Zazen dich von allen deinen Leiden befreien!“ – Das große Verdienst von Zazen ist das Verdienst von *Mushotoku*. Das musst du rüberbringen.

*Das ist nicht einfach bei Menschen, die nach einem Mittel suchen, um alle ihre Leiden zu beenden.*

Ich glaube, wir haben nicht genügend Vertrauen in die Menschen. Ich glaube, die Menschen suchen wirklich die allerhöchste Dimension. Selbst die Menschen, die den Eindruck erwecken, nur Arzneien gegen ihre kleinen, täglichen Krankheiten zu suchen. Wenn sie das große Glück haben, an eine *Dojo*-Tür zu klopfen, ist das kein Zufall. In der Tiefe suchen sie wirklich eine andere Dimension des Lebens und nicht irgendetwas, was ihnen ermöglicht, ihre kleinen Bedürfnisse zu befriedigen.

Ich glaube, dass es wichtig ist damit fortzufahren, die höchste Dimension der Praxis zu unterweisen, und sich zu sagen, dass, selbst wenn die Leute in diesem Augenblick nicht bleiben, ein Samen gesät wird, der früher oder später mit Sicherheit reifen wird.

*Aber die Leute sind oft 55 oder 60 Jahre alt.*

Vielleicht reift der Same in dem Augenblick, in dem sie sterben.

*Was ist die Ursache dafür, dass es bei den Leuten nicht ‚Klick‘ macht? Sie kommen bis an die Tür, gehen über die Türschwelle und es macht nicht ‚Klick‘.*

Ich glaube, das liegt daran, dass unser Geist durch all unsere Anhaftungen in einer bestimmten Weise geformt ist. Das schafft ein bestimmtes Bewusstsein, das dann ein Hindernis ist. Das Bewusstsein ist nicht aufnahmefähig. Augenblicke, in denen man wirklich aufnahmefähig ist, sind sehr selten. Deshalb sollte man so große Bemühungen wie möglich unternehmen, dass die Begegnung stattfinden kann. Aber letztlich kann man selbst daran nichts tun. Das ist jenseits unserer Möglichkeiten.

Es ist auch nicht gut, sich zu sehr daran zu klammern, dass die Leute bleiben. Man tut einfach sein Bestes.

*Man sieht die Menschen in ihrem Leiden, aber man kann nichts machen. Deshalb möchte man, dass sie bleiben, damit sie die Möglichkeit haben, da rauszukommen. Es geht nicht darum, das Dojo zu füllen.*

Ich sage: „Gib‘ dein Bestes.“ Und dann akzeptiere, dass es für viele Leute nicht der richtige Augenblick ist. Vielleicht kannst du ihnen sagen: „Hier haben Sie die Möglichkeit, der Praxis zu begegnen. Vielleicht kommen Sie – wie viele – nicht wieder. Aber erinnern Sie sich daran, dass der Weg existiert. Vielleicht werden Sie zu einem späteren Zeitpunkt in Ihrem Leben diesem Weg wieder begegnen.“ Einfach dieses Samenkorn säen.

Ich glaube, es schafft ein Unwohlsein, wenn man wahrnimmt, dass die Leute, die die Praxis unterweisen, sich daran klammern, dass man dieser Praxis folgt. Selbst der gute Wille, anderen helfen zu wollen, bewirkt, wenn man ihn zu sehr deutlich macht, dass die Leute sich dem verweigern.

*Ich denke darüber nach, mich zum Bodhisattva ordinieren zu lassen. Ich habe da große Widerstände. Einer davon ist, dass ich das Gefühl habe, nicht altruistisch genug zu sein, um Bodhisattva zu werden.*

Das ist ein gutes Zeichen. Denn wenn du denken würdest, du wärest altruistisch, würde das heißen, dass du dich zu sehr an dein altruistisches Ego klammerst. Zu sehen, an welchem Punkt man wenig altruistisch oder wenig mitfühlend ist, ist ein Zeichen dafür, dass man die Fähigkeit hat, sein eigenes Ego zu erhellen. Diese Fähigkeit, sein Ego, seine Täuschungen zu erhellen, ist ein grundlegender Faktor des Erwachens. Es ist besser, seine Täuschungen zu erhellen, statt sich über seine Fähigkeiten zu täuschen.

Du kannst auch die *Bodhisattva*-Ordination in der Hoffnung empfangen, dass diese Ordination dir helfen wird, mehr Mitgefühl zu entwickeln. Das ist eine gute Motivation. Die Gelübde des *Bodhisattva* sind unermesslich. Kein Mensch kann sie vollkommen realisieren. Es ist wichtig, sich zu sagen: „Jeden Tag mache ich das, was ich machen kann.“

Letztlich sind nicht wir es, die diese Gelübde realisieren können. Es ist die Praxis, die wir mit den anderen teilen, die es ermöglicht, sie zu realisieren, nicht unser Ego. Wir sind einfach Vermittler, die andere in Kontakt mit dieser Praxis bringen.

18.05.2008, 7 Uhr

Vergeudet eure Zeit während Zazen nicht damit, dass ihr euren Gedanken folgt. Die Zeit von Zazen ist kostbar. Verschwendet sie nicht. Die Zeit unseres Lebens ist kostbar, also vergeudet sie nicht.

Wenn man sich während Zazen selbst betrachtet, sieht man, wie unbeständig unser Geist ist, wie von Augenblick zu Augenblick Gedanken und Emotionen auftauchen und verschwinden. Dieses Auftauchen und Verschwinden der Phänomene des Lebens, das Erblühen der Blumen im Frühling, die Hitze im Sommer, das Fallen des Laubes im Herbst, die Kälte im Winter machen die Jahreszeiten aus. Alles, was existiert, ist Zeit. Alles, was existiert, ist unbeständig. Die Existenz zu betrachten, bedeutet die Unbeständigkeit zu betrachten. Sich selbst zu betrachten, bedeutet die Unbeständigkeit zu betrachten. Wenn wir diese Unbeständigkeit nicht akzeptieren, wird unser ganzes Leben Leiden, Unruhe, Unzufriedenheit.

Man verschwendet viel Energie, um gegen die Unbeständigkeit zu kämpfen, um sich ein widerstandsfähiges Ego zu schaffen, eine stabile Situation. Aber in der Tiefe wissen wir, dass das völlig eitel ist. – Zazen zu praktizieren, bringt uns zu dieser Wirklichkeit zurück. Zazen zeigt uns die Wirklichkeit. Die Praxis besteht nicht darin, an außergewöhnliche Dinge zu glauben, sondern darin, für die Unterweisungen der Wirklichkeit empfänglich zu werden. Wenn sie unseren Wünschen widerspricht, müssen wir nicht die Wirklichkeit ändern, sondern unsere Wünsche. Das ist die Praxis des Weges: akzeptieren, unsere Vorurteile und Meinungen, unsere vorgefassten Ideen in Frage zu stellen und uns von der Wirklichkeit erwecken zu lassen.

Wenn man sich der Unbeständigkeit sehr bewusst ist, verliert man seine Zeit nicht mehr, indem man allen möglichen unnützen Dingen hinterherläuft. Man konzentriert sich darauf, jeden Augenblick voll zu leben, indem man völlig eins wird mit der Handlung eines jeden Augenblicks. Dann wird unser Leben kraftvoll und man kann jeden Tag ohne Bedauern leben.

Jeder voll gelebt Augenblick ist jenseits der Zeit, die vergeht. Er ist wie ein Augenblick der Ewigkeit, ohne an vorher oder nachher zu denken: nur jetzt. Selbst wenn die Augenblicke aufeinander folgen, ist jeder Augenblick absolut. So besteht unsere Praxis darin, jeden Augenblick absolut zu leben, indem man sich nicht von Gedanken stören lässt, die sich mit der Zukunft befassen oder die Vergangenheit bedauern.

Im Allgemeinen bedauern die Menschen die Unbeständigkeit und sehnen sich nach Ewigkeit. Der Weg des Zen besteht darin, die Ewigkeit in der Unbeständigkeit zu finden, indem wir unsere täuschenden gedanklichen Konstrukte aufgeben, indem wir tief die Wirklichkeit eines jeden Augenblicks leben.

18.05.2008, 16 Uhr

Lasst während Zazen euren Kopf sich nicht nach vorne neigen. Zieht gut das Kinn zurück und streckt den Nacken. Drückt den Himmel mit der Schädeldecke. Vor allem: Schlaft nicht.

Eines Nachts, als ein Mönch in Zazen eingeschlafen war, hat Meister *Nyojo* geschrien „Schlaft nicht! Zazen ist *Shin jin datsu raku*, Körper und Geist aufgeben.“ Das bedeutet, sich völlig auf die Haltung zu konzentrieren, sich von dieser Konzentration absorbieren zu lassen, völlig ein Körper und Geist werden, der vollkommen sitzt, ruhig ein- und ausatmend und die Gedanken vorüber ziehen lassend.

In einem Mondo fragte *Dogen* seinen Meister *Nyojo*, was *shin jin datsu raku* bedeute. *Nyojo* antwortete: „Völlig konzentriert sein in der Praxis von Zazen. Völlig eins sein mit Zazen.“ Und er fügte hinzu: „Wenn Ihr so praktiziert, seid Ihr unmittelbar von den fünf Wünschen und den fünf Hindernissen befreit.“ Die fünf Wünsche sind der Wunsch nach materiellem Besitz, nach Sex, nach Nahrung, nach Ehren und nach Schlaf. Bei den fünf Hindernissen, von denen uns die Praxis von *shin jin datsu raku* in Zazen befreit, handelt es sich um Gier, Hass, Faulheit, Empfindlichkeit und Zweifel. *Nyojo* sagte nicht: „Ihr müsst während Zazen die fünf Hindernisse aufgeben und die fünf Wünsche abschneiden.“ Er lehrte: „Wenn Ihr völlig in der Praxis von Zazen konzentriert seid, wenn Ihr völlig von Zazen absorbiert seid, lösen sich die Wünsche und Hindernisse ganz natürlich und von selbst auf.“

Wenn man Zazen praktiziert und sich von den Wünschen und Hindernissen befreien möchte und dies mit Willenskraft erreichen möchte und hofft, einen Zustand ohne Gedanken zu erlangen, ist das, wie Meister *Menzan* sagte, nicht die wirkliche Praxis des *Samadhis*, das seit Buddha weitergegeben wurde. Die täuschenden Gedanken ausrotten zu wollen, ist wie Öl ins Feuer zu schütten, um es zu löschen. Es würde nur noch mehr brennen. Seine Illusionen loswerden und das *Satori* erreichen zu wollen, bedeutet, das *Karma* des Erlangens und Zurückweisens fortzusetzen. Das Erlangen zu wollen, was man mag, und das zurückzuweisen, was man verachtet, sind zwei der drei größten Geistesgifte. Das hält uns im Kreis des *Samsara*, des Lebens, das durch die *Bonno*s konditioniert ist. Das bedeutet, weiterhin im Dualismus zu funktionieren und somit völlig die befreiende Funktion von Zazen zu verfehlen.

„Zazen als eine einfache Methode anzusehen, seine Illusionen loszuwerden und das *Satori* zu erlangen, ist, wie einen Ziegel für Gold halten,“ sagt *Menzan*. Anders gesagt: Die Befreiung, das *Nirvana* zu wünschen, ist nicht Befreiung, ist nicht *Nirvana*. Das *Nirvana* liegt im Aufgeben des Wunsches, irgendetwas zu erlangen, inklusive dessen, was man als das höchste Ideal ansieht, wie das Erwachen, das *Satori*, das *Nirvana*. Nur in einer völligen Aufgabe des Egos, im völligen Loslassen kann man das Erwachen, das *Satori*, das *Nirvana* geschehen lassen.. Das ist die Praxis von *Mushotoku*, die uns auf natürliche Weise mit dem nicht fassbaren Charakter aller Phänomene harmonisiert und natürlich auch mit der Leerheit.

Der heikle Punkt ist: Kann man das Loslassen wollen? Das Loslassen geschieht nicht als Ergebnis unseres Wollens, sondern indem wir all unsere Konzentration in die Haltung und all unsere Achtsamkeit in die Atmung legen. Dann gibt es keinen Raum mehr für Anhaftung an irgendetwas. Wenn man sich in dem Augenblick, indem man damit befasst ist, bestimmte Gedanken zu wälzen, völlig auf Haltung und Atmung konzentriert, werden alle diese Besessenheiten und Anhaftungen auf natürliche Weise aufgeben. Man misst ihnen keinerlei Bedeutung mehr bei, gibt ihnen keine Energie mehr und sie verschwinden auf natürliche Weise. Anders gesagt, es sind nicht wir, die loslassen, sondern Zazen, das das Loslassen macht. Im Augenblick gibt es eine authentische Erfahrung der Befreiung, ohne dass man an sie denkt. Das geschieht jenseits von mir, jenseits meines Egos. *Nyojo* sagt: „Das entspricht, Buddha von Angesicht zu Angesicht zu begegnen, Buddha ähnlich zu werden.“

19.05.2008, 7 Uhr

Hier und jetzt, in diesem *Dojo* ist alles völlig ruhig und still. Wenn man vollkommen in der Körperhaltung konzentriert ist, wenn man ganz eins mit der Atmung ist, lässt man auf natürliche Weise die Gedanken vorüber ziehen und alle geistige Aufgeregtheit beruhigt sich. Ohne etwas Besonderes zu machen, sind unsere *Bonno*s, unsere Anhaftungen, aufgegeben.

Selbst wenn dieser Zustand nicht andauert, zeigt uns diese Erfahrung, dass unsere Anhaftungen keine Substanz haben. Denn es genügt, zum Körper und zur Atmung zurück zu kehren, zur Gegenwart hier und jetzt, damit sich das auflöst, was gewöhnlicherweise unseren Geist trübt.

Auch im Alltag ist es wichtig, Zeiträume zu schaffen, um zu dieser Stille zurückkehren zu können, selbst wenn es nur für einige Augenblicke ist. Denn das unterbricht die Verkettung der *Bonno*s und zeigt uns, dass in der Welt eine Seinsweise möglich ist, die nicht von den Gegenständen unserer Wünsche abhängt.

Wenn aber unsere Fähigkeit zur Konzentration ungenügend ist, wenn unser vergangenes *Karma* uns zu sehr in bestimmte Anhaftungen konditioniert hat, muss man zur Beobachtung übergehen: ‚Wenn ich hier und jetzt von etwas besessen bin, worum handelt es sich wirklich?‘ Zunächst einmal: ‚Was ist dieses Ich, das von etwas besessen ist?‘ Wenn man sich diese Frage wirklich stellt, kommt man notwendigerweise zu dem Ergebnis, dass das Ich nicht fassbar ist, dass es sich einfach um ein geistiges Erzeugnis handelt, um eine Repräsentation. Weil man viel Zeit damit verbracht hat, sie aufzubauen, klammert man sich an sie. Aber letztlich verdunkelt sie unser ganzes Leben.

Zazen zu praktizieren, hilft uns, dies zu sehen. Nicht einfach daran zu glauben, sondern es in einer Weise zu erfahren, die wirklich unsere Funktionsweise ändert. Wenn man wirklich den Wunsch hat zu erwachen, wenn man wirklich den Wunsch nach Befreiung hat, wird jeder Augenblick des täglichen Lebens eine Möglichkeit dazu: ‚Was geschieht genau jetzt?‘ - Alles wird *Koan*, Gelegenheit, die Wirklichkeit unseres Lebens tiefer zu verstehen und uns mit ihr zu harmonisieren.

Während des Sesshins haben wir nichts anderes zu tun, als dies zu praktizieren. Also konzentriert euch bitte auf diesen Punkt, um aus diesem Sesshin eine Gelegenheit zu einer wirklichen spirituellen Revolution zu machen.

19.05.2008, 16.30 Uhr

Nach dem Zazen können diejenigen, die es möchten, üben, das *Kannon gyo* zu singen. Gemeinsam mit dem *Hannya shingyo* ist es das Sutra, das in den Klöstern in Japan am meisten rezitiert wird. In beiden Sutren geht es um den *Bodhisattva* der großen Anteilnahme, *Kannon*. Im *Hannya shingyo* lehrt *Kannon*, dort *Kanzeon* genannt, *Shariputra* die wirkliche Weisheit, die Weisheit, die es erlaubt, allen Leiden ein Ende zu bereiten, indem sie uns die Leerheit all unserer gedanklichen Erzeugnisse verstehen lässt. Diese Weisheit wird inspiriert von der Anteilnahme. Aus Anteilnahme mit allen Wesen, die leiden, wurde das *Hannya shingyo* geschrieben. Um jedem zu helfen zu erwachen, indem er über diese Unterweisung meditiert.

Im *Kannon gyo* geht es mehr um die Manifestation der Energie der Anteilnahme, um alle Wesen aus schmerzhaften Situationen zu retten. Es geht nicht darum, eine Unterweisung zu geben, sondern die Klagen, die Schmerzen zu hören und in gewisser Weise die Hand auszustrecken und zu Hilfe zu eilen, indem man den Menschen in den Schwierigkeiten hilft, in denen sie sich befinden. Wenn jemand von Gewalt bedroht ist, besteht Anteilnahme nicht unbedingt darin, ihn die Leerheit zu lehren, sondern die Waffe anzuhalten, die ihn bedroht.

Es ist das Vertrauen in die anteilnehmende Handlung *Kannons*, das die Wesen durch das *Kannon gyo* rettet. Man sagt, dass es sich dabei weniger um eine Zen-Unterweisung handelt, denn das Zen ist eine Praxis des Erwachens und der Befreiung durch sich selbst. Es ist das *Jijuyu zanmai*, das *Samadhi*, das von einem selbst, *ji*, realisiert wird, während in vielen anderen Religionen das Heil von der Kraft des anderen, von Gott, kommt. Aber auch im Buddhismus heißt es, z.B. bei *Shinran*,

dass man nur gerettet wird kraft des Gelübdes des Buddha *Amida*, indem man mit Glauben und Vertrauen *namu amidha butsu* rezitiert. Das ist völlig das, was man *tajuju* nennt, das Heil durch die Kraft des anderen.

Aber in Wirklichkeit, wird man auch in der Zen-Praxis nicht durch seine eigene Kraft gerettet, sondern durch die Kraft der Praxis, die jenseits unserer selbst ist. Man wird von der Praxis Buddhas gerettet, der Praxis von Zazen, in der man sich selbst völlig vergisst. Das erlaubt es, der Buddha-Natur einer und eines jeden von uns, uns zu retten. Denn Buddha ist zugleich unser wirkliches Selbst und anders als unser kleines Ego, zugleich wir selbst und nicht wir selbst.

In seiner Unterweisung zum *Kannon gyo* erinnert Meister *Deshimaru* daran, dass man sich nicht damit begnügen darf, die Wohltaten der Anteilnahme von *Kannon* zu erwarten, sondern dass jeder in sich selbst die Anteilnahme von *Kannon* realisieren, *Kannon* werden muss, für sich selbst und für die anderen, indem er in sich die Fähigkeit zum Zuhören und zur Anteilnahme entwickelt.

*Kannon* ist im *Kannon gyo* diejenige, die zuhört, die Rufe der Menschen, die leiden, hört. Dafür ist es wichtig, dass man selbst ausreichend von seinen eigenen Sorgen befreit ist. Jemand, der auf seine eigenen Schmerzen, seine eigenen Wünsche, seine eigenen *Bonnos* zentriert ist, ist nicht verfügbar, den Ruf derjenigen zu hören, die leiden. Um *Kannon* gleich zu werden, muss man Raum in seinem eigenen Herzen und seinem eigenen Geist schaffen, um die anderen zu hören, die nach Hilfe rufen.

Der Grund, das *Kannon-Gyo* zu rezitieren, liegt also nicht darin, Verdienste anzusammeln, indem man es singt, sondern sich daran zu erinnern, dass die Anteilnahme die erste Tugend der *Bodhisattvas* ist und dass unsere Welt, die voller Leiden ist, der Entwicklung dieser Anteilnahme mehr und mehr bedarf. Es ist erforderlich, dass es immer mehr *Kannons* gibt. Dieses Sutra zu rezitieren ist ein geeignetes Mittel, um sich von dieser Dimension durchtränken zu lassen.

## Mondo

*Ich habe festgestellt, dass es in deiner Unterweisung oft zwei Sprechweisen gibt: entweder genug konzentriert sein, um zu beobachten, oder völlig absorbiert sein. In diesem Sesshin habe ich den Eindruck, dass es mehr ums Absorbiertsein geht. Sind das zwei Weisen, um über die gleiche Sache zu sprechen, oder ist das eine tiefer als das andere, oder sind das zwei sich ergänzende Weisen, Zazen zu machen?*

Letzteres. Es sind zwei komplementäre Weisen, Zazen zu machen. Aber beide sind erforderlich: Ohne ein Mindestmaß an Konzentration kann man nicht beobachten. Wenn man wirklich konzentriert ist, vernichtet die Kraft der Konzentration jedes Element der Beobachtung: es gibt niemanden mehr, der beobachtet, und nichts, das beobachtet wird. Das bewirkt ein unmittelbares Aufgeben des gewöhnlichen Geistes des Egos, des dualistischen Geistes und ist also die Gelegenheit, unmittelbar das *Nirvana* zu erleben, das Verlöschen der Dualität.

Das Problem liegt darin, dass unsere geistigen Konditionierungen in uns tiefe Spuren hinterlassen und dass, selbst wenn diese Erfahrung ermutigend und stimulierend sein mag, sie oft nicht ausreicht. Denn man kann nicht immer in diesem Zustand der Absorbiertheit sein. Und wenn man nicht in der Lage ist, die Phänomene mit Weisheit zu betrachten, wird man die Tendenz haben, sich an diese Erfahrung der Absorbiertheit, an das *Samadhi*, zu klammern, zum Beispiel in einem Kloster leben zu wollen, wo man nie gestört wird und wo man diese Konzentration zu hundert Prozent leben kann.

Aber das ist nicht der wirkliche Sinn unserer Praxis. Der Sinn unserer Praxis ist es, fähig zu sein, *Bodhisattvas* zu sein, also Wesen, die Mitgefühl praktizieren und keine Angst haben, von den Phänomenen der Welt gestört zu werden, die also innerhalb der Welt der Phänomene bleiben. Um in dieser Welt der Phänomene zu leben, bedürfen wir mehr als der Konzentration. Wir müssen ein tiefes Verständnis unserer selbst entwickeln. Das trägt dazu bei, die anderen zu verstehen, um dann den anderen und einem selbst besser helfen zu können. Dazu muss man die Beobachtung praktizieren.

Beobachtung findet immer auf zwei Ebenen statt: Man muss die Mechanismen verstehen, aufgrund derer man in schmerzhaftes Anhaften verfällt, und man muss zugleich auch immer tiefer betrachten, dass diese Mechanismen unbeständig und ohne Substanz sind, und dass man selbst, der unter diesen Konditionierungen leidet, auch ohne Substanz und letztlich Leerheit ist. Das ist wirklich die tiefste Betrachtung. Buddha sah dies als das wirkliche Erwachen an. Das gab er weiter.

In den alten Sutren war Buddha dem *Samadhi* gegenüber sehr kritisch. Er sagte: „Das ist ein unbeständiger Zustand. So befreiend und glücklich dieses *Samadhi* auch sein mag, so ist es doch ein konditionierter und unbeständiger Zustand und bleibt auf die Zeit begrenzt, in der ihr diese Konzentration praktizieren könnt.“ Deshalb unterwies Buddha sehr oft die Weisheit, also Beobachtung, Betrachtung. Das ist der Grund, weshalb in der ältesten Tradition des Buddhismus, es die beiden Praktiken gibt, *Samatha* und *Vipassana*. Es sind sogar zwei mögliche Wege. Je nach Fähigkeiten der einzelnen ermutigt man eher, den *Samatha*-Weg oder den *Vipassana*-Weg zu gehen. Aber *Samatha* – *Samadhi* – ist nicht im Alltag praktizierbar. Das ist reserviert für diejenigen, die sich aus der Welt zurückziehen. Das ist der Grund, weshalb die Menschen, die in Europa den alten Buddhismus unterweisen, nur *Vipassana* unterweisen.

Das eigentümliche der *Soto-Zen*-Schule ist es, eine Praxis von *Zazen* zu unterweisen, in der es diese beiden Richtungen gibt, und in der wir uns bemühen, diese beiden Richtungen zu praktizieren, indem wir sie harmonisieren.

*Zur gleichen Zeit oder alternierend?*

Ideal ist natürlich, wenn es zur gleichen Zeit geschieht. Praktiziert man z.B. die tiefe Beobachtung der Leerheit, realisiert man, dass es nichts zu beobachten gibt. Das verhindert, dass man in die Dualität eintreten. Aber wenn man z.B. die Mechanismen der *Bonnos* beobachten will, bedarf das der Überlegung, also der Unterscheidungsfähigkeit. Das lässt einen dann wieder in den Gedankenprozess eintreten.

Ich empfehle – das hat auch Meister *Deshimaru* empfohlen, in *Zazen* mit der Konzentration zu beginnen und so weit wie möglich in der Konzentration zu bleiben. Aber wenn die Konzentration nicht reicht, weil wir von *Bonnos* besessen sind, die die Konzentration stören, und weil wir dann uns nicht mehr stärker konzentrieren können, ist es besser, zu betrachten, um immer tiefer in diese Betrachtung zu gehen, und dann dort die Leerheit zu realisieren. Dadurch wird dann die Besessenheit, die die Konzentration behinderte, schnell aufgelöst und wir können zur Konzentration zurückkehren.

20.05.2008, 7 Uhr

Entspannt euch während *Zazen*. Lasst alle Spannung los, indem ihr ruhig ein und ausatmet, ohne euch zu bemühen, eine besondere Atmung zu bekommen. Man lehrt, um *Zazen* zu praktizieren, sich auf die verschiedenen wichtigen Punkte der Haltung zu konzentrieren, lang und tief auszuatmen,

indem man die Energie im *Hara* konzentriert. Man lehrt auch die Beobachtung, seinen Körper betrachten, seinen Geist betrachten. Es sind viele Dinge, die man tun muss.

Diese verschiedenen Praktiken sind einfach nur Eintrittstore in die wirkliche Praxis, in der man nichts mehr praktiziert, in der man nichts mehr macht. Wenn man etwas praktiziert, etwas macht, dann, weil man etwas erlangen möchte, irgendwo ankommen, ein Ergebnis erzielen möchte. Auf dem Buddhaweg ist dieses Resultat das Erwachen. Also wollen alle Erwachen. Es gibt sogar Personen, die davon besessen werden. Andere hören mit der Praxis auf, weil es ihnen nicht gelingt das Erwachen zu erlangen. Aber erwacht aus was? Aus seinem Schlaf, aus seiner Täuschung? – Wenn man die Täuschungen vertraut betrachtet, sieht man, dass sie nicht fassbar sind. Also bedarf es keiner besonderen Bemühungen sich von ihnen zu befreien, einfach sehen, was ist, so wie es ist, völlig unfassbar.

Erwachen bedeutet auch erwachen zu etwas. Zu was möchte man erwachen, indem man den Weg praktiziert? Man möchte zur wirklichen Natur seiner Existenz erwachen, zur Wahrheit, zur Wirklichkeit, so wie sie ist, *inmo* auf Japanisch. Als *Nangaku* den sechsten Patriarchen zum ersten Mal aufsuchte, fragte *Eno* ihn: „Was kommt so?“ *Inmo*. So. *Nangaku* konnte die Frage nicht beantworten. Nach sieben Jahren Praxis mit diesem *Koan*, realisierte er, dass dieses ‚Was‘ nicht Etwas ist, nichts Fassbares ist, nichts, das man beschreiben, erklären kann. *Inmo* ist genau dies: die wirkliche Natur unserer Existenz, die nicht fassbar ist. Denn man kann sie nicht von allen, von der Ganzheit trennen, sowenig wie man eine Welle vom Ozean trennen kann. Sie hat keine eigenen Existenz. Das gleiche gilt für uns: Wir existieren in Einheit mit dem ganzen Universum. So ist es.

Als er ihn verließ, fragte *Tozan* seinen Meister *Ungan*: „Wenn man mich in hundert Jahren fragen wird, was die Essenz Ihrer Unterweisung gewesen ist, was soll ich dann antworten?“ – „Es ist einfach dies.“ ‚Dies‘, ‚*inmo*‘, ‚was‘ bezeichnet das, was nicht in Worten ausgedrückt werden kann, das, was man nicht in einen Satz fassen kann, was wir aber in Wirklichkeit sind.

Warum also sich Sorgen machen, es zu werden. Wir sind bereits dies. Also begnügt euch damit, dies zu praktizieren. Sucht nicht anderswo, erwartet nichts anderes. Dann könnt ihr völlig entspannt praktizieren. Ein *Zazen*, in dem man nichts macht, in dem man sich nicht einmal an dieses Nichts klammert.

20.05.2008, 16.30 Uhr

*Ungo* war der Nachfolger von Meister *Tozan*, also der 39. Patriarch nach *Shakyamuni*. Eines Tages sagte er zu seinen Schülern: „Wenn ihr *Inmo* realisieren wollt, müsst ihr ein Mensch des *Inmo* werden.“

*Inmo* bedeutet ‚so sein‘, ‚so wie‘, ‚absolut‘. Dieses Wort drückt den völlig realisierten Weg Buddhas aus. Manchmal nennt man Buddha ‚*Nyorai*‘, denjenigen, der von *Nyo* kommt. *Nyo* ist *Inmo*, die Wirklichkeit, so wie sie ist, die nicht mit Sprache ausgedrückt werden kann, die nicht in Begriffe, in Theorien gefasst werden kann. Es ist die Wirklichkeit, die sich in allen Existenzen manifestiert. Jede Existenz, ein Reiskorn, eine Galaxie ist völlig *inmo*. Mikrokosmos und Makrokosmos sind *inmo*. Reine Existenz. Unbeschmutzt von unseren Interpretationen, einfach so.

*Ungan* antwortete *Tozan*: „Sag: ‚Es ist einfach dies.‘“ *Ungo* erklärte: „Wenn ihr *Inmo* realisieren wollt, müsst ihr Menschen von *Inmo* werden. Aber weil ihr bereits so seid, weil ihr bereits Menschen von *Inmo* seid, warum macht ihr euch Sorgen um *Inmo*?“ Anders gesagt: Weil ihr bereits die Wirklichkeit, so wie sie ist, seid, warum macht ihr euch um diese Wirklichkeit Sorgen?

Wir möchten erwachen, aber wir sind bereits die Wirklichkeit, zu der zu erwachen wir wünschen. Das ist die Ursache dafür, dass man manchmal sagt: „Wir sind bereits erwacht.“ Wir sind bereits die Wirklichkeit, zu der man erwacht. Warum also sich um sich das Erwachen Gedanken machen? Seien wir einfach so. Ohne geistige Komplikationen. Beschmutzen wir nicht die Wirklichkeit, indem wir sie ergreifen wollen. Begrenzen wir sie nicht mit unseren begrenzten Gedanken.

Das ist die wesentliche Erfahrung von *Zazen*. *Ku*, die Leerheit erfahren, die Wechselbeziehungen, ist nichts anderes als *Inmo* zu erfahren. Es gibt so viele Gesichter der Wirklichkeit, von *Inmo*.

Meister *Ungo* beendete sein *Mondo*, indem er sagte: „Derjenige, der verstanden hat, ist wie eine Vogelscheuche im Winter, wie ein moosbedeckter Mund. Das ist nichts, das man mit Willenskraft erlangen kann, Das ist natürlich so. Wenn ihr dies erlangen wollt, müsst ihr ein Mensch des So sein. Da ihr bereits ‚so‘ seid, warum macht ihr euch darüber Gedanken?“

20.05.2008, 20.30 Uhr

Heute Abend möchte ich einfach ein Gedicht eines Mannes von *Inmo* vorlesen. Es handelt sich um den Einsiedlermönch *Ryokan*.

Ich wohne in einem tiefen Wald.  
Von Jahr zu Jahr wachsen die grünen Lianen.  
Die Geschäfte der Menschen nehmen mich nicht in Beschlag.  
Von Zeit zu Zeit höre ich einen Holzfäller singen.  
In der Sonne flicke ich mein Mönchsgewand.  
Im Mondschein lese ich Gedichte.  
Den Menschen dieser Welt möchte ich sagen:  
Um glücklich zu sein, braucht man nicht viel.

21.05.2008, 7 Uhr

Bleibt während *Zazen* gut auf eure Haltung konzentriert. Neigt das Becken nach vorne. Streckt gut Wirbelsäule und Nacken. Drückt mit der Schädeldecke in den Himmel. Entspannt die Schultern und den Bauch, drückt mit den Knien in die Erde, und folgt eurer Atmung statt euren Gedanken. Wenn ihr einatmet, seid völlig dieser KörperGeist, der einatmet. Wenn ihr ausatmet, seid völlig dieser KörperGeist, der ausatmet. Folgt nicht euren Gedanken.

Um mit sich selbst wirklich vertraut zu werden, sind unsere Gedanken völlig überflüssig. Die wirkliche Natur unserer Existenz, kann nicht mit Gedanken erfasst werden. Dennoch ist es nötig, dass wir sie realisieren. Wenn wir das realisieren, brauchen wir nicht mehr viele Dinge, um glücklich zu sein. Deshalb lieben wir es, *Zazen* zu machen, selbst wenn wir Knieschmerzen haben. Wir können nicht genau erklären, warum, aber wir können es spüren. Dies ist *inmo*. Das ist ein Wort, das benutzt wird, um auf eine Wirklichkeit hinzuweisen, die kein Wort beschreiben kann. In *Zazen* werden wir damit vertraut, wenn wir aufhören, unseren den Geist mit Hirngespinsten zu verdunkeln.

„*Nyoze no ho*“ – absolut, so ist das *Dharma*. Meister *Tozan* fügt im *Hokyo zanmai* hinzu: „Buddha und die Meister der Weitergabe haben davon nicht gesprochen. Jetzt könnt ihr es realisieren. Also schützt es gut.“

Dieses *Dharma*, diese Erfahrung der Wirklichkeit, wird in Zazen im Schweigen weitergegeben. Kusen, *Teishos* sind Mittel, aber letztlich ist nichts nötig, nur: sich in Stille hinsetzen. Deshalb sagt *Ungo* zu seinen Schülern: „Um *Inmo* zu erlangen, müsst ihr ein Mensch des *Inmo* werden. Aber weil ihr bereits eine derartige Person seid, ist es nicht nötig, dass ihr euch diesbezüglich Gedanken macht. Derjenige, der das realisiert hat, hat einen Geist wie eine Vogelscheuche im Winter.“ - Das heißt, er braucht nicht die Kraft des Geistes zu benutzen, genau so wenig, wie man eine Vogelscheuche im Winter benutzen muss. „Sein Mund ist mit Moos bedeckt.“ Das heißt, er braucht ihn nicht zu benutzen, um das auszudrücken. Der Mund ist überflüssig geworden, um das Wesentliche zu sagen. Der ganze Körper drückt es aus, in der Zazen-Haltung, jenseits der Worte. In Zazen wird jede und jeder Buddha ähnlich. Ohne Buddha zu werden, kann sein *Dharma* nicht verstanden werden. Buddha werden bedeutet, aus Buddhas Lehre den eigenen Weg zu machen, sie in unserem Alltag zu bestätigen, aus ihr die Nahrung unseres Lebens zu machen.

21.05.2008, 16.30

Mondo

*Du hast gestern im Workshop gesagt, dass man im Tendai-Buddhismus die Wesen quasi als Mikrokosmen sieht, die miteinander in Resonanz stehen und zusammen den Makrokosmos bilden. Du selber verwendest oft das Beispiel, dass die Wesen wie Wellen im Meer sind, die auf der Oberfläche entstehen, aufsteigen, sich am Strand brechen und dann wieder ins Meer zurückfließen. Das heißt, sie sind Meer, sie kommen aus dem Meer, fließen wieder zurück ins Meer und sind nie vom Meer getrennt. Ist es richtig, dass diese beiden Sichtweisen sehr verschieden sind?*

Für mich ist das nicht sehr unterschiedlich. Jedes Wesen hat in sich selbst die Natur, die alle anderen Wesen haben. Genau so wie jede Welle die gleiche Natur hat wie der ganze Ozean. Das, woraus sich die Welle zusammensetzt, und das, woraus sich der ganze Ozean zusammensetzt, unterscheidet sich nicht.

*Was heißt, dass jeder Mikrokosmos den Makrokosmos in sich einschließt?*

Das ist ein Bild, das man nicht auf der physikalischen Ebene betrachten sollte. Es geht nicht darum, dass das ganze Universum in einem Reiskorn enthalten ist. Aber die Gesetze, die die Existenz eines einzelnen Reiskorns regieren, sind die gleichen Gesetze, die das ganze Universum regieren. Das, was unsere Existenz ausmacht, ist auf einer grundsätzlichen Ebene nicht etwas anderes als das, was auch die Existenz der anderen Wesen, der Berge und der Tiere ausmacht. Natürlich gibt es Unterschiede. Aber jenseits dieser Unterschiede werden wir von den gleichen Gesetzen in unserer Existenz getragen.

*Ein Kosmos kann für sich alleine bestehen. Während die Wellen immer miteinander, nie getrennt sind.*

Das ist das Problem, wenn man Bilder und Metaphern gebraucht. Wenn man sich an Bilder und Metaphern klammert und sie vergleicht, wird das Ganze kompliziert. Diese Bilder wollen uns einfach nur verstehen lassen, dass die wirkliche Natur unserer Existenz von der Existenz aller anderen existierenden Wesen weder unterschieden noch getrennt ist. Prinzipiell sind wir alle von der wechselseitigen Abhängigkeit regiert, also unbeständig und ohne getrenntes Selbst. Das gilt für alle Existenzen.

Vielleicht überlegst du, ob ein Kosmos, weil er ja eine Totalität umfasst, möglicherweise diesen Gesetzen entkommt. Denn ein Kosmos hängt nicht von anderen Kosmen ab. Da dringt man in metaphysische Fragen ein. Das ist nicht Ziel unserer Praxis, selbst wenn ich sehr gut verstehe, dass man solche metaphysischen Fragen haben kann.

Wenn man von ‚Kosmos‘ spricht, meint man normalerweise die Totalität all dessen, was existiert. Aber alles, was existiert, funktioniert in den Gesetzen der wechselseitigen Abhängigkeit. Im Kosmos gibt es diese Gesetze. Deswegen ist der Kosmos kein Chaos, sondern eine Ordnung.

Du stellst dir den Kosmos begrenzt vor. Das wurde schon durch die Geste klar, als du den Kosmos rund wie einen Erdball dargestellt hast. Es ist gar nicht gesagt, dass das so ist. Der Kosmos als Totalität muss keine begrenzte Totalität sein. Die Totalität kann sich z.B. konstant ausdehnen. In der gegenwärtigen kosmologischen Diskussion ist man der Auffassung, dass sich unser Universum ausdehnt. Man kann über all diese Fragen träumen, aber wir sollten das zu unserer konkreten Erfahrung zurückführen: Wenn wir in uns selbst schauen, sehen wir, dass die Gesetze, die wir über die Funktionsweise entdecken, die gleichen Gesetze sind, die das Leben von Wolken, Himmel, Sternen, Galaxien, Vögeln und Bäumen regieren.

Deswegen kann man sagen, dass all diese Wesen, die durch dieselben Gesetze belebt werden, uns die Wirklichkeit zeigen und dass daher alle Wesen an der gleichen Natur Anteil haben, dass daher alle Wesen zu dieser Natur erwachen können, weil wir bereits diese Natur sind. Alle Unterweisungen Buddhas und des Buddhismus im Allgemeinen haben nur zum Ziel, dieses Erwachen zu ermöglichen. Es geht nicht darum zu spekulieren, ob es einen Kosmos oder mehrere Kosmen gibt und ob ein Kosmos alle Kosmen umfasst und ob das Universum begrenzt oder unbegrenzt ist. Das sind Fragen, die Buddha als unnützlich angesehen hat. Das heißt nicht, dass man sich diese Fragen nicht stellen kann. Aber wenn man sich mit diesen Fragen befasst, wendet man sich von Dingen ab, die viel konkreter und wichtiger sind, nämlich wie wir das Leiden beenden können.

*Du hast einmal davon gesprochen, dass Buddha über eine lange Zeit in den Welten der Wiedergeburt transmigriert ist, dass er viele Leben vor dem Leben als Shakyamuni hatte, dass er sich letztlich als Buddha Shakyamuni auf der Erde manifestiert, da das Erwachen erlangt hat und dass er nach dem Erwachen in das Nirvana eingegangen ist. Aber wenn Buddha doch ein Bodhisattva war, was ist passiert, dass er in das Nirvana eingegangen ist?*

Buddha antwortet darauf im *Lotus-Sutra*. Er sagt, dass er während den 80 Jahren seiner Existenz den Eindruck erweckt hat, den Weg unter dem *Bodhibaum* praktiziert zu haben, erwacht zu sein, gestorben zu sein und dann in das definitive *Nirvana* eingegangen zu sein, um die Lebewesen anzuregen, den Weg mit Dringlichkeit zu praktizieren.

Er gibt das Beispiel eines Familienvaters, der Arzt ist und Kinder hat, die Gift verschluckt haben. Sofort hat er ein Heilmittel vorbereitet. Aber die Kinder wollen dieses Heilmittel nicht nehmen, denn das Gift zeigt noch keine Wirkung. In dem Augenblick erweckt der Vater den Eindruck, dass er stirbt. Die Kinder glauben, er sei tot. Da verfallen sie in Panik und sagen: „Unser Vater ist tot. Er wird uns nicht heilen können, wenn das Gift irgendwann wirklich wirken sollte. Da ist es doch besser, wir nehmen möglichst schnell das Heilmittel, das er vorbereitet hat.“ Also schlucken sie das Medikament und sind geheilt. In dem Augenblick erklärt der Vater, er sei nicht tot gewesen und habe den Toten nur gespielt, um die Kinder dazu zu bringen, dass sie das Mittel schlucken.

Und *Shakyamuni* sagt: „Das Gleiche habe ich auch in meinem Erdenleben getan. Ich habe den Weg gezeigt und ich habe die Dringlichkeit, den Weg zu praktizieren, dadurch gezeigt, dass ich gestorben bin. Denn der Tod kommt schnell. Das war eine Ermutigung für meine Schüler, den Weg des Erwachsen schnell zu praktizieren. Aber in Wirklichkeit habe ich das Erwachen nicht unter dem *Bodhibaum* realisiert. Ich habe das Erwachen bereits vor Milliarden von Jahren realisiert. Ich habe bereits viele erwachte Leben gelebt, und ich werde auch damit unbegrenzte Zeit fortfahren, als Erwachter zu existieren.“

Damit wischt er die Sichtweise eines definitiven *Nirvanas*, in dem er verschwunden sei, völlig weg. Das Leben eines Buddhas, eine Erwachten, geschieht in der Welt, im *Samsara*. Buddhas und die großen *Bodhisattvas* sind in dieser Welt, aber nicht von dieser Welt. Sie realisieren das *Nirvana* in dieser Welt. Einfach deshalb, weil sie den *Bonnos* ein Ende gesetzt haben, die die Leidensursache sind. Daher können sie in der Welt bleiben, ohne unter der Welt zu leiden. Sie manifestieren sich je nach der Epoche auf unterschiedliche Weise.

Natürlich gibt es jede Menge Theorien, was ist mit dem ewigen Buddha, der nicht stirbt, passiert ist, als *Shakyamuni* Buddha gestorben ist. Im *Mahayana*-Buddhismus sieht man es allgemein so, dass der Buddha als *Dharmakaya*, als *Dharma*-Körper, weiter existiert. Dieser *Dharmakaya* existiert in allen Menschen, ist unsere wirkliche Buddha-Natur. Er manifestiert sich auch in den Phänomenen der Natur. Deshalb können alle Phänomene der Natur uns helfen, das Erwachen zu realisieren. Aber manchmal nimmt er auch die Form eines menschlichen Wesens an, das ein Buddha wird, wie der nächste, der *Maitreya* sein wird. Aber auch in den Zeiten zwischen der Existenz von Buddhas wie *Shakyamuni* und *Maitreya* existiert immer und überall der *Dharmakaya*. – Das ist eine Möglichkeit, die Dinge zu verstehen.

Die Frage nach dem definitiven Erlöschen *Shakyamunis* wird gut durch die Idee des *Lotus-Sutras* gelöst, dass *Shakyamuni* fortfährt, in dieser Welt zu existieren, dass er auf verschiedene Weisen erscheint, aber nicht verschwindet. So wie auch die *Bodhisattvas* das Gelübde ablegen, in dieser Welt zu bleiben. In bestimmter Weise war Buddha ein *Bodhisattva*, der auf der zehnten Erde des *Bodhisattvas* angekommen war und alle Qualitäten eines vollkommenen Buddhas praktizierte, aber nicht verschwand. Aus der Sicht des *Mahayana* hat das Verschwinden im *Nirvana* keinen Sinn, denn das *Nirvana* ist kein Ort, der sich außerhalb der Welt befindet. *Nirvana* und *Samsara* waren nie getrennt. Das *Samsara* selbst ist *Nirvana*, je nachdem, wie man mehr oder minder erwacht im *Samsara* lebt. *Samsara* kann unmittelbar *Nirvana* werden, wenn man dieses *Samsara* auf erwachte Weise lebt.

*Das Gedicht gestern Abend hat mich sehr angesprochen: Um glücklich zu sein, benötigt man wenig. Ich habe mich dann gefragt: Wenn man die Buddhanatur erreicht hat, benötigt man dann nichts mehr, um glücklich zu sein?*

Machst du einen Unterschied zwischen wenig nötig haben und nichts nötig haben? – Auch ein Buddha muss essen, trinken und aufs Klo gehen.

*Ryokan* hatte nicht keine Bedürfnisse, sondern er hatte einfache Bedürfnisse. Er hat auch ab und zu mal Sake getrunken. ‚Wenig Bedürfnisse‘ bedeutet, dass er sein Leben völlig vereinfacht hat. Das ist der Fall bei jedem Wesen, das sein wirkliche Natur realisiert hat.

Warum multiplizieren wir die Wünsche im Leben? – Weil wir glauben, dass die Erfüllung dieser Wünsche uns die Befriedigung verschafft, die wir im Augenblick noch nicht haben. Wir erleben alle, dass das nicht wahr ist. Jedes Mal, wenn wir den Gegenstand eines Wunsches auch wirklich

haben, ist das nur eine vorübergehende Befriedigung, und sehr schnell entsteht ein neuer Wunsch und eine neue Suche nach Befriedigung.

Ich habe es schon oft gesagt, weil es mir grundlegend erscheint: Dieser Mechanismus ist damit verbunden, dass wir unseren wirklichen Wunsch nicht realisiert haben. Der wirkliche Wunsch des Menschen ist es, seine wahre Natur zu realisieren und zu erwachen. Nur durch diese Realisation können wir – wie *Ryokan* – mit einem einfachen Leben zufrieden sein und wissen, dass wir nur wenige Dinge brauchen.

Aber überhaupt nichts mehr zu brauchen, das existiert für ein Lebewesen nicht. Es gibt immer ein Minimum an Bedürfnissen, zumindest die Nahrungsbedürfnisse. Man darf Bedürfnis nicht mit Wunsch verwechseln. Ein Bedürfnis bringt etwas absolut Notwendiges zum Ausdruck: Wenn wir aufhören zu schlafen, zu essen und zu trinken, auf die Toilette zu gehen, dann sterben wir. Das sind unsere wirklich grundlegenden Bedürfnisse – dazu gehören noch ein paar weitere. Dem gegenüber sind die Wünsche unbegrenzt. Denn bei den Wünschen geht es ums Erfreuen. Aber was geschieht da? – Es gibt eine Spannung, und plötzlich wird diese Spannung reduziert bzw. verschwindet. Das bringt Freude. Durch den Wunsch schafft man einen Mangel. Das setzt uns innerlich unter Spannung, um diesen Gegenstand zu erlangen. Wenn man dann die Berührung mit dem Gegenstand hat, fällt die Spannung. Aber weil es genau das ist, was man sucht, schafft man sich direkt wieder ein neues Objekt, um dann eben wieder diese Spannung und die anschließende Entspannung zu haben. Das ist genau das, was Süchtige mit Drogen tun. In dieser süchtigen Funktionsweise des Geistes gibt es keinen tiefen Frieden und kein wirkliches Glück.

Das Gedicht von *Ryokan* ist deshalb so schön, weil es zeigt, dass man völlig anders leben kann. Sein ganzes Leben zeigte das. – Das soll euch nicht davon abhalten, heute Abend die Fete zu feiern, selbst wenn es sich dabei um eine unbeständige Freude handelt.

23.05.2008, 7 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zurück zur Konzentration auf die Körperhaltung. Neigt gut das Becken nach vorne. Drückt kräftig mit den Knien auf den Boden. Sitzt so, als wolltet ihr, dass der After das *Zafu* nicht berührt, und entspannt gut den Bauch. So fühlt man sich gut im Boden verwurzelt. Von der Taille aus streckt man die Wirbelsäule und lässt die Spannungen des Rückens los. Man streckt den Nacken und entspannt die Schultern. Das Kinn ist zurückgezogen, und man drückt mit der Schädeldecke in den Himmel. Der Blick ruht vor einem auf dem Boden, ohne dass er einen besonderen Punkt fixiert. So wird der Blick weit. Er wird nicht gestört von den Gegenständen vor einem. Er umfasst alles, ohne etwas vorzuziehen oder zurückzuweisen, genauso wie der Geist in Zazen. Der Mund ist geschlossen, die Zunge am Gaumen, und man hält allen inneren Dialog an.

Ein Sesshin zu praktizieren bedeutet, zur Stille des Geistes zurück zu kehren, alle unsere geistigen Erzeugnisse fallen zu lassen, genau so, wie die Hände nichts machen und nichts ergreifen. Letztlich kann man seine Achtsamkeit auf den Daumenkontakt richten. Die Daumen sind horizontal. Sich auf den Kontakt der Daumen zu konzentrieren verhindert, dass man in Schläfrigkeit oder Aufgeregtheit fällt.

Vor allen Dingen gibt man die geistige Funktionsweise auf, die unablässig Unterscheidungen schafft. In Zazen trennt man sich nicht von der Praxis. Die Praxis ist keine Technik, um ein Ziel zu erlangen. Die Praxis ist unser Leben eines jeden Augenblicks, ein völlig erwachtes Leben, Körper und Geist in Einheit mit jeder Haltung und jeder Handlung. Wir sind die Praxis selbst. In dieser Einheit realisiert sich der Weg, der Weg der Einheit von Himmel und Erde, von einem selbst und

dem Leben jedes Augenblicks, ohne Trennung von den anderen. Man lebt nicht mehr in seinen Vorstellungen, in seinen Hirngespinnsten, sondern in der Wirklichkeit, so wie sie ist, jenseits all unserer Gedanken. Jenseits unserer Gedanken sind wir das, was wir wirklich sind: keine vorgestellten, abstrakten Wesen, sondern Wesen in Einheit mit dem ganzen Universum. Das ist die Wirklichkeit unseres Lebens. Dazu erwachen wir in der Praxis von Zazen. Wir erwachen zu dem, was wir schon immer sind, was wir aber vergessen, weil wir an viele andere Dinge denken. So erscheint uns unser Leben arm und nicht zufrieden stellend. Wir haben immer den Eindruck, dass etwas fehlt. Diesen Mangel schaffen wir selbst, indem wir uns vom Leben eines jeden Augenblicks trennen. Wenn man diese Trennung aufgibt, brauchen wir nicht viele Dinge, um glücklich zu sein. Unser Leben wird harmonisch.

Diese Harmonie heißt *Inmo*, Wirklichkeit, so wie sie ist. Zu ihr sind alle Buddhas erwacht. Das ist es, was bis zu unseren Tagen weitergegeben wurde – die Realisation, dass wir von dem nie getrennt waren. So braucht man sich darüber keine Sorgen zu machen, sich nicht gedanklich damit zu befassen, sondern es praktizieren, konkret, mit Körper und Geist in Einheit. Das ist das *Gyoji* des Sesshins.

23.05.2008, 11 Uhr

Wenn wir Zazen machen, konzentriert auf Haltung und Atmung, unseren Gedanken nicht folgend, können wir in Kontakt kommen mit der Wirklichkeit, die jenseits der Sprache ist, die unsere Begriffe und Konzepte nicht erfassen können. Das ist das, was man *Inmo* nennt, die Wirklichkeit, so wie sie ist, die man nicht mit dem Geist erfassen kann, und die nirgends verborgen ist. Buddha drehte die Blume zwischen seinen Fingern, schweigend. *Mahakashyapa* lächelte. Mit vollkommener Achtsamkeit kann man einfach die Blume so wahrnehmen, wie sie ist, und nicht versuchen, sie unseren Vorstellungen ähnlich zu machen.

An *Inmo* zu denken dient nicht dazu, es zu realisieren. Auch unsere Gedanken selbst sind *Inmo*, die Form der Wirklichkeit in diesem Augenblick. Im Allgemeinen klammern wir uns an unsere Gedanken und benutzen sie, um etwas außerhalb zu suchen, statt einfach die Wirklichkeit als solche, hier und jetzt, zu sehen. Wenn wir das verstehen, können wir vermeiden, einen engen Geist zu entwickeln, und einen weiten Geist realisieren, unbegrenzt wie der Himmel.

Eines Tages fragte *Dogo* Meister *Sekito*: „Was ist die tiefe Bedeutung des *Dharmas* Buddhas?“ – „Das kann weder erfasst noch verstanden werden.“ Also fragte *Dogo*: „Könnt ihr etwas anderes bezüglich dieses Bereichs jenseits von Buddha sagen?“ – „Der weite Himmel behindert nicht das Ziehen der weißen Wolken.“

Der weite Himmel und die weißen Wolken sind jenseits unserer Vorstellung. Aber sie existieren völlig, so wie sie sind, hier und jetzt. Der weite Himmel ist für nichts ein Hindernis.

Einen Geist ohne Hindernis zu realisieren, ist der Sinn unserer Praxis. Das ist das *shin mu ke ge*, das wir im *Hannya Shingyo* singen, der *Mushotoku*-Geist, jenseits jedes Gegenstandes, der keine Belohnung, keinen Verdienst erwartet, sich weder an die Leerheit, noch an die Phänomene klammert.

*Inmo* umfasst beide. Es ist der wirkliche Aspekt unserer Existenz, der sich nicht auf geistige Kategorien reduzieren lässt. Jedoch drückt er sich völlig in der Haltung von Zazen aus, wie die Blume, die Buddha zwischen seinen Fingern drehte. Es ist der Weg, der sich ganz selbst ausdrückt,

jenseits unserer selbst, jenseits jeder Absicht. Denn er manifestiert sich überall, in jedem Augenblick, ohne Hindernis.

Selbst die Hindernisse sind *inmo*, einfach so.

23.05.2008, 16.30 Uhr

Schlaft nicht! Bringt eure Aufmerksamkeit immer wieder zur Atmung zurück. So bleibt der Geist völlig gegenwärtig, verweilt nirgends und lässt sich von nichts mitreißen. Wenn der Geist auf nichts verweilt, harmonisiert er sich auf natürliche Weise mit der Wirklichkeit, die sich ständig verändert, in der es keinen Ort gibt, an dem man verweilen könnte.

Wenn der Geist in Einklang mit der Wirklichkeit funktioniert, nennt man ihn den erwachten Geist, den Geist, der nicht mehr von unseren Standpunkten, von unserem Ego begrenzt wird. Das ist der völlig freie Geist, der, unablässig über jede Begrenzung hinaus geht, der über jede Stagnation hinaus geht, der mit einem Blick alles umfasst. Dieser erwachte Geist umfasst das ganze Universum.

Wenn man in sich schaut, findet man nirgendwo ein dauerhaftes Ego, sondern nur Wahrnehmungen und Empfindungen, die unablässig entstehen. Unsere Existenz verändert sich unablässig. Das Gesicht unserer Kindheit z.B. ist völlig verschwunden. Wenn man völlig akzeptiert, dass unser Leben diese unablässige Veränderung ist, hat unser KörperGeist die Frische eines Kindes, bewahrt keine Spuren, verweilt auf nichts – wie die Kinder, die in einem Augenblick weinen und im nächsten Augenblick lachen.

Wir sollten nicht bedauern, dass es nichts gibt, auf dem man verweilen kann. Aber selbst wenn wir es bedauern: Auch dieses Bedauern dauert nicht an. Es selbst hat die wirkliche Natur unserer Existenz, hat unsere wirkliche Buddha-Natur. – Dies kann das Ego nicht realisieren. Das realisiert sich, wenn man aufgibt. Wenn man sich der Praxis eines jeden Augenblicks hingibt, Körper und Geist in völliger Einheit, wird man aufnahmefähig für das, was unsere Gedanken nicht ergreifen können. Unsere Intuition wird nicht mehr von unseren geistigen Erzeugnissen blockiert und der Horizont unseres Lebens dehnt sich auf das ganze Universum aus.

Ob es sich um unseren eigenen Körper, ein Reiskorn oder die Milchstraße handelt: Alle diese Phänomene manifestieren die gleiche Wirklichkeit. Indem wir sie aufmerksam betrachten, können wir unser Erwachen unablässig erneuern. Darin liegt eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration für ein ganz und gar kreatives Leben, das sich in nichts einsperren lässt.

Das kann man erfahren, wenn man sich auf das *Gyoji* eines Sesshins konzentriert, indem man jeden Augenblick in einer völligen Einheit von Körper und Geist mit jeder unserer Aktivitäten lebt. Nicht wir verwirklichen das, sondern es verwirklicht sich, weil wir es bereits sind. Die Wirklichkeit verwirklicht sich in uns – wie ein Spiegel, der einen anderen Spiegel spiegelt, endlos.

23.05.2008, 20.30 Uhr

Ein Gedicht von *Ryokan*:

Ruhige Nacht unter dem offenen Fenster

In Zazen sitzend,  
In mein Mönchsgewand gehüllt.  
Nase und Nabel  
Gut in einer Linie,  
Ohren und Schultern  
In derselben Senkrechten.  
Das Fenster ist weiß.  
Der Mond zeigt sich,  
Der Regen hat aufgehört.  
Noch fallen Tropfen.  
In diesem Augenblick ist mein Gefühl außergewöhnlich:  
Weit, unendlich, mir allein bekannt.

24.05.2008, 7 Uhr

Lasst während Zazen nicht euren Kopf sich nach vorne neigen. Zieht gut das Kinn zurück. Entspannt die Schultern. Drückt mit der Schädeldecke in den Himmel und mit den Knien in die Erde. Der Körper wird zum Bindestrich zwischen Himmel und Erde.

Auf die Frage: „Welche Distanz liegt zwischen Himmel und Erde?“ antwortete *Dogen*: „108.000 *Li*.“ – Der Himmel ist *Ku*, Leerheit, das, was alles umfasst, was ohne Substanz ist. Weil es ohne Substanz ist, umfasst es alles, durchdringt es alles. Das ist ohne Dimension, kann nicht erfasst werden. Es ist auch die Erde, die Phänomene, 108.000 *Li* Abstand.

Die Phänomene sind die Phänomene und die Leerheit ist die Leerheit, wie der Tag der Tag und die Nacht die Nacht ist. Aber es gibt keinen Tag ohne Nacht, keinen Himmel ohne Erde, keine Phänomene ohne Leerheit. Auch wenn die beiden Dimensionen selbst grundverschieden sind, können sie nicht getrennt werden. Das ist wie Schöpfer und Geschöpf im Christentum: kein Schöpfer ohne Geschöpf, kein Geschöpf ohne Schöpfer.

Indem man eine Seite völlig durchdringt, realisiert man die andere. – Ein indisches Sprichwort sagt: „Wenn man auf die Erde fällt, steht man wieder auf, indem man sich auf die Erde stützt.“ – Das scheint völlig klar. Aber nach *Dogen* steht man wieder von der Erde auf, indem man sich auf den Himmel stützt. Man kann sich von seiner Täuschung nur befreien, indem man sie aushöhlt, ihr bis auf den Grund geht. Man kann von der Erde nur aufstehen, indem man sich auf die Erde stützt. Aber zugleich ist es so, dass man, wenn man seiner Täuschung auf den Grund geht, auf die Leerheit stößt. Indem man auf die Leerheit seiner Täuschung trifft, kann man sich von ihr befreien.

Dies ist die Wirklichkeit des *shiki soku ze ku*, Phänomene sind Leerheit. Man kann nur frei aufstehen, man kann nur erwachen, indem man die wirkliche Natur unserer Täuschung durchdringt. Ohne Täuschung kein Erwachen. – Wenn es nur Täuschung gibt, kann man sich nicht befreien. Man kann sich von den Täuschungen nur befreien, weil ihre wahre Natur Leerheit ist.

Den Weg zu realisieren besteht darin, klar diese beiden untrennbaren Dimensionen der Existenz zu sehen und so den inneren Raum zu finden, der uns uns frei bewegen lässt, der uns das Loslassen ermöglicht. Nur indem wir das realisieren, kann aus unserem *Samsara*-Leben das *Nirvana* werden.

24.05.2008, 11 Uhr

Eines Tages, als er den Klang einer Windglocke hörte, sagte *Sogyanandai*, der siebzehnte *Patriarch*, zu seinem Schüler *Kayashata*: „Was läutet – der Wind oder die Glocke?“ *Kayashata* antwortete: „Weder das eine noch das andere. Es ist unser Geist, der läutet. Also fragte *Sogyanandai*: „Was ist unser Geist?“ *Kayashata* antwortete: „Unser Geist und das Läuten sind gleich dem Reich der Stille.“ Genauso wie die Atmosphäre in diesem *Dojo* im Augenblick: Selbst wenn man manchmal einen Vogel singen hört, stört das nicht die Stille des *Dojos*. *Sogyanandai* antwortete: „Du hast recht. Du allein verdienst es, mein Nachfolger zu sein.“

Dieses *Mondo* wurde als Modell für das Studium des Buddhismus, das Studium des *Dharma* weitergegeben. Aber *Dogen* meint, dass sich viele Menschen bezüglich dieses *Mondos* getäuscht haben. Sie denken, dass, wenn man ein Geräusch hört, das Hörbewusstsein auftritt und dass dies der Geist sei; dass man ohne dieses Bewusstsein nichts hören könnte. Das führt dazu, dass man sich an die Dualität zwischen Subjekt und Objekt klammert. Das ist nicht das Studium des tiefen Weges.

Diejenigen, die den Weg in der Nähe der Erben Buddhas studieren, nennen den Bereich der Stille, den Bereich des Nicht-Handelns, Weisheit oder höchstes Erwachen, anders gesagt, das *Samadhi* von *Zazen*. Jedes Phänomen gleicht diesem Bereich der Stille. Alle Phänomene ereignen sich aufgrund von Wechselbeziehungen, haben also keine eigene Substanz. Daher gibt es keinen Dualismus zwischen den Phänomenen, und alles ist befriedet. Nichts, an das man sich klammern müsste. Niemand, der sich an irgendetwas klammern könnte. Dies ist der Bereich der Stille. Befriedung inmitten der Welt der Phänomene.

In *Zazen* tritt der Geist nicht in einen Dualismus mit den Gegenständen, mit den Gedanken. Der Geist verweilt auf nichts, und er wird auch nicht etwas. Er stellt sich also nichts entgegen, sondern wird völlig friedlich. Das ist das *Nirvana* inmitten des *Samsara*. Das ist das Herz der Buddha-Praxis, der *Bodhisattva*-Praxis, das alle Leiden heilt – durch die Befriedung.

Mondo

*Es gibt Menschen, die von Natur aus ein mitfühlendes Wesen haben. Sie strahlen Wärme aus und geben einem sofort das Gefühl, dass man angenommen ist. Ich empfinde das als sehr hilfreich und bin in vielen Situationen auch sehr dankbar dafür. Kann man sich durch Zazen in dieser Richtung weiterentwickeln oder gibt es da auch eine Grenze? Ich denke, es gibt da auch bestimmte genetische Voraussetzungen.*

Nein, es gibt da keine genetischen Grenzen. Aber es gibt psychologische Grenzen, und an ihnen kann man durch die Praxis von *Zazen* arbeiten. Du sprachst von Angenommen-Werden. Ich glaube, das erste, was man durch die Praxis von *Zazen* machen kann, ist sich selbst annehmen. Menschen, die sich nicht so akzeptieren, wie sie sind, neigen natürlich dazu, andere unmittelbar zu beurteilen. Sie behandeln die anderen wie sich selbst.

*Also schlecht.*

Ja. Ich glaube, dass es sehr helfen kann, diese Einstellung zu ändern, wenn man in Zazen lernt, sich wie in einem Spiegel zu betrachten und sich zu akzeptieren. Das heißt nicht, dass man übermäßig selbstzufrieden mit sich sein sollte, sondern einfach: ‚Im Augenblick bin ich so. Ich akzeptiere, so zu sein.‘ Das erlaubt es oft, sich zu entwickeln.

Eine andere Möglichkeit, dieses Mitgefühl, diese Fähigkeit zum Wohlwollen anderen gegenüber zu entwickeln, besteht darin, zu beobachten, was in unserem Geist passiert, wenn wir jemandem begegnen. Was sind die Hindernisse, dass wir den anderen akzeptieren? Wenn diese Beobachtung nicht natürlich ist, bedarf das einer gewissen Übung. ‚Was für ein Prozess bewirkt, dass man sich ein Urteil bildet, sobald man jemand anderen sieht?‘ Wenn man die Gewohnheit hat, das zu betrachten, kann man lernen, das Urteil fallen zu lassen, sobald es auftaucht, und die Überraschung bevorzugen. Denn man kennt die Person nicht genau, aber man hat sofort das Bedürfnis, einen Eindruck zu haben. Man möchte wissen, ob die Person gut für einen ist oder nicht. Das ist sehr instinktiv. Also bemüht man sich, sehr schnell zu urteilen.

Ich glaube, dass es interessant ist, das Risiko einzugehen, den anderen nicht zu kennen und Freude daran zu haben, den anderen so zu entdecken, wie er ist, indem wir unser Urteil, unseren Eindruck von ihm zurückstellen. Normalerweise verhalten wir uns so, als würden wir mit farbigen Brillengläsern spazieren gehen, und sehen die anderen immer durch diese farbigen Gläser hindurch – auch uns selbst. *Kodo Sawaki* sagte, dass Zazen darin besteht, diese bunten Brillengläser abzusetzen – die Gläser, die durch unser *Karma*, unsere Ängste, unsere Wünsche, unsere Erwartungen eingefärbt sind.

Die Betrachtung in Zazen macht uns mit all diesen Prozessen vertraut. Man sieht sehr gut, wie man funktioniert. Man lernt sich also selbst kennen, wie man im Allgemeinen funktioniert. Dann kann man in der Begegnung mit dem anderen sehr schnell entdecken, was in einem selbst geschieht, und sich sagen: ‚Das bin ich.‘ Und das stellt man zurück. Man bemüht sich, in einem offenen Geist zu bleiben, um den anderen zu entdecken, so wie er oder sie wirklich ist.

Ein weiterer Aspekt ist, dass man, selbst wenn man sich in einer Begegnung darüber klar wird, dass der andere eine schlechte Absicht hat, sofort denken sollte, dass diese Person diese Absicht nicht aufgrund ihrer Natur hat. Das ist nicht genetisch. Das ist eine Konditionierung. Das *Karma* dieser Person bewirkt, dass sich in diesem Augenblick diese Haltung manifestiert. Es ist wichtig, darauf zu vertrauen, dass es jenseits dieser *karmischen* Konditionierung, die keine Substanz hat, die nichts Festgelegtes ist, eine Person gibt, die von der Buddha-Natur beseelt ist. Man muss alle als Buddha ansehen. Das hilft, zu akzeptieren.

*Du hast in einem Kusen gesagt, dass alles ein Sutra ist, und dass Bodaishin auch in der Natur, in der Musik ist. Ist also auch alles eine Unterweisung?*

Ja. Aber damit es eine Unterweisung wird, muss man einen aufnahmefähigen Geist haben. Tief aufnahmefähig. Es reicht nicht, nur die Oberfläche der Dinge oder Wesen zu hören oder zu sehen. Um die Unterweisung zu entdecken, die sich durch alle Phänomene und alle Wesen manifestiert, muss man einen Geist haben, der bereits durch die Praxis von Zazen entwickelt ist, also einen Geist, der intuitiv den Dingen auf den Grund blicken kann: ‚Was ist das in der Tiefe?‘ ‚Was bringt das, was geschieht, zum Ausdruck?‘ Sonst kann man einfach die Phänomene betrachten und sagen: ‚Ach, das ist interessant.‘ ‚Diese Musik ist schön.‘ ‚Das mag ich.‘ ‚Das mag ich nicht.‘ – Das machen die meisten Leute. In dem Augenblick ist es keine Unterweisung. Damit es eine Unterweisung wird, muss man sich fragen: ‚Was ist das in der Tiefe?‘ Das ist wie die Beobachtung von einem selbst in Zazen. Man muss also einen Geist haben, der darauf orientiert ist, in die Tiefe

zu blicken und nicht nur auf der Oberfläche bleibt. ‚Was ist es in Wirklichkeit?‘ Die Tiefe des Blicks, die Tiefe der Wahrnehmung wird durch die Praxis von Zazen entwickelt.

*Ich kann eine Unterweisung annehmen, wenn ich in der Natur bin oder etwas sehe, aber im menschlichen Rahmen fällt es mir schwerer.*

In der Natur gibt es kein *Karma*. Die Natur manifestiert also auf direkte Weise die letzte Wirklichkeit. Die Menschen sind von ihrem *Karma* ergriffen. Im Allgemeinen unterweisen uns die Menschen ihr *Karma*, und dieses *Karma* löst in uns Akzeptieren oder Zurückweisen aus: ‚Das mag ich.‘ ‚Das mag ich nicht.‘ Auch das ist eine Unterweisung, aber sie hat nicht die gleiche Dimension. Deshalb wurden in der Geschichte viele Mönche durch Phänomene in der Natur erweckt.

Die menschlichen Dinge sind im Allgemeinen keine Quelle des Erwachens, außer im Dialog mit Menschen, die selbst auf der Suche nach dem Erwachen sind, die ein starkes *Bodaishin* haben. In den menschlichen Dingen lernt man eigentlich nur, dass es viele Täuschungen, viele Anhaftungen gibt. Auch das ist eine Unterweisung. Oft zeigt sie, was das Leiden auslöst, was die menschliche Komödie oft etwas dramatisch macht. Auch das ist eine Unterweisung, aber eher eine Unterweisung auf der Ebene der *Bonno*, des *Karmas*. Aber man kann natürlich sagen: Auch das ist die Manifestation der Wirklichkeit, so wie sie ist. Aber im Allgemeinen löst das bei uns ein Echo auf der *karmischen* Ebene aus. Daher bleiben wir da auf der *karmischen* Ebene. Deshalb ist es erholsam und stärkend, in der Natur spazieren zu gehen: Die Berge, die Bäume spielen keine Rollen. Sie zeigen keine Anhaftungen. Sie sind einfach so, wie sie sind, völlig *inmo*.

*Meister Deshimaru hat gesagt: „Dass ihr zum Zen gekommen seid, ist Folge eures guten Karmas, das ihr in diesem oder in einem früheren Leben erworben habt. Ich bin von dieser Karma-Idee überzeugt, besonders wenn ich mein Leben ansehe. Ich glaube auch, dass man sich sein Elternhaus aussucht.“*

Vielleicht.

*Aber was ist dann mit den Menschen, die z.B. durch Attentate umkommen, oder jetzt, wie in China und Birma, zu Tausenden sterben?*

Nicht alles, was geschieht, wird durch das *Karma* ausgelöst. Man kann z.B. nicht sagen, dass alle die Menschen, die in einem Tsunami, in einem Krieg oder aufgrund von rassistischer Verfolgung getötet werden, ein schlechtes *Karma* haben und dass dieses Karma dazu geführt hat, dass sie sich in dieser schlechten Situation befinden.

Buddha sagte, dass das, was uns geschieht, von fünf verschiedenen Ursachen erzeugt wird. Das *Karma* ist nur eine der möglichen Kausalketten. Buddha verstand die Komplexität der Wirklichkeit sehr gut. Er mochte keine einseitigen Sichtweisen. Er sagte: „Alle die glauben, dass alles, was geschieht, durch das *Karma* verursacht wird, haben einen übertriebenen Standpunkt.“ Er sagte: „Wenn man die Wirklichkeit betrachtet, sieht man selbst, dass das nicht stimmt.“

Man kann sich die Frage stellen, warum jemand, der sein ganzes Leben über, 30 oder 40 Jahre lang, gut gehandelt hat, oder ein Neugeborenes, das keine Zeit hatte, irgendeine schlechte Tat zu begehen, aufgrund eines Unfalls verstirbt. Natürlich kann man dann sagen, dass das an einem *Karma* aus einem früheren Leben liegt. Das ist möglich, aber nicht sicher. Es gibt auch andere Ursachen für Unfälle als das *Karma*. Es gibt andere Ursachen für Krankheiten als das *Karma*. Das ist sehr wichtig.

Heute glauben Menschen, die Krebs bekommen - selbst Menschen, die nicht unbedingt Buddhisten sind -, dass sie den Krebs selbst erzeugt haben. Andere Menschen neigen dazu, sie in ihrem Glauben zu bestärken: „Du bist für deine Krankheit verantwortlich.“ Zum Teil stimmt das, aber nicht völlig. Denn das Leben ist viel komplexer als das. Eine Krankheit wird nicht durch eine einzelne Ursache ausgelöst, sondern durch ein Geflecht von Ursachen. Ein Teil der Ursachen kann *karmisch* sein, andere sind es nicht.

Buddha sprach zum Beispiel klimatische Ursachen an. Das waren für ihn keine *karmischen* Gründe. Wenn jemand auf der Strasse spazieren geht und vom Blitz erschlagen wird, kann man natürlich sagen: Vielleicht war das sein *Karma*, dass er sich in dem Augenblick an diesem Ort befand. Aber die Ursache für den Blitz war physikalisch-geographisch, klimatisch. Es muss nicht das *Karma* gewesen sein, das verursacht hat, dass der Blitz in die Person eingeschlagen ist.

Es ist sehr wichtig, die Dinge so zu sehen, denn sonst wird das Leben sehr kompliziert, und man neigt dazu, sich viele Schuldgefühle zu machen, sobald irgendwas passiert: ‚Oh, das ist mein *Karma*.‘ Natürlich ist es gut, über sein *Karma* nachzudenken, aber man sollte nicht glauben, dass es nur das gibt. *Karma* ist vielleicht 20% oder 30% der Ursachen. Es gibt anderes, was geschieht, und was nicht mit unserem *Karma* verknüpft ist.

Buddha bestand sehr darauf, dass das *Karma* vor allen Dingen die Bedingungen unserer Geburt bestimmt. Anders gesagt: in welcher Art von Land, in welcher Art von Familie wir geboren werden, mit welcher Gebrechlichkeit oder mit welcher physischen Gesundheit wir geboren werden. Man kann das *Karma* ein bisschen mit einem Kartenspiel vergleichen: Zu Beginn eines Kartenspiels bekommt man einen bestimmten Kartensatz in die Hand. Es ist das vergangene *Karma*, das uns diesen Kartensatz in die Hand drückt. Bei der Geburt empfangen wir bestimmte Fähigkeiten. Das ist sehr vom vergangenen *Karma* konditioniert. Aber wie sich dann unser Leben abspielt – da gibt es viele Faktoren.

Wenn man überall nur *Karma* sieht, führt das auch dazu, dass man sich sagt: ‚Na ja, die Ursache liegt im *Karma*, also brauche ich nichts zu tun.‘ Wenn man glaubt, dass alles vom *Karma* ausgelöst wird, wird man sich nie gegen Ungerechtigkeiten einsetzen. Denn man sagt sich: ‚Was da geschieht, ist nur Ergebnis des *Karmas*.‘ Wenn man als Arzt an das *Karma* als das einzig regierende Gesetz glauben würde, würde man die Kranken nicht heilen: ‚Wenn sie krank werden, ist es ihr *Karma*, also sollte man sie doch krank lassen. Wenn sie sterben müssen, umso besser, dann werden sie ihr *Karma* schnell los.‘ Das führt zu einem verallgemeinerten Fatalismus.

Natürlich kann das *Karma* eine Rolle spielen. Es ist wichtig, über sein *Karma* nachzudenken. Aber vor allen Dingen ist es wichtig, über das *Karma* nachzudenken, das wir jetzt schaffen. Welches *Karma* schaffen wir jetzt, das sich in der Zukunft entwickeln wird? An sein vergangenes *Karma* zu denken, hilft nicht besonders viel. Im Zen empfiehlt man, sich hier und jetzt zu konzentrieren, kein schlechtes *Karma*, sondern gutes *Karma* zu erzeugen – für sich selbst und für die anderen. Deswegen geben wir die Gebote weiter, um dabei zu helfen. Denn hier und jetzt haben wir die Kraft, die Richtung, in die die Dinge gehen, zu ändern.

Wenn Meister *Deshimaru* sagte: „Dank eines vergangenen guten *Karmas* habt ihr dem Zen begegnen können.“, stimmt das mit Sicherheit. Aber es gibt viele Menschen, die in diesem Leben dem Zen begegnet sind, aber nur wenige, sehr wenige, haben weitergemacht. Viele Menschen, die diese Möglichkeit aufgrund eines guten vergangenen *Karmas* hatten, haben diese Gelegenheit vergeudet. Das zeigt, was das Wichtigste ist: Was machen wir hier und jetzt mit den Elementen, die uns vom *Karma*, vom Leben gegeben worden sind?

Niemals sollte man, wenn andere leiden, sich sagen, dass das an ihrem *Karma* liegt und ihr Pech sei.

*Wenn ich die buddhistische Unterweisung richtig verstehe, bedeutet kein Karma schaffen nicht, dass man nicht handelt.*

Es gibt Handlungen, die kein *Karma* schaffen. Das sind Handlungen, die nicht von einer bestimmten Absicht geleitet sind, mit einem moralischen Hintergedanken, das Gute oder das Schlechte zu tun.

Das knüpft an das an, was ich dazu sagte, was es heißt, ohne Ego zu handeln. Mit Ego zu handeln heißt aus der Idee heraus zu handeln, die man sich von sich selbst macht. Mit Ego handeln heißt auch, mit Absicht handeln, mit einer guten oder einer schlechten Absicht. Das ist es, was das *Karma* auslöst. Mit einer Absicht handelt man, wenn man im Dualismus funktioniert, wenn man in einem persönlichen Bewusstsein handelt und immer in den Kategorien von gut und schlecht denkt.

Hat man sich daran gewöhnt, Zazen zu praktizieren, denkt man weniger in den Begriffen von gut und schlecht, sondern man gibt seine persönlichen Anhaftungen auf – seine Gier, seine Neigung zu hassen, abzulehnen. Dann kann man auf eine natürliche Weise, ohne dass man denkt: ‚Ich muss das Gute tun‘ oder ‚Ich muss das Schlechte vermeiden‘, ‚Ich muss gut handeln, um ein gutes *Karma*, um gute Verdienste zu haben‘. Nach und nach verhält man sich ganz natürlich, ohne zu berechnen, ohne die Absicht Gutes zu tun oder Schlechtes zu vermeiden. Auf natürliche Weise wird das Schlechte nicht begangen. Das ist jenseits unserer Absicht, einfach deshalb, weil man das Schlechte nicht mehr begehen kann.

Das ist die Unterweisung von *Shoaku Makusa*, ausgehend von einem Satz von *Ananda*, der sagt: „Nichts Schlechtes wird begangen, alles Gute wird auf natürliche Weise praktiziert.“ Einfach deshalb, weil unsere egoistischen Tendenzen aufgegeben wurden. Jemand, der völlig beseelt vom *Hishiryo*-Geist von Zazen lebt, macht auf natürliche Weise das Gute, ohne das Gute machen zu wollen und das Schlechte vermeiden zu wollen. Er schafft kein *Karma*, denn es steht keine Absicht dahinter, es ist spontan und natürlich.

Das ist die Handlungsweise der Menschen, die völlig von ihren *Bonnos* befreit sind und die man *Arhats* nennt. Ein *Arhat* hat seine *karmischen* Tendenzen völlig gereinigt, insbesondere die Tendenz zu Gier und Hass. Er handelt nicht aus Gier und Hass heraus, sondern spontan und aus einem reinen Geist, mit einem mitfühlenden, wohlwollenden Geist. Daran denkt er noch nicht einmal. Er kann nichts Schlechtes tun. Selbst wenn man ihn provoziert, kann er nichts Schlechtes tun. Das ist eine Möglichkeit, ohne *Karma* zu handeln.

*Ich denke, gutes Karma schaffen ist nicht schlecht, aber kein Karma schaffen ist besser.*

Ja. – Ein *Bodhisattva*, der bewusst die *Paramita* und die Gebote praktiziert, also das Gute tut und Verdienste ansammelt, legt unablässig das Gelübde ab, diese Verdienste anderen zu geben. Er behält diese Verdienste nicht für sich, sondern gibt sie anderen. Gutes *Karma* ist also eine Gelegenheit, *Fuse* zu praktizieren. Denn man kann die Verdienste, die man aus seinem guten *Karma* erhält, anderen widmen. Demgegenüber gibt es viele Leute, die das Gute nur tun, um ins Paradies zu kommen oder eine gute Wiedergeburt zu haben. In diesem Augenblick werden die guten Verdienste aufgrund des dahinter stehenden Egoismus völlig verschwendet.

25.05.2008, 7 Uhr

Während dieses Sesshins haben wir gemeinsam den Buddhaweg praktiziert, das heißt, den Weg des Erwachens. Das bedeutet, aus seinen Täuschungen zur Wirklichkeit, so wie sie ist, zu erwachen, zu *Inmo*. Aber diese Wirklichkeit, so wie sie ist, ist nicht etwas, was man erfassen und wegtragen könnte. Es ist die Erfahrung des Lebens in jedem Augenblick, immer neu, jenseits all unserer gedanklichen Kategorien, all unserer Gedanken.

Eines Tages diskutierten zwei Mönche über die Frage, ob es der Wind sei, der sich bewege, oder die Fahne. *Eno*, der später der sechste *Patriarch* wurde, hörte ihre endlose Diskussion. Er sagte: „In Wirklichkeit ist es euer Geist, der sich bewegt. Aber das bedeutet nicht, dass es etwas gibt – ‚den Geist, der sich bewegt‘.“ Der Geist selbst ist Bewegung. Es gibt keine Trennung zwischen Geist und Bewegung, genauso wenig, wie es eine Trennung zwischen dem Denkenden und dem Gedanken gibt. Keine Trennung zwischen dem, der den Weg praktiziert, und dem Weg selbst. Das zu realisieren, ist der Sinn des Sesshins. Völlig vertraut werden mit unserem wirklichen Geist, der nirgends verweilt.

*Eno* erwachte, als er den Satz hörte „Wenn der Geist nirgends verweilt, realisiert sich der wirkliche Geist.“ Das, was auf nichts verweilt, ist die Wirklichkeit, so wie sie ist. Das, was all unseren Versuchen, zu erfassen und zu definieren, entkommt. Man kann das Gott oder Buddha nennen, wirkliche Natur, wirklicher Geist. Es ist das, was jenseits unseres begrenzten Geistes ist, das, was die Menschen seit jeher suchen: aus dem Gefängnis ihres begrenzten Geistes herauszukommen und den weiten Geist zu realisieren, der jenseits jeden Begriffes ist, selbst jenseits der Begriffe ‚Bewegung‘, ‚Unbeweglichkeit‘, ‚Beständigkeit‘, ‚Unbeständigkeit‘, ‚*inmo*‘, ‚nicht-*inmo*‘.

Diesen Geist zu realisieren, ist jenseits allen Denkens. Das ist unsere Praxis von *Zazen*. *Hishiryo*: Jenseits allen Denkens. Das ist das Reich der Stille, der Bereich, wo jeder Konflikt, jeder Gegensatz, jede Trennung verschwindet. Diese Erfahrung ist die Quelle der Praxis aller *Bodhisattvas*. Alle Unterweisungen sind Möglichkeiten, dies zu manifestieren, dies zu aktualisieren, die große Befreiung zu aktualisieren.

Das hat kein Ende, selbst wenn das Sesshin bald zu Ende geht. Die wesentliche Erfahrung des Sesshins setzt sich immer fort. Das wünsche ich jedem und jeder, dass ihr es weiterhin lebt, zum größten Glück aller.