

Roland Rech

Kommentare

zum

Sandokai (1)

von

Meister Sekito

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 4. – 12. Mai 2002 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.

Samstag, 4.5.02, 7 Uhr

Bringt während Zazen eure Achtsamkeit ständig wieder zurück zur Körperhaltung. Lasst euch nicht durch eure Gedanken ablenken. Messt ihnen keine Bedeutung bei. Wichtig ist, dass ihr hier und jetzt in Zazen sitzt; ganz sitzt, mit Körper und Geist, völlig in Einheit mit der Atmung. Konzentriert euch daher gut auf die wesentlichen Punkte der Haltung. Das Becken ist gut nach vorne geneigt, die Knie drücken fest auf den Boden. Ausgehend von der Taille streckt man Rücken und Nacken. Man drückt den Himmel mit der Schädeldecke, die Schultern sind entspannt. Alle Verspannungen des Rückens sind losgelassen, das Kinn ist zurückgezogen, das Gesicht entspannt, insbesondere der Kiefer und die Stirn. Der Blick ruht einfach vor einem auf dem Boden, ohne einen bestimmten Punkt zu fixieren. Die linke Hand ruht in der rechten Hand, die Daumen sind horizontal. Man bringt die Handkanten immer wieder zurück in Kontakt mit dem Unterleib.

Man atmet tief ein und aus und bemüht sich, bis ans Ende jeder Ausatmung zu gehen. Wenn eure Ausatmung zu kurz ist, entspannt gut die Nierengegend und begleitet die Ausatmung damit, die Eingeweide gut nach unten zu drücken. Man beobachtet, wie die Atmung geschieht. So wird der Geist immer wieder gegenwärtig, immer wieder neu - wie die Atmung. Man atmet mit dem ganzen Körper, nicht nur mit den Lungenspitzen. Man atmet mit dem Bauch, man atmet mit dem Rücken, mit den Schultern. Wenn man einatmet, atmet der ganze Körper ein. Es gibt nur die Einatmung. Alles andere ist aufgegeben. Wenn man ausatmet, gibt es nur euren Körper und Geist, der ausatmet, völlig der Ausatmung hingegeben. Alles andere ist aufgegeben.

Das bedeutet, dass man sich von Augenblick zu Augenblick nur auf eine Sache konzentriert. Man wird völlig die Aktivität des gegenwärtigen Augenblicks. In dieser Aktivität vergisst man sich ganz. Es bin nicht ich, der atmet. Selbst wenn man sich seiner Atmung bewusst ist, ist das Bewusstsein selbst nicht greifbar. Das Bewusstsein ändert sich unablässig, je nach der Aktivität: Wenn man sich des Kontakts der Daumen, die horizontal sind, bewusst ist, handelt es sich um Daumenbewusstsein. Wenn man sich der Senkrechten des Rückens bewusst ist, handelt es sich um Rückenbewusstsein. Wenn man sich seiner Atmung bewusst ist, ist es Atmungsbewusstsein.

Wenn man dies vertraut realisiert, kann man die Anhaftung an sein eigenes Ego loslassen und alle Leiden aufgeben, die daraus resultieren. Man ist einfach gegenwärtig für die Wechselbeziehungen, für die Aktivität des Augenblicks. Es bin nicht ich, der Zazen macht. Zazen ist kein Erzeugnis meines Egos, kein Produkt meines Willens. Wenn man sich völlig im Zazen aufgibt, trägt uns Zazen völlig über unsere Grenzen hinaus, über unsere Täuschungen. Der Geist wird weit, verweilt auf nichts, völlig frei. Unsere Besessenheiten, unsere verstopften Gedanken können aufgegeben werden, können sich lösen.

Das ist der wesentliche Punkt des Erwachens Buddhas: Die Knoten zu lösen. So wie man zu Beginn des *Busho Kappila* die Schalen öffnet: Wenn die Schalen geöffnet sind, kann man alles empfangen. Wenn die Knoten unseres Geistes gelöst sind, kann man empfänglich sein für das kosmische Leben, für das wahre Leben. Dies ist die Praxis des Sesshins. Dieses *Shin*, diesen Geist, dieses Herz zu öffnen.

Samstag, 4.5.02, 16.30 Uhr

Lasst während Zazen nicht die Wolken eurer Gedanken, eurer Wünsche und eurer Anhaftungen euren Geist verdunkeln. Lasst sie vorüberziehen, indem ihr zur Konzentration auf die Haltung zurückkehrt, indem ihr tief ausatmet. Wenn man seinen Gedanken nicht folgt, sich nicht mit ihnen

identifiziert, beruhigt sich die geistige Aufgeregtheit. Der Geist wird klar und man kann die Dinge seines Lebens so sehen, wie sie sind. Man kann aufhören, sich selbst zu täuschen.

Als er das Erwachen in Zazen realisierte, hat Buddha tief verstanden, wie unsere bedingte Existenz funktioniert. Er hat dies dann unterwiesen, indem er von den zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen sprach. Diese zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen erklären nicht nur die Transmigration von einem Leben in ein anderes, sondern auch unser Werden von Augenblick zu Augenblick in diesem Leben. Denn jeder Zustand, den wir durchqueren, jeder Zustand, dem wir begegnen, ist von etwas bedingt. Die Dinge geschehen nicht zufällig.

Um dahin zu gelangen, sich von diesen Konditionierungen zu befreien, ist es wichtig, sie klar zu sehen. Das bedeutet, ausgehend von der Betrachtung der Erscheinungsformen zu erwachen, unsere Verblendung aufzulösen.

Unsere Verblendung besteht darin, dass wir uns selbst nicht verstehen. Das ist das erste Glied des Rades des Lebens, des bedingten Rades des Lebens. Unsere Verblendung bedingt unsere geistigen Erzeugnisse. Das heißt, all das, was das *Karma* hervorruft, die Absichten. Das *Karma* seinerseits bedingt unser Bewusstsein, das wiederum Körper und Geist konditioniert. Die Existenz von Körper und Geist ist die Bedingung für die Sinnesorgane, die ihrerseits den Kontakt konditionieren, den wir mit der Welt haben. Dieser Kontakt ruft Empfindungen hervor, angenehme und unangenehme. Natürlich auch Gefühle. Die wiederum konditionieren die Wünsche, Wünsche und Hass, Wünsche und Zurückweisungen. Das konditioniert den Lebenswillen, die Anhaftung an das Leben. Das konditioniert das Werden. Das Werden konditioniert seinerseits eine neue Geburt. Diese neue Geburt konditioniert die Existenz, die zu Alter, Krankheit und Tod führen wird.

Diejenigen, die sich von dieser Verkettung befreien wollen, können es von jedem Kettenglied aus machen. Das Entscheidende, das Wichtigste ist das erste, die Verblendung. Denn, wenn man z.B. den Kontakt zu den Sinnesobjekten aufgibt, indem man isoliert lebt, kann man natürlich bestimmte Sinnesempfindungen reduzieren. Wenn man z.B. nie einem Sexualpartner begegnete, hat man keine Begierde. - Natürlich nur dann, wenn man ihn sich nicht einmal vorstellt. - Aber sobald man von neuem in Kontakt kommt mit dem, was man zu unterdrücken wünschte, erscheint erneut die Begierde.

Deshalb ist im Buddhaweg das Erwachen das Bedeutendste, seine Verblendung aufzulösen, sich selbst kennenzulernen. Nicht nur seine Charakteristika, sein *Karma*, sondern die wirkliche Natur unserer Existenz zu verstehen. Realisieren, dass wir nur in Wechselbeziehungen bestehen. Nicht nur in unserem eigenen Existenzzyklus, sondern auch mit allen Wesen, die uns nahestehen, und auch mit dem ganzen Universum. So kann man die Leerheit unserer geistigen Konstrukte verstehen, sehen, dass das, was wir für ein Ego, ein Selbst, halten, niemals aus sich selbst heraus existiert. Dass das, was wir als unsere Persönlichkeit und als etwas Dauerhaftes ansehen, in Wirklichkeit konditioniert und unbeständig ist, wie unser Leben.

Wenn man das vertraut durch die Praxis von Körper und Geist realisiert, löst sich die Täuschung unseres Egos auf. Man kann sich als Teil eines Ganzen sehen. So werden alle unsere Intentionen, alle unseren geistigen Gebilde von Egoismus, von Gier, vom Hass gereinigt. Und statt von seinen Täuschungen beherrscht zu werden, kann man sich mit der Wirklichkeit in Einklang bringen, indem man einen weiten Geist realisiert, der aufhört, Gegensätze und Trennungen zu schaffen. Aber selbst, wenn letzteres geschieht, kann man es schnell sehen und fallen lassen, sich nicht vorwärts treiben lassen, schnell zum Normalzustand zurückkehren. Das ist die wesentliche Funktion der Zazenpraxis.

Zieht gut das Kinn zurück, streckt den Nacken.

Mondo

F: Ich habe im letzten Zen-Bulletin einen Artikel gelesen, in dem es um eine bestimmte Person geht. Diese Person wurde als *Taiko* beschrieben. Es wurde die Frage aufgeworfen, welches das richtige Verhalten gegenüber einem *Taiko* sei. - Was ist ein *Taiko* und was ist das richtige Verhalten ihm gegenüber?

RR: Das ist schwer zu erklären. *Dogen* hat darüber in einem ganzen Werk gesprochen, das *Taitaiko Gogejariho* heißt. Es ist die Beschreibung des richtigen Verhaltens gegenüber einem *Taiko* in allen Situationen. Da gibt es sehr, sehr viele Regeln.

Ein *Taiko* ist jemand, der fünf oder mehr Jahre länger ordiniert ist als du. Er ist also jemand, der älter in der Praxis ist als du. Diese Anciennität verdient es, respektiert zu werden. Die grundlegende Regel ist der Respekt denjenigen gegenüber, die älter in der Praxis sind als man selbst. - Ich glaube, dass man alle respektieren muss, nicht nur die älteren.

Wenn man jemand älteres ist, muss man sich so verhalten, dass man respektiert wird. Man kann nicht sagen: "Ich bin älter, du musst mich respektieren." Respekt muss natürlich, kann keine Regel sein. Respekt ist etwas, das sich natürlich ergibt, denn jemand, der fünf Jahre länger praktiziert, ist tiefer in der Praxis. Dieser Person gegenüber hat man eine Haltung des Respekts und ist auch aufnahmebereit bezüglich ihrer Erfahrung. Die Verhaltensregeln resultieren aus diesem Geist.

Aber damit du das verstehst, musst du das *Taitaiko Gogejariho* studieren. Es hat etwa 60 - 80 Regeln. Es ist Teil des *Eihei Shingi*. Meister *Deshimaru* hat es ausführlich kommentiert. Es gibt ein *I Shin Den Shin*, das sich damit befasst, mit der Übersetzung und den Kommentaren von Meister *Deshimaru*.

Vor allen Dingen muss man den Geist verstehen. Danach gibt es dann alle möglichen Regeln. Z.B. darf man, wenn ein *Taiko* steht, nicht sitzen bleiben, sondern muss ebenfalls aufstehen. Das sind einfache Verhaltensregeln. Man muss ihm den Vortritt lassen. Man darf einem *Taiko* nicht das *Dharma* erklären wollen, man muss ihm Fragen stellen. Solche Dinge.

Es ist stimmt, wir studieren das in unserer *Shanga* nicht besonders, und ich habe den größten Teil vergessen.

Noch mal: Wichtig ist, den Geist zu verstehen. Verstehen, dass es nicht das Ego der Person ist, das wertvoll ist, sondern seine oder ihre Praxis. Diese Praxis, dieses *Gyoji*, das über viele Jahre fortgesetzt wird, erlaubt die Weitergabe des *Dharma*. Das *Dharma* existiert nicht auf abstrakte Weise, sondern es wird in der Praxis der Mönche, Nonnen und *Bodhisattvas* gelebt. Ohne diese *Dharma*-Praxis ist das *Dharma* nicht existent. Also ist es wichtig, die zu respektieren, die das Fahrzeug des *Dharmas* sind.

F: Im *Sandokai* ist die Rede von der reinen, klaren Quelle und von den schmutzigen Nebenflüssen. Was sind die schmutzigen Nebenflüsse und wie hängen sie mit der reinen, klaren Quelle zusammen?

RR: beide sind in uns. Wenn du z.B. während Zazen beginnst, an etwas zu denken, und dich an diesen Gedanken heftest und ihn wiederkäust, wird dein Geist immer mehr verdunkelt und durch diesen Gedanken begrenzt. Du kannst nicht mehr die Ganzheit sehen, der Geist ist nicht mehr offen, sondern nur noch von einem Gedanken besessen.

Wenn du dich in diesem Augenblick auf die Ausatmung konzentrierst, siehst du die Leerheit dieses Gedankens, die Tatsache, dass er nicht mehr Wirklichkeit hat als eine Wolke. Mit der Ausatmung lässt du den Gedanken vorüberziehen. In dem Moment kann die reine Quelle, d.h. der reine Geist, der ich an nichts klammert, der Geist, der wie ein Spiegel ist, erneut funktionieren. Aber er war schon immer da. Einzig man selbst hat ihn durch die Anhaftung an seine Gedanken verdunkelt.

Um zur reinen Quelle zurückzukehren, darf man also nicht denken, dass es sich um einen besonderen Ort handelt, der irgendwo anders existiert. Sie ist die wirkliche Natur unseres Geistes, des Geistes, der auf nichts verweilt, der weit ist.

Das Wort Quelle ist ein Bild wie alle Metaphern, und man sollte sich nicht zu sehr an dieses Bild klammern, z.B. einen Gegensatz herstellen zwischen der Quelle und den verschmutzten Nebenflüssen. Auch das ist eine Quelle von Verschmutzung. Denn das bedeutet, in eine dualistische Funktionsweise des Geistes einzutreten, in der rein und unrein einander gegenübergestellt werden. Man kann so z.B. eine Anhaftung an die Reinheit schaffen und sich anschließend Schuldgefühle wegen der Unreinheit machen und bedauern, dass man die Reinheit nicht hat. Dadurch wird unser Geist konflikthaltig. Die Praxis des Weges wird dann eine Art Kampf, in dem man sich bemüht, die Unreinheiten zu eliminieren und einzig in der Reinheit zu verweilen, der Reinheit, die man in der Abwesenheit der Beschmutzung sieht, als wäre der Himmel nur dann rein, wenn es keine Wolken gibt. Aber der Himmel umfasst alles. Er wird von den Wolken, dem Schnee, dem Wind, dem Regen nicht beschmutzt. All das stört den weiten Himmel nicht. Er bleibt rein und stellt sich nichts entgegen und deswegen ist er wirklich rein. Das ist der Geist von Zazen.

Samstag, 4.5.02, 20.30 Uhr

Abends kehrt während des Sesshins alles zur Stille zurück. Sogar der Regen wird etwas ruhiger. Alle Absichten werden friedlich. Selbst meine Absicht, ein Kusen zu halten, ist verschwunden. Es erscheint mir nicht notwendig.

Im Alltag ist man oft sehr aufgeregt, weil man glaubt, viele Dinge tun zu müssen. Viele Handlungsabsichten erscheinen. Diese Absichten, die von der Verblendung konditioniert sind, konditionieren ihrerseits das Bewußtsein. Sie können verschiedener Art sein. Manche sind gut, z.B. jemandem helfen zu wollen, die Absicht seinen *Bonnos* ein Ende zu setzen, den Weg zu verwirklichen. Gelübde sind Absichten, gute Absichten. Andere Absichten sind manchmal nicht so gut und schaffen schlechtes *Karma*. Diese Absichten setzen unseren Körper in Bewegung, veranlassen uns zu handeln, zu sprechen, zu denken und werden Gegenstand unseres Bewußtseins. Deshalb erscheint das Bewußtsein ausgehend von den Absichten. Alle unsere gedanklichen Erzeugnisse sind Ursache für die Verkettung unserer Konditionierung.

Die Praxis von Zazen setzt ihnen ein Ende. Wenn man tief in der Zazenpraxis engagiert ist, vergißt man alle Absichten, gibt man alle Absichten auf, sogar die, das *Satori* erhalten zu wollen. Man wird gegenstandslos, *mushin*, ohne Hintergedanken. So wird der Geist völlig rein und das Bewußtsein

projiziert sich nicht auf Gegenstände, auch nicht auf die Zukunft, und verflüchtigt sich spontan, und alles wird wieder friedlich.

Das ist das unmittelbare Erlöschen aller Leidensursachen. Die Erfahrung, die man von diesem lebenden *Nirvana* machen kann, geschieht, wenn man alle Absicht aufgegeben hat. Wie der Regen, der fällt, ohne die Absicht die Natur zu wässern. Wie der Wind, der weht, ohne die Absicht, die Blütenblätter fallen zu lassen. Völlig frei.

Sonntag, 5.5.02, 7 Uhr

Konzentriert euch ab Beginn des Zazen auf eure Haltung. Lasst insbesondere euren Kopf nicht nach vorne fallen, streckt gut die Lenden, die Wirbelsäule und den Nacken und zieht das Kinn zurück. Aber laßt eure Haltung auch nicht starr werden. Man muß immer das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung halten, die richtige Körperspannung finden. Das gleiche gilt für das Bewußtsein: weder zu viel denken, seinen Gedanken anhaften, einen aufgeregten Geist haben, aber sich auch nicht an das Nichtdenken klammern, in Schläfrigkeit verfallen, dahindämmern. Wenn ihr zuviel denkt, konzentriert euch insbesondere auf die Ausatmung und legt eure Aufmerksamkeit auf den Punkt unterhalb des Nabels, an dem die Handkanten Kontakt zum Unterleib haben.

Wenn ihr einschlaft, konzentriert euch auf die Einatmung, atmet mehrmals tief ein und laßt eure Aufmerksamkeit zwischen den Augenbrauen. Wenn der Geist aufgeregert ist, muß man sich insbesondere auf die Haltung und die Ausatmung konzentrieren. Wenn der Geist schläfrig ist, konzentriert man sich auf die Einatmung und beobachtet die Gedanken, die Empfindungen und Wahrnehmungen. Das regt die Wachsamkeit an.

Das Bewußtsein ist das dritte Kettenglied der Kette der zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen. Man ist durch die geistigen Erzeugnisse konditioniert. Es gibt so viele Arten von Bewußtsein wie Sinnesobjekte, d.h. das Bewußtsein existiert nicht aus sich selbst heraus: ohne Gegenstand kein Bewußtsein. Wenn man auf den Körper konzentriert ist, gibt es Körperbewußtsein. Wenn man auf die Klänge konzentriert ist, handelt es sich um das Hörbewußtsein, das funktioniert. Wenn man auf einen Geruch konzentriert ist, handelt es sich um das Riechbewußtsein, das funktioniert. Wenn man auf einen Gedanken konzentriert ist, ist es das mentale Bewußtsein, das funktioniert.

Das bedeutet, dass das Bewußtsein nicht aus sich selbst heraus existiert. Darüber hinaus ist das Bewußtsein selten rein, denn es wird nicht nur von den Gegenständen konditioniert, die gegenwärtig sind, durch die Erscheinungen, die Wahrnehmungen und Empfindungen, die Wünsche, die gegenwärtig vorhanden sind, sondern es ist auch konditioniert durch das Gedächtnis, durch die Erinnerung, die wir seit unserer Geburt haben. Und wenn man an eine Abfolge von Leben glaubt, ist es auch bedingt von vergangenem Leben, von Spuren, die von vergangenen Leben hinterlassen wurden. Es sind diese Spuren der Vergangenheit, die unsere gedanklichen Erzeugnisse, unsere Empfindungen und unsere Absichten beeinflussen, die unser gegenwärtiges Bewußtsein konditionieren und uns daran hindern die Dinge so zu sehen, wie sie sind.

Meister *Kodo Sawaki* sagte: „Wir betrachten die Welt immer durch die gefärbten Brillen unseres vergangenen *Karmas* und durch unsere Verblendung hindurch. Verblendung und Bewußtsein bedingen sich wechselseitig.“

In Zazen beruhigt man all das, was mentales Erzeugnis ist, man klammert sich nicht an seine Gedanken und läuft hinter nichts her, gibt alle Absicht auf, man sucht nichts und weist nichts zurück. Gier und Haß sind aufgegeben. So kann das Bewußtsein klarer werden und man kann die

Dinge und sich selbst sehen, so wie sie sind, wie man ist, d.h. unbeständig, substanzlos, ungetrennt, völlig voneinander abhängig.

Wenn die rechte Sicht auftritt, projiziert man nicht mehr in die Zukunft, sondern bleibt völlig präsent für das, was jetzt ist, ohne sich daran zu klammern. Alle Samen vergangenen *Karmas*, die in diesem Bewußtsein, in *Zazen* erscheinen, werden auf natürliche Weise gereinigt, denn man sieht die Leerheit. Man nährt sie nicht mit Energie und man kämpft nicht, das ist nicht nötig. Einfach ihnen nicht folgen.

Wenn das Bewußtsein so gereinigt ist, kann die Kette der wechselseitig abhängigen Ursachen unterbrochen werden. D.h. dann kann man sehr wohl nicht wiedergeboren werden. Das ist z.B. der Zustand des *Arhats*, der sein letztes Leben lebt, der den Kreislauf der Geburten und Wiedergeburten verlassen hat.

Aber für einen *Bodhisattva* reicht das nicht, denn auch wenn man sich selbst aus seinen Konditionierungen befreit hat, bleibt man empfänglich für das Leid der anderen. Der Geist, der nicht mehr egozentrisch ist, entwickelt unbegrenztes Mitgefühl mit allen Wesen. Also selbst wenn sie den Zyklus der Wiedergeburten unterbrechen könnten, machen es die *Bodhisattvas* nicht. Und um es nicht zu tun, konzentrieren sie sich auf die Gelübde.

Im gewissen Sinn sind die Gelübde gedankliche Erzeugnisse, Absichten, gute Absichten natürlich, die uns in die Zukunft hineinziehen, die uns antreiben, wiedergeboren zu werden, aber das ist keine Wiedergeburt, die dem Gewicht des *Karmas* unterliegt, sondern eine akzeptierte Wiedergeburt zum Wohle aller Wesen.

Für den *Bodhisattva* setzt sich das Funktionieren der Kette der 12 wechselseitig abhängigen Glieder fort. Aber der Motor, der diese Kette antreibt, ist nicht mehr der gleiche. Es sind nicht mehr Täuschung, Verblendung und Egoismus, sondern Weisheit und Mitgefühl. Es geht nicht mehr darum, so schnell wie möglich dem *Samsara* zu entkommen, sondern darum, wie man hier und jetzt *Samsara* in *Nirvana* verwandeln kann, indem man den Geisteszustand ändert.

Die reine Praxis von *Zazen* erlaubt es, dies zu realisieren, indem man *Zazen* praktiziert ohne Gegenstand. Sogar ohne das Ziel, alle lebenden Wesen zu retten. Denn alle Wesen sind substanzlos. Also gibt es letztlich kein Wesen, das gerettet werden muß. Ohne die Anhaftungen an die Idee eines Wesens, eines Seins kann man wirklich allen Existenzen helfen.

Sonntag, 5.5.02, 16.30 Uhr

Wenn man *Zazen* praktiziert, praktiziert man vollständig, mit Körper und Geist in Einheit. Der Geist ist auf die Haltung konzentriert. Man achtet auf die Körperempfindungen und auch auf die Wahrnehmungen. Während *Zazen* werden die Empfindungen klarer. Man hört das leiseste Geräusch, nimmt den geringsten Geruch wahr. Man verbrennt im *Dojo* Räucherwerk, um die Gerüche zu harmonisieren. Auch der Blick wird sehr sensibel. Deshalb empfiehlt man dunkle Kleidung, um den Blick nicht zu stören. Man achtet ebenfalls auf alle gedanklichen Erzeugnisse. Man folgt ihnen nicht und nährt sie nicht.

Diese Einheit Körper und Geist nennt man *Namarupa* - Name und Form. Das ist das vierte Glied der Kette der wechselseitig abhängigen Ursachen. Das entspricht in etwa den fünf Seinszuständen,

die ein Individuum ausmachen, außer dem Bewusstsein. Denn *Namarupa*, Körper und Geist, werden vom Bewusstsein bedingt. - Wie wird man vom Bewusstsein bedingt?

Zunächst einmal von seiner Herkunft. In der buddhistischen Sicht wird ein Individuum nicht alleine aus dem Aufeinandertreffen eines Spermias mit einer Eizelle geschaffen, sondern es bedarf auch eines Bewusstseins, das wiedergeboren zu werden wünscht. Die Geburt ist also immer das Aufeinandertreffen dieser drei Elemente: von Vater, Mutter und einem vergangenen Bewusstsein. Deshalb sagt man auch, dass der Geisteszustand einer Person, die stirbt, sehr wichtig ist. Denn der letzte Bewusstseinszustand wird die Wiedergeburt konditionieren. Das heißt, die Qualität der Eltern schafft die allgemeine Situation, in der man wiedergeboren wird.

Aber selbst wenn man sich nicht in diese Sichtweise von früheren Leben und Wiedergeburten hinein begibt, ist es klar, dass die Funktionsweise unseres Körpers und unseres Geistes sehr stark von unserem Bewusstsein beeinflusst wird. Nicht das Bewusstsein, das einfach das spiegelt, was ist, sondern das Speicherbewusstsein, das man *Alaya Vijnana* nennt. D.h. das Unbewusste, das von vergangenen geistigen Erzeugnissen konditioniert wird. Alle Gedanken, Wünsche, Begierden der Vergangenheit, auch die Handlungen, Gefühle, die man empfunden hat, die Anhaftungen, all dies hinterlässt Spuren und macht das Unterbewusste oder Unbewusste aus, das mehr oder minder zugänglich ist. Umgekehrt ist unser gegenwärtiges Bewusstsein von unseren Körperzuständen und von unserer geistigen Aktivität bedingt. Wenn man müde ist, dem Körper Energie fehlt, wenn man krank ist, wird das Bewusstsein beeinflusst, wird weniger klar.

Das, was von der Psychosomatik erst vor einigen Jahrzehnten entdeckt wurde, war bereits etwas völlig Offenkundiges für Buddha und seine Schüler, aufgrund ihrer Erfahrung in der Meditation. Das Bewusstsein bedingt die Existenz von Körper und Geist, sowohl die Tatsache, dass man existiert, als auch die Qualität der Existenz. Deswegen ist es wichtig, diesem Bewusstsein zu ermöglichen, klar zu funktionieren, befreit von den Konditionierungen der mentalen Erzeugnisse. Die Gesundheit von Körper und Geist hängt davon ab.

Die Funktionsweise von Körper und Geist bedingt ihrerseits die Funktionsweise der Sinnesorgane, die man die sechs Grundlagen nennt, die fünf Sinnesorgane und das Geistige, das Mentale. Diese Sinnesorgane wiederum bedingen den Kontakt mit der Außenwelt und auch mit unserer Innenwelt. Insbesondere der sechste Sinn, der die geistigen Aktivitäten wahrnimmt.

Wenn man *Zazen* praktiziert, wird die Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist, den Sinnesorganen und dem Bewusstsein sehr klar. Diese Klarheit ermöglicht es uns, uns von unseren Konditionierungen zu befreien und unsere Anhaftungen aufzugeben.

Mondo

F: Ich war in der Arbeitsgruppe über die zwölfgliedrige Kette der wechselseitigen Abhängigkeiten. Da habe ich einiges nicht verstanden. Wir haben die zwölf *Innen* auf Papier geschrieben und an die Wand gehängt. Ich habe diese Anordnung nicht verstanden. Ich hätte diese Anordnung z.B. anders gemacht. Ich habe zwei Fragen dazu: Sind die *Innen* ein Erklärungsmodell für die *Vier Edlen Wahrheiten*? Könnte man diese Kette auch umstellen?

RR: Natürlich. Die Wechselbeziehung funktioniert zum einen schon mal in zwei Richtungen. Um die zwölf *Innen* darzustellen, muss man immer einen Kreis machen, das ist nicht linear. Habt ihr einen Kreis gemacht oder eine Linie?

F: Wir haben sie untereinander aufgeschrieben wie eine Liste.

RR: Es ist besser, diese Liste als Kreis aufzuschreiben, dann kann man besser verstehen, dass diese Bedingtheiten wechselseitig sind und dass sie sich in der einen Richtung bewegen können und in der anderen.

F: Aber kann man sie auch untereinander austauschen?

RR: Zum Beispiel?

F: Ich habe das nur so ungefähr in Erinnerung. An 1. Stelle stand Unwissenheit, an der 11. Stelle stand Geburt, an der 12. Stelle stand Leiden - Alter, Krankheit, Tod. Dazwischen gab es Gier, also Durst, und Sinnesempfindungen und Bewusstsein. Ich hätte z.B. das Leiden oben hingestellt und hätte dann einen Pfeil gemacht zu allen Anderen.

RR: Du hast Recht. Die zwölf *Innen* erklären, wie das Leiden sich fortsetzt. Wenn das im Uhrzeigersinn von Unwissenheit, Verblendung bis Alter und Tod geht, sagt man, dass die Verblendung die geistigen Erzeugnisse konditioniert, die das Bewusstsein konditionieren, das Körper und Geist konditioniert, die die Sinnesorgane und ihre Objekte konditionieren, die Berührung. Die Berührung konditioniert die Empfindungen, diese die Wünsche, diese die Anhaftung, diese das Werden, Geburt und Tod, die neue Geburt. Und diese neue Geburt ihrerseits konditioniert ein Leben, das Leiden mit sich bringt, Alter und Tod.

Buddha hat es in der anderen Richtung, gegen den Uhrzeigersinn, gesehen. Er ist von Leben und Tod ausgegangen. Warum stirbt man? Warum leidet und stirbt man? Man leidet und stirbt, weil man geboren wurde. Die Geburt ist die Bedingung für Sterben und Tod. Um Leiden und Tod ein Ende zu machen, muss man sich von der Geburt befreien. Wie nicht geboren werden? Um nicht geboren zu werden, muss man sehen, von was die Geburt konditioniert wird usw.. D.h. er hat sich gegen den Uhrzeigersinn bewegt. Zum einen sind es die Konditionierungen, die zum Leiden führen. Aber wenn man es in die andere Richtung sieht, dann ist es die Entkonditionierung, die zur Befreiung führt.

Wenn ich es darstellen müsste, würde ich nicht nur davon sprechen, dass ein Kettenglied mit dem anderen Kettenglied verbunden ist. Ihr müsst euch das so vorstellen (*RR geht zur Tafel und zeichnet einen Kreis*): In diesem Kreis ist hier die Verblendung, die die geistigen Erzeugnisse konditioniert usw.. Aber diese Konditionierungen sind nicht nur in dieser einen Richtung oder in der Gegenrichtung vorhanden, sondern auch quer durch den Kreis hindurch. Man kann z.B. auch sagen, dass die Verblendung die Geburt konditioniert, oder das Begehren konditioniert. Anhaftung ihrerseits wird die Verblendung verstärken. Und das kann man mit allen Gliedern machen. Man kann also von jedem einzelnen Punkt aus elf Linien zu den anderen Punkten ziehen, sodass jedes Kettenglied nicht nur von dem jeweils vorangehenden Kettenglied abhängig ist, sondern von allen anderen.

Buddha hat das während 45 Jahren auf sehr unterschiedliche Weise unterwiesen. Er hat immer die *Vier Edlen Wahrheiten* unterwiesen und die zwölf wechselseitig abhängigen Glieder. Das war die Grundlage seiner Unterweisung. Je nach dem, an wen er sich wandte, unterschied sich seine Unterweisung. Sprach er z.B. zu jemanden, der seine Unterweisung bereits gut kannte, machte er sich nicht die Mühe, alle zwölf Glieder zu wiederholen. Er begnügte sich damit, von dreien zu sprechen, z.B. nur von Verblendung, geistigen Erzeugnissen und Begierden. Das sind die Ursachen der Transmigration. Dadurch wurden dann plötzlich diese zwölf wechselseitigen

Ursachen auf drei reduziert. Er hat drei herausgegriffen, aber die Schüler, die das hörten, wussten natürlich, dass er auf die ganze Kette anspielte und jetzt einfach nur drei heraus nahm. So als hätte er gesagt: „Verblendung, usw.“. Alle konnten dann das Weitere verstehen. Manchmal fasste er es sogar in einem einzigen Satz zusammen: „Wenn dies ist, ist auch das.“

F: Wie kann ich mich Menschen gegenüber verhalten, die sich im Alltag negativ zu Zazen verhalten? Ich habe das so wahrgenommen, dass ich mich bemühe zu erklären und zu verteidigen.

RR: Man sollte über Zazen nur zu Leuten sprechen, von denen man glaubt, dass sie an Zazen interessiert sind. Es kann in der menschlichen Existenz einen Augenblick geben, in dem jemand empfänglich für Zazen ist. Es ist ein Zeichen von fehlender Weisheit, zu jemanden über Zazen zu sprechen, der dagegen eingestellt ist. Es kann sein, dass es Leute gibt, die Vorurteile gegenüber Zazen haben. Dann ist es natürlich gut, auf diese Vorurteile einzugehen und sie auszuräumen. Zum Beispiel können Leute der Auffassung sein, dass Zazen eine Form von Weltflucht sei oder eine Form von Nihilismus. Dann ist es natürlich gut, denen zu erklären, dass es so nicht ist.

Handelt es sich um deine Frau?

F: Nein.

RR: Dann wäre es viel schwieriger. Wenn es sich um deine Frau gehandelt hätte, wäre es natürlich nicht einfach, eine Konfrontation zu vermeiden, weil es jedes Mal, wenn du von einem Sesshin zurück kommen würdest, eine Konfrontation gäbe.

Auch Leuten gegenüber, die sich für Zazen interessieren, sollte man nicht zu viel erzählen, denn man kann Zazen nicht durch Worte verstehen. Am besten ist es, ihnen zu sagen: „Probiert es aus. Wenn ihr es probiert, könnt ihr es verstehen. Wenn ihr dann dagegen seid, seid ihr dagegen. Aber vielleicht macht ihr eine positive Erfahrung.“

Montag, 6.5.02 7 Uhr

Fahrt damit fort, euch gut auf eure Haltung zu konzentrieren. Lasst euren Rücken nicht rund werden. Neigt gut das Becken nach vorne. Streckt kräftig die Wirbelsäule in der Senkrechten. Streckt auch den Nacken und stoßt gut mit der Schädeldecke in den Himmel. Entspannt gleichzeitig die Schultern und den Bauch. Konzentriert euch auf die Ausatmung, indem ihr alle Energie der Ausatmung in Richtung Erde drückt.

Der Körper, der während Zazen zwischen Himmel und Erde ausgedehnt ist, wird wie ein hoher Berg. Er wird nicht gestört durch Aufgeregtheiten, nicht gestört von Wolken.

In Zazen spürt man viele Empfindungen. Die Empfindungen sind das siebte Glied des Rades des Lebens. Die Empfindungen resultieren aus der Berührung des Körpers mit den verschiedenen Sinnesobjekten. 'Empfindung' bedeutet auch Gefühl, das, was bewirkt, dass wir mögen oder nicht mögen, je nach dem, ob der Eindruck den wir empfangen, angenehm oder unangenehm ist, abhängig von Freude oder Schmerz.

In *Zazen* nimmt man klar seine Empfindungen wahr, angenehm, unangenehm. Das Angenehme ist angenehm, das Schmerzhaftes ist schmerzhaft. Aber man klammert sich nicht daran. Auch lässt man die Empfindungen nicht alle möglichen geistigen Reaktionen auslösen. Wenn man z.B. Knieschmerzen hat, macht man kein Drama daraus. Wenn es einem gut geht, wenn man sich glücklich fühlt, klammert man sich auch nicht daran. Man akzeptiert, was ist, so wie es ist. Wie *Tozan* es ausdrückte: „Wenn es warm ist, haben wir einfach warm. Wenn es kalt ist, haben wir einfach kalt.“ Wenn wir leben, leben wir. Wenn wir sterben müssen, sterben wir. So können wir inmitten der Empfindungen, die normalerweise alle möglichen Gedanken und Anhaftungen auslösen, frei und heiter bleiben, ohne die Empfindungen zu unterdrücken oder zurückzuweisen.

Gewöhnlicherweise lösen die Empfindungen Gier und Wünsche aus. Im Buddhismus heißt die Welt, in der wir leben, die Welt der Wünsche. Es gibt ganz viele verschiedene Wünsche, sinnliche Wünsche, die uns dahin treiben, uns das aneignen zu wollen, was uns angenehm ist. Auch den Existenzwunsch und den Wunsch nach Nicht-Existenz. Der Existenzwunsch besteht darin, unter diesen oder jenen Bedingungen existieren zu wollen, so oder so sein zu wollen, mit diesem oder jenem. Aber es gibt auch den Wunsch nach Nicht-Existenz. Man möchte nicht in dieser Situation sein, nicht gemeinsam mit dieser Person existieren, oder noch weiter, man möchte überhaupt nicht in dieser Welt existieren.

So konditionieren die Wünsche auch die Ablehnung, das wogegen man ist, den Hass, all das, was unsere Wünsche stört, was uns daran hindert, sie zu befriedigen. Und die Wünsche bilden ihr Gegenteil, die Angst aus. Die Angst, die Befriedigung nicht zu erhalten. Die Angst, das zu verlieren, was Befriedigung ermöglicht.

Wünsche lösen meistens Abhängigkeit aus, denn unsere Wünsche sind egoistische Wünsche, Wünsche, die auf einer Anhaftung aufbauen. Alles, was das Ich stärkt, wird zum Gegenstand der Wünsche. Alles, was das Ich stört, wird Anlass von Hass und Zurückweisung.

Wünsche vervielfachen sich unablässig. Denn selbst, wenn man eine Befriedigung erlangt, nimmt man früher oder später wahr, dass es das nicht wirklich ist, was einen befriedigt. Es gibt noch Wünsche darüber hinaus.

Sich selbst nicht zu verstehen, bedeutet in der Tiefe, nicht seinen eigenen wirklichen und tiefen Wunsch zu verstehen. Also werden alle anderen Wünsche zu einem Ersatz. Sie treten an die Stelle des grundlegenden Wunsches der Realisation der wirklichen Dimension unserer Existenz.

Wenn man mit diesem Wunsch in Berührung kommt und ihn spürt, erscheint das, was man *Bodaishin* nennt, den Geist des Erwachens, der alle Energien in Richtung der höchsten Dimension mobilisiert. In dieser Dimension gibt es keine Trennung mehr, zwischen einem selbst und dem anderen. Dieser Wunsch nach Realisation ist völlig jenseits unseres Egoismus. Er umfasst alle Wesen. Es ist der Wunsch des *Bodhisattva*, mit allen Wesen in Richtung des Erwachens zu gehen. Dieser Wunsch schafft nicht die Leiden, die unsere gewöhnlichen Wünsche schaffen. Selbst wenn er manchmal eine gewisse Ungeduld auslösen mag, wenn man die Verrücktheit auf der Welt sieht, den großen Umfang der menschlichen Täuschung. Aber selbst diese Ungeduld kann ein Stimulans werden, um die Praxis des Weges zu entwickeln, mit den anderen.

Montag, 6.5.02, 16.30 Uhr

Auch wenn der Kreis der 12 wechselseitigen abgängigen Ursachen endlos ist, möchte ich jetzt die Kommentare dazu beenden und dann über das *Sandokai* sprechen.

Das 9. Glied, das von den Wünschen bedingt wird, ist die Anhaftung, d.h. das, was uns an den Kreislauf der Existenzen ankettet, der begrenzten Existenz, der von unserem Ego konditionierten Existenz, an das, was man *Samsara* nennt. Die Gegenstände der Anhaftungen sind die fünf *Skandhas*, d.h., all das, was unser Ego ausmacht, kann Gegenstand der Anhaftung werden: Körper, Empfindung, Wahrnehmung, geistige Gebilde, Bewusstsein. Wenn man in der Unterweisung Buddhas von Anhaftung spricht, dann geht es vor allem um die Anhaftung an die Sinnesobjekte, aber auch um das Anhaften an Ideen, nicht um das sich Klammern an falsche Ideen, sondern auch an Ideen, die man für wahr hält. Denn diese Anhaftung macht uns dogmatisch, macht unsere Sicht begrenzt, kann uns intolerant bezüglich der Ideen anderer machen. Die Zazenpraxis lädt uns dazu ein, dieses Sich-Anklammern an unsere Ideen in Frage zu stellen. Sogar die Idee, die man sich von Buddha macht, vom Zen.

Unsere Ideen sind nichts anderes als der Finger, der zum Mond zeigt, niemals der Mond selbst, niemals die Wirklichkeit selbst. Wenn man das verstehen kann, kann man Ideen frei benutzen, ohne dogmatisch zu werden, und immer wieder zu einem neuen Geist zurückfinden, zum Anfängergeist, der offen ist für das Neue, für das, was nicht Teil unserer Ideen ist.

Aber es gibt auch die Anhaftung an Riten und Regeln. Buddha hat diese Anhaftungen oft als ein großes Hindernis auf dem Weg bezeichnet. Zu seiner Zeit haben sich viele religiöse Menschen Riten hingegeben, denn sie glaubten, dank dieser Riten dem *Samsara* entkommen zu können oder im *Samsara* eine gute Wiedergeburt erlangen zu können. Für Buddha konnte nur die Auflösung der Verblendung, von Gier und Hass zu wirklicher Befreiung führen und nicht Rituale.

Was Regeln und Gebote angeht, so gibt es sogar in der Buddhas, in der *Sangha* des Zen, Regeln und Gebote. Regeln sind erforderlich, um das Gemeinschaftsleben zu harmonisieren. Im *Dojo* unterstützen sie auch die Konzentration, z.B. dass man mit dem linken Fuß eintritt, dass man auf seine Gesten achten, hilft, in seinem Körper gegenwärtig zu sein.

Wenn man glaubt, ein guter Mönch zu sein, wenn man glaubt, den Weg realisiert zu haben, weil man alle Regeln kennt und respektiert, so ist das völlig verrückt. Man ist einfach nur in eine Form eingetreten.

Das gleiche gilt für die Gebote. Sie sind eine Empfehlung Buddhas, um zu vermeiden, Leid zu schaffen. Sie werden weitergegeben, um uns auf unserem Lebensweg zu erhellen.

Die Praxis von Zazen besteht darin, zu Quellen aller Gebote zurückkehren, d.h. unsere wirkliche erwachte Natur zu realisieren, von der aus nichts Schlechtes mehr getan werden kann und von der ausgehend Gebote völlig überflüssig werden, denn sie werden natürlich realisiert, ohne dass man an sie denkt und ohne dass man sich an sie klammert.

Wenn man glaubt, ein guter Mönch zu sein, weil man Gebote respektiert, entwickelt man lediglich eine Form spirituellen Hochmuts. Das ist keinesfalls die Befreiung, sondern nur ein gutes Gewissen und das hindert uns schließlich daran, den Weg zu vertiefen, und reduziert die Dimension des Weges auf einen Moralismus, der er nicht ist.

Die vierte Art von Anhaftung ist der Glaube an die Existenz eines Egos. Nicht des Egos der Psychologie. Natürlich hat jeder seinen Charakter, seine Persönlichkeit. Es handelt sich um den Glauben an ein *Atman*, eine Art von fortdauerndem autonomen Super-Ego.

Diese Anhaftung konditioniert das Werden, das sich in einer neuen Geburt fortsetzt. Diese neue Geburt konditioniert eine neue Existenz, die notwendiger Weise mit Alter und Tod endet, mit all den Unbequemlichkeiten und all dem Leid, das das impliziert, wie ich es gestern im Mondo bereits gesagt habe.

Für die Schüler des *kleinen Fahrzeugs* gibt es keine Lösung als der Geburt ein Ende zu bereiten, damit die Unbequemlichkeiten Alter, Krankheit und Tod ein Ende finden. Für sie ist es bedeutend, diese 12 Glieder des Rades zu unterbrechen, um dem Leiden endgültig ein Ende zu setzen, ganz radikal.

*Bodhisattvas* sehen die Dinge anders: Sie schaffen keine Dualität zwischen *Samsara* und *Nirvana*. Indem sie wirklich alle Art von Anhaftung aufgeben, einschließlich des Anhaftens am *Nirvana*, finden sie wirklich Befreiung mitten im *Samsara* und formen dieses Leben im *Samsara* in ein Leben um, in dem sich ihr Erwachen jenseits des Gegensatzes zwischen *Samsara* und *Nirvana* aktualisiert. Sie nutzen ihre Energien und Weisheit, um dieses Erwachen mit allen Wesen zu teilen.

Das bedeutet, das Rad des Lebens sich anders drehen zu lassen.

Mondo

F: Ist die Unterweisung des Zen nicht möglicherweise der Nicht-Anhaftung verhaftet?

RR: Ich glaube, dass man nicht der Nicht-Anhaftung verhaftet sein kann.

F: Ist es nicht für nicht-erweckte Wesen notwendig, an bestimmten Dingen festzuhalten?

RR: Natürlich.

Es gibt Leute, die sagen: „Verhaftet euch nicht dem Zazen.“ Wenn man jede Woche, jeden Monat viel Zeit damit verbringt, kann es aussehen wie eine Anhaftung an Zazen. Aber in dem Umfang, wie man eine richtige Zazen-Praxis hat, ist diese Praxis selbst Quelle von Befreiung und Loslösung. Es kann keine Anhaftung geben an irgendetwas, das uns loslöst. Das kann keine Ursache von Anhaftung sein.

Welchen Vergleich kann ich finden? - Das ist so, als würde man sagen, wenn man Wasser trinkt, um nicht zu verdursten, sei das eine Anhaftung. Wasser beendet den Durst. Also kann man nicht sagen, dass es sich um eine Anhaftung handelt, wenn man Wasser trinkt.

Natürlich hat man Orientierungspunkte nötig, das ist der prinzipielle Punkt, den man Persönlichkeit nennt. Jemand, der gar kein Ego hätte, wäre verrückt. Das gibt es in den psychiatrischen Kliniken. Das sind Leute, die Identitätsstörungen haben. Sie haben keine Bezugspunkte. Sie können sich von den anderen nicht mehr wirklich unterscheiden. Sie sind wirklich verloren. Das ist Ursache tiefer Angst.

F: Darum ging es mir nicht. Es bezog sich auf die Kritik der Moral eben im Kusen.

RR: Ich glaube, dass Moral notwendig ist, wenn man nicht erwacht ist, d.h. wenn man in sich selbst noch nicht die Quelle der Moral gefunden hat. Darum gibt es die Gebote und das sind Empfehlungen: nicht stehlen, nicht lügen, nicht töten, usw. Denn diese Handlungen sind Leidensursachen und werden Hindernisse auf dem Weg zum Erwachen. Denn wenn man so handelt, kommt man noch tiefer hinein in das Nicht-Erwachen.

Aber Buddha hat zurückgewiesen, zu glauben, dass es reicht, den Regeln der Moral zu folgen. Er sprach von den Anhaftungen an die Regeln als einem Hindernis auf dem Weg zum Erwachen. Christus tat das auch: Er kritisierte die Pharisäer, die Priester, die an ihren Ritualen und Regeln haften und die nicht mehr in Berührung mit dem Geist waren, mit dem Geist wirklicher Liebe und Loslösung.

In der Praxis gibt es eine fortschreitende Entwicklung. Ich glaube nicht, dass man am einen Tag nicht erweckt und am nächsten Tag erweckt ist. Je mehr man in der Praxis fortschreitet, gibt es Dinge, von denen man tief empfindet, dass man sie nicht mehr machen kann, oder immer weniger machen kann. Z.B. kann man immer weniger töten. Man wird immer sensibler dem Wohlbefinden aller Lebewesen gegenüber und dann braucht man sich nicht mehr zu sagen: „Ich darf nicht mehr töten“, denn unser Geist empfindet ein inneres Mitgefühl, Sympathie, für eine Wespe, eine Schlange. - Während andere Leute reflexartig zuschlagen, wenn sie eine Schlange sehen, oder jedes Insekt töten, das sticht.

Es gibt Leute, die ganz selbstverständlich lügen. Aber wenn man stundenlang vor der Wand sitzt und sich selbst sieht, kann man sich immer weniger selbst belügen, und man hat auch weniger Lust, im Alltagsleben zu lügen, denn das ist die Quelle für Schwierigkeiten etc..

Das ist die Kritik an der Moral. Das heißt nicht, dass es keiner Moral bedarf, sondern es geht einfach darum, dass es nicht reicht, wenn man sich den Geboten konform verhält. Das war es, was Buddha als Anhaftung zurückwies. Das habe ich ganz klar gesagt.

Natürlich hast du recht zu fragen, denn diese Art von Unterweisung ist gefährlich. Die Leute sagen dann schnell: „Man darf kein Moralist sein.“ Und sie interpretieren dann: Man darf sich weder dem Guten noch dem Schlechten verhaften, kann also alles machen. Sie verstehen Freiheit als Freiheit des Egos, alles zu tun. Das ist nicht wirkliche Freiheit. Wirkliche Freiheit besteht darin, sich mit unserer wahren Natur zu harmonisieren, die es nicht erlaubt, Schlechtes zu begehen. Deswegen werden die Gebote überflüssig.

F: Wir befassen uns mit dem *Sandokai*. In ihm gibt es einen Satz, der sich darauf bezieht, dass sich zwei Pfeile in der Luft treffen. Weil uns das sehr dunkel erschien, haben wir uns auf eine Unterweisung von *Deshimaru* bezogen. Er gibt eine Unterweisung ausgehend von zwei Erzählungen. Die eine Erzählung handelt von einem Vater, der angelt und ins Wasser fällt. Sein Sohn geht weg.

RR: Das ist die Geschichte von *Gensha*, der Mönch werden wollte und der seinen Vater ertrinken ließ.

F: Die andere Geschichte, hat unser Gespräch sehr angeregt, die Geschichte von *Obaku*. Seine Mutter ist erblindet und möchte ihn treffen. Er steigt aber in ein Boot. Seine Mutter versucht ihn noch zu erwischen, während er schon im Boot sitzt, fällt ins Wasser und ertrinkt. Und *Obaku* vertritt die Auffassung....

RR: *Obaku* wollte die Anhaftung abschneiden. Er hatte seine Mutter im Traum im Paradies gesehen und sagt, dass eine Mutter, die einem großen Mönch das Leben geschenkt hat, im Paradies wieder geboren wird.

F: Weil es sich um Erzählungen handelt, sind sie natürlich offen für Interpretationen. Wir haben gesagt, er hat seine Mutter sterben lassen.

Wie steht es dann mit dem Gebot des Nicht-Tötens? Wie sieht es mit den palästinensischen Müttern aus, die es ihren Söhnen erlauben, daß sie sich töten, um im Paradies wiedergeboren werden.

Ich möchte deine Interpretation der Geschichte kennenlernen. Welche Beziehung besteht zu dem Aufeinandertreffen von Pfeil und Lanze in der anderen Geschichte?

RR: Was die Geschichten angeht, daß man seinen Vater oder seine Mutter sterben läßt, so mag ich die nicht besonders. Denn es gibt andere Möglichkeiten, den Weg zu realisieren, als daß man seine Mutter oder seinen Vater sterben läßt.

*Eno* war z.B. in dieser Situation. *Eno* unterstützte seine alte Mutter. Er erwachte und wollte der Unterweisung von *Konin* folgen. Wenn er gegangen wäre, hätte er seine Mutter ohne Möglichkeit weiterzuleben zurückgelassen. Er hat es nicht gemacht. Er hat hart gearbeitet, um das Geld anzusparen, das seine Mutter bis zu ihrem Lebensende brauchte und in Sicherheit bis zu ihrem Lebensende leben konnte und ist dann gegangen. Dafür hat er sehr hart gearbeitet.

Ich glaube, daß die anderen Geschichte etwas extrem sind und zeigen sollen, dass man, um den Weg zu gehen, über alle Anhaftungen hinausgehen soll, sogar über die Anhaftung, die am stärksten ist, die Anhaftung an seine Eltern.

Warum ist das so? - Jemand, der die Berufung empfindet, Mönch zu werden und auf diese Berufung nur verzichtet, weil er seine alten Eltern unterstützen möchte, möchte damit natürlich etwas Gutes für seine Eltern tun. Das ist ein natürliches menschliches Empfinden. Aber dadurch wird sein Leben begrenzt: Wenn er Mönch wird und wirklich das Erwachen erlangt, kann er in der allerhöchsten Dimension vielen Wesen helfen. Das wird dann als eine viel größere Handlung angesehen, als einfach seinen kranken oder alten Eltern helfen.

Aber ich finde diese Beispiele etwas extrem. Sie dienen eigentlich nur dazu, die Vorstellungskraft anzuregen. Wenn es wirklich so gewesen wäre, würde es mich doch sehr verwundern. Denn Mitgefühl ist die Grundlage des Geistes des Erwachens. Wenn man kein Mitgefühl hat mit jemandem, der ertrinkt, nicht mal mit seiner Mutter, was soll das denn dann heißen: „Mitgefühl haben wollen mit allen Wesen“? Ich glaube nicht so sehr an diese Geschichten.

Es gibt andere Lösungen: Buddha hat seine Familie verlassen, seine Frau, seinen Sohn, seine Tante, die Schwester, seine Mutter. Er hat sie verlassen. Diese Leute sind nicht gestorben, sondern einige Jahre später sind sie alle seine Schüler geworden. Seine Mutter wurde die erste Nonne. Sein Sohn wurde sein Schüler.

*Eno* hat nicht auf den Weg verzichtet und sich trotzdem um seine Mutter gekümmert. Es ist nicht einfach „Entweder man folgt dem Weg und läßt seine Eltern sterben oder man kümmert

sich um seine Eltern und verzichtet auf den Weg“. So einfach ist es nicht. Ich finde es schade, daß ihr so viel Zeit damit verbracht habt, das zu diskutieren.

Über den Pfeil und die Lanze werde ich im Kusen sprechen. Da geht es um das Aufeinandertreffen von Meister und Schüler. Das ist etwas anderes.

Dienstag, 7.5.02, 7 Uhr

Zieht gut das Kinn zurück und streckt die Nieren, laßt eure Haltung nicht schwach werden. Dehnt euren Körper zwischen Himmel und Erde wie Bäume.

Als Buddha das Erwachen unter dem *Bodhibaum* realisierte, wurde er durch seine Zazen-Praxis dem Baum ähnlich, kein Unterschied. Die Knie gut im Boden verwurzelt, den Stamm, den Körper, gut senkrecht. Mit der Schädeldecke in den Himmel stoßend, unbeweglich bis zu dem Punkt, daß ein Vogel sein Nest auf seinem Kopf baute.

Während Zazen tauchten in seinem Geist viele Gedanken auf: seine früheren Leben, das *Karma* aller Wesen, das sie in Abhängigkeit von ihren vorherigen Handlungen transmigrieren läßt, das Leid, sein Ursprung, seine mögliche Beendigung, der Kreis der 12 wechselseitig abhängigen Ursachen, viele Gedanken.

Alle diese Gedanken sind *San* von *Sandokai*. Sie spiegeln die Vielfalt der Phänomene wieder, ihre Unterschiedlichkeit. Aber schließlich hat er realisiert, daß alle Gedanken *do* sind, ähnlich in ihrer Leerheit, nur geistige Konstrukte, ohne Substanz. Die 12 wechselseitig von einander abhängigen Ursachen drückten völlig diese Leerheit aus. Nichts von dem, was unsere Existenz ausmacht, hat eine unabhängige, autonome Existenz. Ob es sich um unsere Gedanken, unser Bewußtsein, unseren Körper, unsere Wahrnehmungen, unsere Empfindungen, unsere Wünsche, unsere Anhaftungen handelt – all das hängt von anderem ab. Deshalb ist es nicht nötig, viel über die 12 wechselseitig von einander abhängigen Ursachen zu diskutieren. Man muß einfach den Vorgang verstehen, daß nichts außer der Wechselbeziehung existiert. So ist alles *do* (ähnlich) oder *ku* (substanzlos) ist.

Wenn wir das vertraut realisieren, nicht nur intellektuell als ein neues Konzept, sondern durch unsere Praxis, durch unsere Erfahrung von Körper und Geist in Einheit, dann kann sich *kai* realisieren, die Vereinigung, die Harmonie der Essenz der Existenz und der Phänomene, den verschiedenen Manifestationen. Selbst wenn die Phänomene zahlreich sind, sind sie letztlich doch Einheit. So kann man über den Gegensatz zwischen dem Einen und dem Vielen, der Leerheit und den Phänomenen hinaus gehen, in Zazen über das Denken und den Nicht-Denken hinaus das realisieren, was man *Hishiryō* nennt. Das *Hishiryō*-Bewußtsein, das in Zazen realisiert wird, ist die Praxis von *Sandokai*. Das *Sandokai* drückt diese Erfahrung aus.

Der Titel *Sandokai* wurde von *Sekito* gewählt. *Sekito* lebte im 8. Jahrhundert, war Schüler von *Seigen*, der seinerseits Schüler von Meister *Eno* war. Der Titel *Sandokai* stammt von einem taoistischen Werk, das fünf Jahrhunderte vor *Sekito* entstanden war. Es erklärte, wie man die Unsterblichkeit erlangen konnte, indem man Gott wurde, einer der Götter des taoistischen Pantheons. Indem er den gleichen Titel wählte, wollte *Sekito* den Chinesen, die vom Tao beeinflusst waren, zeigen, wie man auf dem Buddhaweg die Unsterblichkeit realisieren kann, nicht indem man ein Gott, sondern indem man selbst Buddha wurde, d.h. indem man die Nichtgeburt realisierte.

Unsterblichkeit im Buddhismus bedeutet die Nicht-Geburt zu realisieren. Nur wenn es keine Geburt gibt, gibt es keinen Tod. Um die Nicht-Geburt zu realisieren, muß man Zazen praktizieren, aufhören, sich an alle gedanklichen Kategorien zu klammern, aufhören, sich mit seinen begrenzten Gedanken zu identifizieren, insbesondere mit allen Gedanken, die sich auf einen selbst beziehen.

Wenn man sich mit seinem Ego identifiziert, ist man zum Tod verdammt. Wenn man diese Identifikation aufgeben kann, kann man wieder zu dem werden, was wir in Unsterblichkeit sind, eins mit dem Universum, dem weiten, unbegrenzten Geist, der nirgends verweilt und überall existiert, über Vergangenheit und Zukunft hinausgeht, über jenseits, hier und woanders, jenseits aller Trennungen. Dies wird nicht geboren und stirbt nicht. Dies geht sogar über die Unsterblichkeit hinaus, d.h. ohne sich an die Unsterblichkeit zu haften. Das ist der Geist, der in Zazen realisiert wird, die Essenz von *Sandokai*.

Dienstag, 7.5.02, 16.30 Uhr

Im ersten Satz des *Sandokai* sagt Sekito: „*Der Geist des großen Weisen aus Indien - Chikudo dai sen no shin - wurde vertraut und direkt - mitsu* bedeutet auch heimlich - *von West nach Ost weitergegeben.*“

Was ist dieser Geist des großen Weisen aus Indien? Und wie geschah es, daß er heimlich weitergegeben wurde? - Der Geist des großen Weisen aus Indien, ist der Geist Buddhas, nicht nur der Geist *Shakyamunis*, sondern der Buddhageist als erwachter Geist. Erwacht zur tiefen Natur unserer Existenz, erwacht zu dem, was man Buddhanatur nennt, d.h. zu dem, was wir mit allen Wesen teilen. Alle Wesen haben nicht nur die Buddhanatur, d.h. die Fähigkeit zu ihrer wirklichen Natur zu erwachen, sondern alle Wesen sind selbst Buddhanatur, darauf wies Dogen hin, ungetrennt. Die Buddhanatur ist nicht etwas Verstecktes, das man besitzt. Sie ist nicht etwas, kein Objekt, kein Gegenstand. Nicht etwas, das man ergreifen kann. Denn sie ist völlig unbegrenzt. Sie ist die Existenz aller Wesen, die Totalität der Existenz aller Wesen, die alle in tiefen Beziehungen wechselseitiger Abhängigkeit miteinander verbunden sind. So ist diese Ganzheit, diese Totalität nicht getrennt von allen einzelnen Teilen. Die Buddhanatur ist auch eine Ameise, ein Sandkorn und auch unsere ganze Galaxie, das ganze Universum. Jede Existenz manifestiert, drückt dieses Leben ohne Trennungen aus. Aufgrund unserer Anhaftungen, unserer Emotionen, können wir diese Wirklichkeit nicht klar sehen. Unser Geist ist begrenzt durch unsere geistige Kategorien.

Deshalb ist der Geist Buddhas heimlich und vertraut weiter gegeben. In Wirklichkeit hat er nichts Heimliches. Nur für diejenigen, die nichts sehen können, für die, die durch ihre Illusionen getäuscht sind, handelt es sich um ein völlig unverständliches Geheimnis. Aber für die, die den Buddhageist realisieren, gibt es keinen Unterschied mehr zwischen diesem Geist und ihrer Natur. Die Buddhanatur realisiert sich vollständig im Geist von Zazen. So entsteht diese Vertrautheit. *Mitsu* ist kein Geheimnis, nichts Verborgenes mehr, sondern offenbart sich völlig vertraut, intim. Es ist diese Offenbarung, die sich seit *Shakyamuni* bis zu uns durch die Zazenpraxis weitergibt, die gemeinsam gelebt wird. Meister *Deshimaru* sagte, daß die Buddhanatur das Ursprüngliche ist, die Essenz jedes Dings, die kosmische Energie, dass Buddha diese Energie mit seinem Ego vereint und so die Einheit von Ego und kosmisches Leben realisiert.

In Wirklichkeit ist es nicht nur Buddha, der diese Einheit realisiert, sondern die Zazenpraxis selbst, wenn man das Zazen Buddhas praktiziert, nicht ein Zazen, in dem man Gedanken wälzt, sondern das Zazen, in dem man Körper und Geist völlig aufgibt, in dem man sein kleines begrenztes Ego völlig vergißt, seine Gedanken, Vorurteile, Glaubensvorstellungen, einschließlich derjenigen

bezüglich der Buddhanatur. Selbst der Versuch zu erklären, was die Buddhanatur ist, ist nicht die Buddhanatur. Die Buddhanatur ist nichts, was durch Gedanken erfaßt werden kann, sondern das, was man erfahren kann, wenn man jenseits alles Denkens ist, wenn man den weiten Geist von Zazen realisiert, ganz vertraut in der eigenen Erfahrung. Wenn man das gemeinsam im *Dojo* praktiziert, wird diese Vertrautheit geteilt und wird das wirkliche *I shin den shin*, die Kommunion von Geist zu Geist, von Buddhageist zu Buddhageist. *Chikudo dai sen no shin, mitsu ni ai fusu*. Das ist es, was sich fortsetzt, was man im Dojo erfährt, praktiziert.

Mondo

F: Ich habe eine blasphemische Frage. Ich habe mich heute morgen gefragt, warum Buddha diese hervorragende Methode in neun Tagen zur Erleuchtung zu gelangen, nicht seinen Schülern in dieser Form weitervermittelt hat.

RR: Aber das hat er doch gemacht, er hat es doch weitergegeben.

F: Es wird eine Geschichte erzählt, daß Buddha in der ersten Nacht das und das gemacht hat und vergangene Leben gesehen hat.

RR: Es war sogar in der gleichen Nacht, in unterschiedlichen Etappen der Nacht, es war eine einzige Nacht.

F: Ich denke, die anderen haben sich ihr ganzes Leben abgemüht, z.B. *Ananda*.

RR: *Ananda* ist kurz nach dem Tod Buddhas erwacht, dank der Hilfe *Mahakasyapas*. *Mahakashyapa* hat, glaube ich, eine Woche gebraucht, um zu erwachen. Von seinen ersten Schülern, den fünf Asketen, die zuerst noch seine Mitschüler waren und die er die vier edlen Wahrheiten gelehrt hat, haben manche das Erwachen sofort realisiert und manche nach kurzer Zeit.

Das bedeutet lediglich, daß jedes Wesen in einem mehr oder weniger weit entwickelten Reifezustand ist. Selbst wenn alle Wesen die Buddhanatur haben, die Fähigkeit zu erwachen, unterscheidet sich unsere Geschichte und unsere Reife. Es gibt also Leute, die in einem mehr oder minder großen Umfang Täuschungen haben, die mehr oder minder vielen Hindernissen begegnen.

Buddha war auch da nicht etwas Besonderes. Selbst wenn es heißt, daß Buddha das Erwachen in einer Nacht erlangt hat: Das Erwachen realisiert sich immer in einem einzigen Augenblick. Aber die Vorbereitung dieses Augenblicks dauert unterschiedlich lange. In dem letzten Leben, das Buddha Shakyamuni gelebt hat, hat er sechs Jahre auf eine besonders intensive Weise praktiziert. Er hat sich strenger Askese unterworfen. Wie er selbst erzählte, hat er zuvor sehr, sehr viele Leben als *Bodhisattva* gelebt. Also kann man sagen, daß er Millionen von Jahren gebraucht hat. Zur gleichen Zeit einen einzigen Augenblick. Die Reife dauert lang.

Von uns selbst wissen wir nicht, wo wir in unserer Reife stehen. Man kann nur die Auswirkungen sehen. - Seit wie vielen Jahren sind wir auf dem Weg? Man kann antworten: „Seit 2, 5, 10, 30 Jahren.“ Aber mit Sicherheit ist es viel, viel länger.

Da sind immer diese beiden Aspekte: eine lange Reife und eine schnelle, unmittelbare Realisation, wenn deren Augenblick gekommen ist. Das ist das bewußte Erwachen in Form von *Kensho*, seine wahre Natur sehen, sie tief realisieren.

Aber in *Zazen* verwirklicht sich das unbewußt und natürlich, ganz einfach weil wir uns in der Art und Weise, wie wir praktizieren, mit unserer Natur in Einklang bringen. Selbst wenn das nicht plötzlich im Geist aufblitzt, realisiert es sich in der Praxis selbst. Das ist das Erwachen im *Soto-Zen*, das unbewußte und natürliche Erwachen, das nicht getrennt von der Praxis ist.

Der andere Aspekt, der Aspekt des *Kensho*, ist der Aspekt, in dem das Erwachen bewußt wird, in dem alle Zweifel und alle Hindernisse augenblicklich abfallen. Meiner Meinung nach besteht da kein Unterschied. Auf der Erscheinungsebene unterscheidet es sich, aber in der Tiefe ist es ähnlich. Das ist wie Vorder- und Rückseite eines Blattes Papier oder der Hand. Denn wenn man im *Kensho* bewußt erwacht, so handelt es sich um das, was man im *Zazen* unbewußt realisiert. *Dogen* z.B. praktizierte ab dem Alter von 12 Jahren *Zazen*. Zuerst im *Tendai-Buddhismus*, dann *Rinzai-Zen* mit *Myozen*, dann ging er nach China, hatte aber immer noch Zweifel. Obwohl er *Zazen* praktizierte, hatte er immer noch einen Zweifel in seinem Geist. Eines Tages haben sich diese Zweifel in seinem Kontakt mit Meister *Nyojo* völlig aufgelöst. Man kann sagen, daß er in diesem Augenblick das Erwachen in Form von *Kensho* verwirklicht hat, als plötzliche Revolution im Bewusstsein, dass er aber zu dem erwachte, was er schon lange praktiziert hat. Der Zweifel, der in ihm war, hatte verhindert, daß er wirklich eins mit dieser Erfahrung wurde.

Deswegen gibt es in unserer Praxis immer den Aspekt des Fortschritts, der konstant und unbewußt ist, und dann dieses ‚Klick‘, der Augenblick, in dem sich das Bewußtsein ändert, der Augenblick, in dem die letzten Hindernisse und Zweifel fallen. Aber das, zu dem diese Person dann erwacht ist, ist das, was sie vorher schon immer gelebt hat. Das ist nichts Neues, das wie eine Offenbarung vom Himmel kommt. Das ist immer schon vertraut da. Das ist immer schon im *Zazen* vertraut realisiert. Das hat Buddha nicht verheimlicht. Es gibt Leute, die können es sehen und andere, die können es nicht sehen. Deshalb verwandte er alle möglichen Mittel, um den Menschen zu helfen, sich von den Dingen zu befreien, die sie daran hindern, es zu sehen.

F: Was bleibt, wenn die Erscheinungsformen wegfallen?

RR: Man kann sagen, das die Essenz, die Leerheit, bleibt, aber die Formen verschwinden nie. Es ist die Anhaftung an die Form, die verschwindet.

F: Aber was bleibt?

RR: Alles bleibt. Alles, was verschwindet, ist die Anhaftung. Die Formen verschwinden nicht. Die Formen, die Phänomene unterscheiden sich nicht von der Leerheit. Es ist die essentielle Natur aller Phänomene, daß sie keine Substanz haben. Wenn man also sagt, daß die Formen verschwinden, dann verschwinden sie nicht einfach, sondern es ändert sich die Art und Weise, wie wir sie betrachten. D.h. es verschwindet die Sichtweise, den Phänomenen eine Realität zuschreiben, die sie nicht haben. Das verschwindet. Was bleibt, ist die Sicht der Einheit von Phänomenen und Leerheit.

Warum sprichst du davon? Hast du das in einem Buch gelesen? Hast du das Verschwinden der Phänomene erfahren?

F: Wir haben eben in der Gesprächsgruppe darüber gesprochen, daß es die Leerheit gibt und die Erscheinungsformen. Wenn eine Erscheinungsform meine Arbeit ist und ich gerade dabei bin, sie zu verlieren, dann habe ich Angst davor, was bleibt.

RR: Was bleibt, ist eine arbeitslose Frau.

F: Ja eben.

RR: Aber sowohl die Arbeit, als auch die arbeitslose Frau, sind Leerheit. Wenn du das realisierst, kannst du eine arbeitslose Frau sein, die nicht zu große Angst hat. Du kannst deine Freiheit benutzen. Wenn du dich mit deiner Arbeit identifizierst und dir sagst: „Wenn ich meine Arbeit verliere, bin ich nichts mehr wert. Dann kann ich nicht nur nichts mehr essen, ich bin überhaupt nichts mehr wert.“ In unserer Gesellschaft ist es ja nicht so, daß man nichts mehr zu essen hat. Hier gibt es genug Sozialhilfe. Das Problem, wenn man seine Arbeit verliert, liegt darin, daß man den Eindruck hat, keinen Wert mehr zu haben, weil man seine Position verloren hat. Wenn man nicht in dieser Position verankert ist, sondern in einer viel tieferen Wirklichkeit, dann ist es kein Problem mehr, keine Arbeit zu haben. Das soll nicht bedeuten, daß man immer arbeitslos bleiben sollte, aber es ist keine Ursache für Angst mehr.

Ich wünsche dir, das zu verwirklichen. Es ist viel schwieriger, das in Alltagssituationen zu realisieren, als es in einer Diskussionsgruppe zu verstehen. Aber selbst wenn das Phänomen, deine Arbeit, verschwindet, werden andere Phänomene auftauchen. Oft ist man besessen und sieht nur eine Sache, und sagt sich: „Wenn ich das verliere, geht alles verloren.“ Aber die Phänomene hören nicht auf, vor uns aufzutauchen. Wenn du diese Arbeit verlierst, wirst du eine andere finden, vielleicht eine bessere. Also hab keine Angst.

F: Ich möchte am Sonntag die Gelübde des *Bodhisattva* ablegen. Je näher ich dem komme, desto mehr beschäftige ich mich damit. Ich habe ein wenig Probleme mit dem 3. Gelübde. Mir ist der Weg nicht klar.

RR: Warum?

F: Vielleicht weil mir der Begriff *Dharma* nicht so klar ist.

RR: *Dharma* heißt ‚Wahrheit‘ und zugleich bezeichnet der Begriff *auch* die Unterweisung bezüglich der Wahrheit. Deshalb sagt man, daß die Pforten des *Dharmas* unbegrenzt sind. Denn Buddha hat unterschiedliche Weisen unterwiesen, wie man zu der Wirklichkeit, zu der Wahrheit Zugang findet. Manchmal hat er die *Vier Edlen Wahrheiten* unterwiesen, manchmal hat er die zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen gelehrt. Manchmal die sechs *Paramitas*. Manchmal hat er aber auch gelehrt, daß alles Pforte des *Dharmas* ist. Ein Vogel, der am *Dojo* vorbeifliegt und zu zwitschern beginnt, ist Pforte des *Dharmas*. Der Baum im Garten ist Pforte des *Dharmas*. Alle Phänomene manifestieren die Wirklichkeit, so wie sie ist. Alle Phänomene sind also Pforten des *Dharmas*. Deswegen sind sie *muryo* – unzählig. *Homon* sind die „Pforten des *Dharma*“. Unzählig bedeutet, daß alle Phänomene des Universums die Wahrheit enthalten und sie uns zeigen. Die ganze Natur ist ein Sutra.

Ich verstehe, daß du da perplex bist, denn diese Pforten sind unbegrenzt und man muß eine wählen. Aber natürlich nur eine zum jeweiligen Zeitpunkt. Man muß nicht durch alle Türen gehen wollen. Manchmal ist es gut, die Sutren zu studieren. Die beste Pforte, die größte Pforte

ist, sich in Zazen zu setzen. Das heißt, das zu praktizieren, was an der Quelle aller Unterweisungen ist. Manchmal ist die Pforte des *Dharma* auch, im Wald spazieren zu gehen, sich die Bäume anzuschauen, den Vögeln zuzuhören, da ist eine sehr schöne Dharmapforte.

Mittwoch, 8.5.2002, 7 Uhr

Konzentriert euch gut auf eure Haltung. Lasst den Kopf nicht nach vorne fallen, sondern richtet ihn auf. Zieht gut das Kinn zurück und entspannt die Schultern. Entspannt auch gut alle Verspannungen im Rücken. Streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken, so als wolltet ihr den Himmel mit der Schädeldecke drücken. Zur gleichen Zeit lasst gut das Körpergewicht auf das *Zafu* drücken, indem ihr den Bauch entspannt. Neigt das Becken gut nach vorne, drückt gut mit den Knien in den Boden. Atmet ruhig ein und aus. Legt eure Aufmerksamkeit auf den waagerechten Daumenkontakt. Die Daumen bilden mit den Handflächen ein großes Oval – wie in Ei.

Wenn man sich so auf Haltung und Atmung konzentriert, seine Aufmerksamkeit auf den Daumenkontakt legt, beruhigt sich unsere ganze gedankliche Aufgeregtheit. Man folgt seinen Gedanken nicht, man nährt sie nicht, und so wird unser Geist weit. So realisiert sich der Geist des Großen Weisen aus Indien, der vertraut von Westen nach Osten weitergegeben wurde. In diesem Geist existiert alles: Selbst wenn Bäume oder Hügel vor uns sind, sehen wir sie in unserem Geist. Nur das Bild, das sich in unserem Geist widerspiegelt.

Ist unser Geist klar, wird alles um uns herum klar. Ist unser Geist von unseren Emotionen getrübt, erscheint uns die Welt um uns herum getrübt. Wenn wir uns an unsere Gedanken klammern, z.B. an unsere Urteile über gut und schlecht, wird unser Geist durch diese Gedanken begrenzt und unsere Neigung verstärkt, zu nehmen und zurückzuweisen. So kommt es zu Ausgrenzungen: „Diese Personen, diese Menschen sind nicht gut“, und man schließt sie aus. „Diese Menschen sind gut“, und man klammert sich an sie, identifiziert sich mit ihnen. So bilden sich Gruppen, die einander gegenüberstehen und unsere Sicht wird begrenzt. Man sieht nicht mehr das Gute in den Menschen, die man für schlecht hält, und sieht nicht mehr das Schlechte in den Menschen, die man für gut hält. Das entwickelt Vorurteile, die aus dem engen Geist resultieren, der auswählt und der daran hindert, die Wirklichkeit in ihrer Ganzheit zu sehen, so wie sie ist.

Zazen zu praktizieren besteht nicht darin, unsere Wünsche und Emotionen zu unterdrücken, sondern klar zu sehen, dass sie Teil unserer Wirklichkeit sind. So lässt man sich nicht von seinen Wünschen und Emotionen beeinflussen und kann über sie hinaus, durch sie hindurch sehen, z.B. auch das Gute in den Menschen, die wir nicht mögen. Das bedeutet, über seine Emotionen hinausgehen.

Das ist Teil des weiten Geistes des Großen Weisen aus Indien, der nicht von Wünschen und Emotionen begrenzt ist und auch nicht von dem, was man glaubt, oder von Vorurteilen. Die moderne Welt bedarf dieses Geistes des Großen Weisen aus Indien, denn sie wird immer mehr von Einzelinteressen und Gegensätzen bestimmt. Deshalb ist es auch dringend und notwendig, Zazen zu praktizieren, um diesen weiten Geist, so weit wie der Himmel, in uns selbst wiederzufinden, in unserer eigenen Erfahrung, hier und jetzt.

Der Himmel ist nicht nur das, was sich über unseren Köpfen befindet, er ist auch in uns selbst, und wir sind in ihm. Dieser Himmel umfasst alles. So ändert sich sein Aussehen ständig, verweilt nicht in einem Zustand. Zu Beginn des Frühjahrslagers war der Himmel bewölkt und es regnete. Jetzt ist der gleiche Himmel blau. Vielleicht ist er morgen wieder bedeckt.

So ist auch unser Geist. Aber oft behindern wir diesen Wechsel und bleiben auf bestimmten Gedanken oder Emotionen stehen. Zazen praktizieren ist, diese Hindernisse zu verflüssigen und so zu einem fließenderen Geist zurückfinden, der fähig zu schneller Umformung ist, ohne stehenzubleiben. Selbst wenn wir uns im Rad des Lebens befinden, mit all seinen wechselseitigen Bedingtheiten, so ermöglichen wir es doch diesem Rad des Lebens, sich zu drehen, ohne in einer bestimmten Position blockiert zu bleiben. Das ist die Art und Weise, wie wir unsere Befreiung inmitten der Phänomene realisieren, ohne vor ihnen zu fliehen, ohne uns an sie zu klammern.

Mittwoch, 8.5.02, 16.30

In diesem *Dojo* ist jeder anders. Einige praktizieren Zazen seit einer Woche, andere seit 10 Jahren, 20 Jahren, 30 Jahren. Einige sind in ihrer Haltung entspannt, andere haben Schwierigkeiten, manche sind konzentrierter als andere. Wie dem auch sei, jeder hat seine eigenen Gedanken, seine eigenen Fähigkeiten. Aber die Art, in der wir praktizieren, ist die gleiche, ob man nun Anfänger ist oder schon länger praktiziert. Ob man vieles bezüglich Zen weiß oder völlig unwissend ist, es ist die gleiche Praxis. Die Praxis, sich auf den Körper zu konzentrieren, so wie er ist. Auf jede Atmung, die sich ohne Unterlaß erneuert. Die gleiche Praxis, jeden Augenblick zu beobachten, was auftaucht und verschwindet, ohne sich daran zu klammern, indem man seinen Geist auf gar nichts verweilen läßt. Völlig unabhängig davon, an was man denkt.

Wichtig ist, wie wir vom Denken zum Nicht-Denken kommen und darüber hinaus. Unwichtig ist der Inhalt des Denkens. Wichtig ist es, frei zu sein von jedem Inhalt unseres Denkens. So sagt Meister *Sekito*: "*Die Fähigkeit der Menschen mag groß oder gering sein, die Intelligenz unterscheidet sich. Auf dem Weg gibt es weder Patriarchen des Nordens oder des Südens.*" Das spielt auf den Gegensatz an, der gemacht wurde zwischen dem Zen von *Eno*, das als das Zen des Südens (Südchina) bezeichnet wurde, und dem von *Jinshu*, das als die Schule des Nordens bezeichnet wurde.

*Jinshu* unterwies ein fortschreitendes Zen: zunächst die Gebote zu respektieren, dann sich in der Konzentration zu üben und schließlich die Weisheit zu realisieren. Nach dem Gedicht, das ihm zugeschrieben wird, sah er die Praxis wie eine unablässige Reinigung des Spiegels unseres Bewußtseins, damit der Staub unserer Täuschung diesen Spiegel nicht bedecken konnte. Das ist eine klassische Unterweisung des Buddhismus, die dem gewöhnlichen Menschenverstand folgt.

*Eno* respektierte diese Unterweisung, indem er sagte: "Sie ist gut für Menschen, die einen langsamen Geist haben." Er unterwies aber eine direktere Methode. Das heißt nicht, daß er nicht die Gebote weitergab, ganz im Gegenteil. Und auch nicht, daß er nicht die Konzentration unterwies. Aber er beharrte vor allem auf dem Erwachen, der Intuition, der klaren Sicht der Leerheit. Im Zazen bedeutet dies, aufzuhören gegen seine Gedanken anzukämpfen und nicht das Nicht-Denken zu suchen, sondern einfach die Leerheit all unserer gedanklichen Konstrukte zu sehen und sie so unmittelbar aufzugeben, indem man ihnen weder Energie noch Aufmerksamkeit widmet, indem man sie schnell dahin zurückkehren läßt, woher sie kommen, zu *Ku*, zur Leerheit, wo sie nie aufgehört haben zu sein, außer durch unsere Täuschung. Er nennt das die wirkliche Natur unserer Existenz direkt sehen und Buddha werden, unmittelbar erwachen.

Es ist diese Sichtweise, die triumphierte, denn in der Unterweisung des fortschreitenden Zens von *Jinshu*, riskiert der Geist, Gefangener der Dualität zu bleiben und so das Erwachen zu verzögern, indem man den Täuschungen zuviel Wichtigkeit und Wirklichkeit beimisst.

*Sekito* ist der Auffassung, dass sich in Wirklichkeit die beiden Sichtweisen nicht widersprechen, sondern sich ergänzen: In der Praxis von Zazen selbst gibt es keine Vorstellungen wie Schule des Nordens oder Schule des Südens, voranschreitender Weg oder direkter, unmittelbarer Weg. Denn was auch immer die menschlichen Fähigkeiten sind, so praktizieren wir doch alle in der gleichen Weise.

Es ist aber wahr, daß die Unterschiede im Alltag wieder auftauchen: Manche können ihre *Bonno* schnell abschneiden, andere haben große Schwierigkeiten, sich von ihnen zu befreien. Das hängt von der Fähigkeit und dem *Karma* jedes einzelnen ab und auch von der Intensität der Praxis. Wichtiger als die Fähigkeit jedes einzelnen ist es, sich mit Vertrauen der Praxis hinzugeben und sie fortzusetzen, ohne ungeduldig zu werden, und es der Praxis zu erlauben, uns in Richtung Buddha zu ziehen. In dieser Richtung existieren Süden und Norden nicht. Es existiert einzig die Kraft des Erwachens von Zazen. Die Kraft von Zazen, uns von unserer Gier zu befreien, von unserem Hass und unserer Verblendung. Die Kraft von Zazen, uns mit der Wirklichkeit in Verbindung zu bringen und all unsere Zweifel abzutrennen. Wenn man sich dieser Kraft hingibt, wird sie immer stärker. Das unmittelbare Erwachen von Zazen, der Kontakt mit der Wirklichkeit, so wie sie ist, der in Zazen geschieht, benutzt diese Effekte fortschreitend im Alltag, sodaß sich der unmittelbare Weg und der voranschreitende Weg nicht widersprechen, sondern ergänzen. Das ist einer der wesentlichen Punkte, auf den Meister *Sekito* nach den langen Auseinandersetzungen der Anhänger der Schulen des Nordens und des Südens bestand.

Mondo

F: Was ist vom *Sandokai* aus deine Unterweisung, was Gewalt anbetrifft, Aggressivität, zum einen was die Attentate angeht, aber auch was die Massaker der Armee angeht?

RR: Die Gewalt kommt daher, dass man immer weniger die Unterschiede akzeptiert. Das *Sandokai* ist die Unterweisung, dass die Unterschiede und die Gemeinsamkeiten zugleich existieren, dass wir, obwohl wir unterschiedlich sind, im Grunde identisch sind. Im Augenblick sieht es so aus, als hätten die Leute immer mehr Bedürfnis ihre Identität zu bestätigen, indem sie auf den Unterschieden bestehen, d.h. dass jeder einzelne sich von den anderen getrennt sieht und auf seinen Eigenheiten besteht, z.B. auf seinen religiösen Eigenheiten. Die Religionen stehen im Widerspruch zueinander. In bestimmten Ländern handelt es sich um ethnische Fragen.

Alle Konflikte entstehen aus dem Nicht-Respekt des Unterschiedes. So als würde der andere, weil er anders ist, eine Bedrohung für einen selbst. Wohingegen die Zen-Unterweisung im Grunde darin besteht, dass man die Unterschiede akzeptiert; um so mehr als man in dem offenkundigen Unterschied dessen, was anders ist zwischen dem anderen und einem selbst, auch das Gemeinsame sieht. Es geht nicht darum, die Unterschiede zu negieren. Überall gibt es Unterschiede, zwischen Männern und Frauen, Jungen und Alten, zwischen Generationen, zwischen Kulturen. Diese Unterschiede sind natürlich und Teil des Lebens. Aber jenseits dieser Unterschiede gibt es eine gemeinsame Verbindung: Die essentielle Natur vereint uns; in der Tatsache, dass wir existieren, so wie wir sind.

Wenn wir damit nicht in uns selbst in Kontakt sind, kann man nicht mit dem im anderen in Kontakt sein, und man sieht nur den Unterschied. Oft wird dieser Unterschied dann als bedrohlich empfunden. Denn man existiert nur in dem eigenen Unterschied zum anderen hin. Dieser Unterschied des anderen wird dann bedrohlich: entweder er oder ich, beide zusammen

können nicht existieren. Das ist die Welt des Ego; die Welt des Ego, wenn es in seinen Widersprüchen gefangen ist.

Zen ist genau die Praxis, um darüber hinaus zu gehen. Insbesondere die Unterweisung des *Sandokai*. Von Anfang des Sandokai an stellt sich Sekito über einen Konflikt, der mehr als eineinhalb Jahrhunderte im Zen selbst existierte und der auch sehr mit persönlichen Ambitionen der Schüler des sechsten Patriarchen verknüpft war, die alle wollten, dass ihr jeweiliger Meister der bessere sei.

F: Manchmal heißt es doch im Zen, man müsse tolerant sein, jenseits aller Urteile, völlig ohne Reaktion.

RR: Ich glaube nicht, dass man ohne Reaktion sein sollte. Ich glaube, dass man die rechte Reaktion zeigen sollte, d.h. eine Reaktion, die das Feuer nicht weiter entflammt, sondern die dazu beiträgt, es zu löschen. Da gibt es natürlich tausende von unterschiedliche Situationen, und es ist das Unverständnis, das den Konflikt herbeiführt.

Es geht nicht darum zu sagen: „Es darf keine Konflikte geben“, oder „Man muss tolerant sein“. Alle sagen das, aber es ändert nichts. Wir müssen ist die Wurzel sehen, das, was Intoleranz hervorruft, und uns bemühen, das andere zu praktizieren, weiterzugeben und zu lehren, indem wir bei uns selbst anfangen, in den Beziehungen untereinander, in den Beziehungen zu unseren Nächsten. - Die Wurzel der Gewalt liegt in jedem einzelnen. Also muss man zunächst einmal seine eigene Gewalt verstehen, verstehen, wie sie erscheint. Selbst wenn sie sich nicht in Handeln umsetzt, als Gedanke ist sie doch vorhanden. Wenn man selbst versteht, wie Gewalt entstehen kann, kann man helfen, sie um einen selbst herum zu lösen. Da geht es nicht um Indifferenz, sondern darum, die geeigneten Mittel zu finden.

F: Ohne sich darum zu kümmern, was Recht oder Unrecht sein könnte? Es können doch Dinge passieren, die man als schockierend empfindet, weil sie ungerecht sind.

RR: Natürlich muss man das als Unrecht sehen.

F: Aber dann urteilt man doch.

RR: Ja, natürlich. Natürlich urteilt man, aber man muss vorsichtig sein mit dem Urteil, sich nicht von diesem Urteil hinreißen lassen und dann plötzlich selbst intolerant und gewalttätig zu werden. D.h. man darf sich auch nicht an sein eigenes Urteil klammern.

Buddha hat nie gesagt, dass es nicht gut und schlecht gibt. Das Gute ist das, was zum Glück der Menschen beiträgt, das Schlechte das, was zu ihrem Leiden beiträgt. Er hat nie gesagt, dass das nicht existiere. Wie man zu dem Glück beiträgt oder das Leiden erleichtert, dazu gibt es natürlich viele unterschiedliche Mittel, die der jeweiligen Person und der jeweiligen Situation angemessen sein müssen. Man muss aber aufpassen, dass man nicht dogmatisch wird und glaubt, ein Heilmittel für alles zu haben. Viele Intoleranz geschieht weil die Leute überzeugt sind, dass das, was sie glauben, gut ist. Die Terroristen, die das World-Trade-Center zum Zusammenstürzen brachten, waren davon überzeugt, dass all das, was in diesem Center passierte, dazu beitrug, dass das Schlechte existiert.

Gut und Schlecht sind nicht die tiefste Wahrheit des Buddhismus. Es handelt sich immer um eine relative Wahrheit. Wenn man das versteht, bedeutet das nicht, dass man indifferent

gegenüber Gut und Schlecht ist, d.h. man hat sein eigenes Urteil. Aber man hängt auch nicht zu sehr an diesem Urteil, sondern relativiert es. Man nimmt auch die Relativität des eigenen Gesichtspunktes wahr. Das verhindert fanatisch zu handeln, verhindert, dass man jemand Gefährliches wird, indem man glaubt, Gutes für andere zu tun. In unserer Täuschung sind wir sicher zu wissen, was gut für die Welt ist. Im 20. Jahrhundert sind die meisten Menschen, Millionen von Menschen, getötet worden, aufgrund von Ideologien, die glaubten über die Wahrheit hinsichtlich des Guten zu verfügen. Die haben Urteile beinhaltet, Kategorien: ‚Dort ist der Feind.‘, ‚Das ist das Schlechte.‘, ‚Das muss man ausrotten.‘ - Das Gute ist also gefährlich. Wenn man sich dem Guten verhaftet, ist das sehr gefährlich.

Es ist wichtig, immer die Relativität unserer Urteile zu sehen. Das ist die Leerheit. Leerheit ist das, was es uns ermöglicht, uns von geistigen Kategorien zu lösen. Sehen, dass sie substanzlos sind, dass sie relativ sind, unbeständig. Ich glaube, wenn man wirklich davon durchdrungen ist, dann hat man bereits in sich selbst die Quelle der Gewalt gelöst.

F: Ich habe während Zazen die Wirkung des Windes erfahren, indem ich draußen das Glockenspiel hörte, die Gräser, die sich bewegt haben. Nun ist das eine Wirkung und in dem Augenblick kam die Frage nach der Ursache des Windes. Ich will jetzt keine physikalische Erklärung des Windes, sondern ich frage mich, wenn es eine Wirkung gibt, dann muss es eine Ursache geben, und gibt es dann ein abhängiges Entstehen?

Im Grunde geht es um die Frage der Naturphänomene. Wenn ich die Natur als Ausdruck einer kosmischen Kraft sehe, die Auswirkungen sehe, muss ich dann davon ausgehen, dass es in der kosmischen Kraft ein abhängiges Entstehen gibt, eine Ursache und eine Wirkung?

RR: Ja es gibt nur das. – Fragst Du nach der ersten Ursache?

F: Ja.

RR: Eine erste Ursache existiert nicht.

F: Das ist meine Frage. Ich sehe nur die Wirkung und frage mich nach der Ursache und der Abhängigkeit des Entstehens.

RR: Gerade weil Ursachen und Wirkungen voneinander abhängen, kann man sie nicht trennen. Und man kann keine erste Ursache finden, eine Ursache, die die anderen Ursachen hervorgerufen hätte. Das ist ein sehr klarer Punkt in der Unterweisung Buddhas. Der menschliche Geist kann eine erste Ursache nicht wahrnehmen. In vielen Religionen wird gesagt, dass Gott die erste Ursache, der Schöpfer ist. Und man glaubt, dass man damit die Frage beantwortet hat. Aber die Frage bleibt dann, wer hat Gott geschaffen? Im Allgemeinen heißt es dann: Niemand hat Gott geschaffen. Also kann man auch sagen, dass niemand die Welt geschaffen hat. Das ist das gleiche. D.h. es gibt keinen ursprünglichen Schöpfer.

F: Sind dann Ursache und Wirkung gleich? Hängen sie zusammen?

RR: Auf jeden Fall können sie nicht getrennt werden. Wenn man von Ursachen spricht, dann weil man an Wirkungen denkt. Also selbstverständlich: Ursache ist Ursache und Wirkung ist Wirkung. Das sind zwei verschiedene Sachen. Aber man kann von einer Ursache nur in Bezug auf eine Wirkung sprechen. Es hätte keinen Sinn von einer Wirkung zu sprechen, ohne von einer Ursache zu sprechen, denn da geht es nur um eine Beziehung.

F: Wenn wir schlafen, schläft dann unser Bewusstsein auch? Gibt es auch so etwas wie ein höheres Bewusstsein?

RR: Was stellst du dir als höheres Bewusstsein vor?

F: Keine Ahnung. Ich merke z.B.: An einem Abend habe ich Wein getrunken und ich habe geschlafen wie ein Stein. Ich habe das Gefühl, wenn im Schlaf überhaupt so etwas wie Bewusstsein da war, dann war das eher so etwas wie ein niedrigeres Bewusstsein. Die Nacht danach hatte ich so einen wachen Schlaf und hatte das Gefühl, dass das Bewusstsein meine Träume sehen und interpretieren kann. Höheres Bewusstsein stelle ich mir nicht als qualitativ besser vor, aber als wacher und als Teil eines ganzen Bewusstseins.

RR: Das nennt man im Buddhismus das *Amala*-Bewusstsein. Es gibt unterschiedliche Bewusstseins Ebenen: Es gibt das *Alaya*-Bewusstsein, Das *Alaya*-Bewusstsein ist wie ein Speicher, das den Samen all unserer Erfahrungen enthält, all dessen, was wir gelebt haben. Alles hinterlässt Spuren. Es entspricht etwas einem Aspekt des Unterbewusstseins, den Eindrücken des Vergangenen in uns, die bewirken, dass wir alle unterschiedlich sind. Wir haben alle unterschiedliche Charaktere, denn wir alle haben unterschiedliche Erfahrungen gelebt. In diesem *Alaya*-Bewusstsein gibt es etwas, das unser *Karma*, unser gegenwärtiges Handeln beeinflusst. Aber es handelt sich immer um etwas, was von einem Inhalt beeinflusst wurde. Es handelt sich also nicht um reines Bewusstsein. Im Buddhismus gibt es die Vorstellung, dass sich dieses *Alaya*-Bewusstsein durch die Praxis der Meditation zunehmend reinigt und - wenn es sehr rein wird - anders funktioniert, wie *Amala*. In diesem Augenblick handelt es sich nicht mehr um ein begrenztes Bewusstsein, das von unseren individuellen Erfahrungen begrenzt wird, sondern um ein Bewusstsein, das sich mit dem universellen Bewusstsein vereinigt. Also handelt es sich um ein weiteres Bewusstsein als das, das wir gewöhnlicherweise haben und das durch unsere Erfahrungen und unser *Karma* konditioniert ist. Das entspricht etwa dem, was du dir da vorstellst.

F: Eine Anschlussfrage: In einem Kusen sagtest du, dass es wichtig sei, welchen Bewusstseins-Zustand wir vor dem Tode haben, weil das die nächste Wiedergeburt auslöst. Man hat von den Tibetern gehört, dass sie sich darauf vorbereiten. Wir machen das nicht. Wie wichtig ist dieser Moment wirklich?

RR: Aber wir bereiten uns doch ständig darauf vor. Unsere Zazenpraxis ist nichts anderes als das.

F: Aber dieser kleine Moment vor dem Sterben, da kann man ja Pech haben. (*Gelächter*). - Und ist das dann wirklich Pech? Das mag jetzt lustig sein, aber es beschäftigt mich wirklich. J. ist in der Narkose gestorben, eine Tante von mir im Schlaf, ein Cousin von mir im Koma. Mich beschäftigt, was mit den Menschen ist.

RR: Was dann wichtig ist, ist der letzte Geisteszustand bevor man eingeschlafen ist oder bevor man ins Koma gefallen ist. Ausgehend vom Schlaf oder vom Koma gibt es keine Vorstellung von der Zukunft. Schlaf oder Koma können die Wiedergeburt nicht beeinflussen. Wichtig ist also der letzte Bewusstseinszustand, der letzte Gedanke vor dem Einschlafen oder bevor man ins Koma fällt.

Wichtig ist wie wir Augenblick für Augenblick denken und sind. Du kannst in jedem Augenblick sterben, ich auch. Also ist es wichtig, was unser jetziger Geisteszustand ist. Das

zählt. Alles andere sind Träume, Illusionen, Täuschungen. Die Wirklichkeit jetzt ist wichtig. Das Zen befasst sich ausschließlich damit. Man muss nicht eine Art Kartografie des Jenseits studieren: ‚Wenn ich mich dorthin bewegen werde, muss ich das und das machen.‘ Dieser Ansatz ist ein bisschen kindlich. Das einzige, was zählt, ist hier und jetzt, hier und jetzt klar sein, unsere Illusionen hier und jetzt durchdringen. Zen ist grundlegend das.

F: Für die Verstorbenen, die ich kenne, beruhigt mich das etwas. Aber für mich selber entspannt mich das nicht gerade. Man muss wirklich ganz gut aufpassen. Das heißt ja tatsächlich, dass jedes Glas Wein, das mein Bewusstsein trübt, jeder Einkaufsbummel, bei dem ich mit Reizen überfrachtet bin, dann die zehn Jahre Zazen, die ich praktiziert habe, quasi überdeckt.

RR: Wenn du wirklich zehn Jahre Zazen praktiziert hast, solltest du nicht von einem Glas Wein, das du getrunken hast, gestört werden oder von den Eindrücken die du beim Einkaufen hast.

Freitag, 10.05.02, 7 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf die Haltung zurück. Die Haltung ist das Zentrum unserer Erfahrung hier und jetzt. Sich konzentrieren bedeutet, zu diesem Zentrum zurückzukehren und den Geist sich nicht in allen möglichen Richtungen verlieren lassen. Hier und jetzt sitzen wir ganz und gar auf dem *Zafu*. Das Becken ist gut nach vorne geneigt, die Knie gut im Boden verwurzelt, der Bauch entspannt, das Körpergewicht drückt im Zentrum des Damms auf das *Zafu*. Ausgehend von der Taille streckt man die Wirbelsäule, die Lenden und den Nacken. Das Kinn ist zurückgezogen, man drückt den Himmel mit der Schädeldecke. Das Gesicht ist entspannt, der Blick ruht einfach vor einem auf dem Boden, ohne dass er irgendetwas Bestimmtes fixiert, die Schultern sind gut entspannt. Die Arme fallen in natürlicher Weise, die linke Hand ruht in der rechten, die Daumen sind waagrecht, die Handkanten haben immer Kontakt zum Unterleib. Laßt sie nicht nach vorne gleiten.

Wenn man die wichtigen Punkte der Haltung durchgegangen ist, legt man seine Aufmerksamkeit besonders auf die Berührung der Daumen, die weder Berg noch Tal bilden. Wenn man gut in der Haltung sitzt, konzentriert man sich auf die Atmung. Das heißt, man beobachtet die Einatmung. Wenn man einatmet, gibt es nur noch die Einatmung. Alle Gedanken sind aufgegeben. Es gibt also nur noch einen KörperGeist, der dabei ist, tief einzusatmen, sogar ohne die Tiefe der Einatmung zu messen. Der Geist vergleicht nicht, urteilt nicht, er ist einfach gegenwärtig für die Einatmung, so wie sie ist. Wenn man ausatmet, wird man völlig dieser KörperGeist, der dabei ist auszusatmen. Das ist die Wirklichkeit dieses Augenblicks. Alles andere ist etwas Künstliches, mentales Konstrukt, außerhalb der wirklichen, gegenwärtigen Erfahrung.

Zazen praktizieren, ein *Sesshin* praktizieren, bedeutet zu lernen, seine Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Handlung zu fokussieren und alles andere zurückzulassen. So kann man immer sehen, was wichtig ist. Diese Konzentration setzt sich in allen anderen Augenblicken des Alltags fort: Wenn man die Zeremonien macht, ist es wichtig, in Harmonie mit den anderen zu singen, völlig eins zu sein mit seinen Gesten, *Gassho*, *Sampai*. Alles andere ist dann vergessen. Wenn man die *Guen Mai* ißt, gilt das gleiche, genauso für *Samu*; auch wenn man auf die Toilette geht, wenn man schlafen geht. Unsere Praxis besteht darin, die ganze Zeit über völlig gegenwärtig für das Leben jeden Augenblicks zu sein, nicht in unseren Gedanken zu leben. Das bedeutet, die Gedanken zu ihrer Quelle zurückkehren zu lassen.

Im *Sandokai* sagt uns Meister *Sekito*: „Die spirituelle Quelle ist rein und leuchtend. Nur die Zuflüsse strömen in der Dunkelheit.“ Wenn man diese Worte liest, sollte man sich nicht vorstellen, dass die spirituelle Quelle ein besonderer Ort oder eine besondere Sache ist, zu der man zurückkehren möchte und die man ergreifen könnte. Sie ist kein Ort, zu dem man zurückkehrt, und nichts Besonderes, das man ergreifen kann. Sie ist einfach die Wirklichkeit der Funktionsweise unseres Geistes in jedem Augenblick. Die spirituelle Quelle ist immer gegenwärtig, aber man verliert den Kontakt zu ihr. Sie ist die Funktionsweise unseres Geistes, wenn er auf nichts verweilt.

Zum Beispiel läßt man in der Ausatmung alle Gedanken vorüberziehen, die uns beschäftigen. Wenn ein Gedanke verschwindet, ist es so, als würde er zu seiner Quelle zurückkehren. Aber das ist kein Ort, den man erfassen kann. Es handelt sich um *Ku*, die Existenz ohne Substanz, ohne etwas Festgelegtes. Selbst wenn der Gedanke sich entwickelt und kompliziert wird, sind unsere Gedanken und Emotionen immer *Ku*. Sie erhalten nicht dadurch Substanz, dass man sich an sie klammert.

Die reine und leuchtende spirituelle Quelle ist also immer da, aber wir sehen sie nicht, weil wir von unseren Hirngespinnsten mißbraucht werden, indem wir ihnen ein Gewicht beimessen, das sie nicht haben. So werden sie wie Nebenflüsse, die in der Dunkelheit fließen. Aber wir sind es, die diese Dunkelheit schaffen aufgrund unserer eigenen Blindheit der Wirklichkeit gegenüber, so wie sie ist, die dennoch nie versteckt ist. So sollten wir nicht einmal die reine Quelle und die verschmutzten Nebenflüsse einander gegenüberstellen, genauso wenig wie Licht und Dunkelheit. Das eine existiert nur in Bezug auf das andere. So sind beide auch ohne Substanz. Wenn man das klar sieht, ist man immer in Kontakt mit der reinen und glänzenden spirituellen Quelle. Nichts kann sie verdunkeln. Die Wurzel unserer Anhaftung, unserer Leiden kann also auf natürliche Weise, ohne besondere Bemühungen abgeschnitten werden. Es ist die Kraft von *Zazen*, das zu realisieren und sich damit zu harmonisieren. Nicht einfach nur eine neue Sicht der Dinge anzunehmen, sondern wirklich im Einklang damit zu funktionieren, aus der Tiefe unseres Körpers und unseres Geistes heraus.

Zieht gut das Kinn zurück!

Freitag, 10.05.02, 11Uhr

Im allgemeinen hat man den Eindruck, in seinem Leben weit von sich weg herum zu irren, so als befände man sich in einem fremden Land. In ein *Dojo* zu kommen und sich in *Zazen* zu setzen, ist wie nach Hause kommen und sich in Frieden setzen können. Weit von sich herum zu irren, ist wie den Kontakt mit der Essenz unserer Existenz zu verlieren, die Wirklichkeit nicht mehr so zu sehen, wie sie wirklich ist. Das liegt daran, daß wir unseren mentalen Produkten zu sehr glauben. Wir glauben an sie, weil wir an sie glauben möchten. Unsere Gedanken liefern uns natürlich Bezugspunkte, einen gewissen Sinn von Identität, aber wenn wir uns an sie klammern, verlieren wir den Kontakt mit dem Wesentlichen, mit der Essenz.

*Zazen* zu praktizieren bedeutet, diesen Kontakt wiederzufinden, wieder in die Quelle einzutauchen. Diese Quelle ist rein und leuchtend, d.h. sie hat die Fähigkeit, uns von unseren Täuschungen zu reinigen, uns zu erhellen, unsere Verblendungen zu erhellen, damit die Quelle immer gegenwärtig ist, damit man immer Zugang zu ihr hat. Daß dem so ist, bedeutet, daß alle Wesen die Fähigkeit haben, Buddha zu werden, wenn sie sich hinsetzen und praktizieren wie Buddha. Er hat gezeigt, daß es möglich ist. An uns ist es, es durch unsere Praxis zu bestätigen.

Die Buddhanatur ist kein Samenkorn. Man vergleicht sie immer mit einem Samenkorn, aber es handelt sich nicht um ein Samenkorn. Sie ist auch keine Quelle. Das sind Bilder. Wenn man sich an Bilder klammert, führt das dazu, daß man sich täuscht, dazu, daß man glaubt, es handele sich um

etwas Besonderes. Wohingegen es einfach die Wirklichkeit ist, so wie sie ist, die überall existiert, in uns und um uns, jenseits von nah und fern und die niemals versteckt ist.

*Dogen* selbst hat die Buddhanatur genau studiert. Als er jung war, fragte er sich: „Wenn alle Buddhanatur haben, warum ist es dann noch erforderlich zu praktizieren?“ Nachdem er viel studiert und praktiziert hatte, hat er schließlich realisiert, daß die Buddhanatur *mu* ist, nichts ist: keine Buddhanatur, nicht Etwas, nichts, das man erfassen konnte, keine Idee. Er sagte schließlich: „Die Unbeständigkeit selbst ist Buddhanatur.“ Alles, was existiert, ist unbeständig. Die wesentliche Wirklichkeit. Also ist alles, was existiert Buddhanatur.

Wenn wir das wirklich klar sehen, realisieren wir, daß diese Buddhanatur unablässig in uns selbst funktioniert, d.h. daß es weder in uns noch um uns herum irgend etwas oder irgendeinen Ort gibt, an dem man verweilen könnte. Manche bedauern das und erfinden alle möglichen Glaubensvorstellungen, suchen wie ein Fuchs eine Höhle. Aber diejenigen, die sich zur Wirklichkeit erwecken, akzeptieren dies voller Freude, indem sie einen Geist verwirklichen, der auf nichts verweilt, einen weiten Geist, der immer vollkommen gegenwärtig ist, sich von nichts gefangen nehmen läßt, weder von unserer Vergangenheit, noch von unseren Wünschen, die wir auf die Zukunft projizieren, oder von unserer Angst und immer wieder die Einfachheit des Augenblicks finden.

So ist die spirituelle Quelle, die rein und leuchtend ist, niemals weit entfernt. Man kann immer in sie eintauchen und aus ihr trinken. Sie wird unser Meister, unser wirklicher innerer Meister, der die Kraft hat, alle unsere Anhaftungen, all unsere Anbindungen zu durchtrennen. Aber diese Quelle gehört nicht uns, sie ist weit, existiert überall, wie das Wasser, das es überall dort gibt, wo es Leben gibt.

Auch dies teilen wir mit allen Wesen, und es erlaubt uns, alle Wesen zu respektieren, sie zu lieben wie uns selbst, ohne Unterschiede, ohne Trennungen und Gegensätze zu schaffen. Selbst dann, wenn sie sich offenkundig weit entfernt von ihrer Quelle aufhalten. *Bodhisattva* zu werden bedeutet wie ein Schäfer zu werden, der den lebenden Wesen hilft, zur Quelle zurückzukehren.

Was diese Unterweisung betrifft, so ist das ein bisschen wie der Zen-Ausdruck ‚Wasser am Rande des Flusses - oder am Rande der Quelle - zu verkaufen‘: Man hat den Eindruck, es handele sich um etwas Besonderes, aber es ist etwa, das alle in sich selbst finden können.

Freitag, 10.5.02, 16.30 Uhr

Zieht gut das Kinn zurück und streckt den Nacken. Entspannt gut die Schultern und konzentriert euch auf die Ausatmung. Folgt nicht euren Gedanken.

Wenn man seine Zazen-Zeit damit verbringt, die Gedanken wiederzukäuen, führt das nur zur Verwirrung. In Zazen ist es wichtig, Raum zu finden - einen leeren Raum, der nichts enthält -, zum Nicht-Denken zurückzukehren, unsere Gedanken loszulassen und sich einfach auf die Ausatmung zu konzentrieren, die Gedanken nicht miteinander zu verketteln, sondern einen Raum von Verfügbarkeit zwischen den Gedanken wiederzufinden. Selbst wenn weiterhin Gedanken auftauchen, so geben wir ihnen doch keine Bedeutung. Man nährt sie nicht. Man betrachtet sie als das, was sie sind: Erscheinungsformen, die keine Substanz haben und vorübergehen.

Meister *Sekito* sagt: „Die Anhaftung an die Erscheinungsformen war immer schon Verwirrung. Aber einzig dem Prinzip, der Essenz, zu folgen, ist nicht das Erwachen.“

Wer sich z.B. sagt: „Ich habe verstanden, dass die Erscheinungsformen Leerheit sind,“ und sich dann dieser Vorstellung von Leerheit verhaftet, läuft Gefahr, lediglich einen weiteren Gedanken in seinem Geist zu schaffen. Leerheit existiert nicht in sich selbst, sondern es ist das Kommen und Gehen der Phänomene in jedem Augenblick, das Leerheit ist. Man kann beides nicht trennen. Nur die Leerheit zu sehen, wäre völlig dumm und kann zu Nihilismus führen.

In der Praxis gibt es ein Über-die-Phänomene-und-die-Leerheit-Hinaus, ein Jenseits von Denken und Nichtdenken. Ein Jenseits von Beständigkeit und Unbeständigkeit. Das ist unser Geist, der auf nichts verweilt, der sich keiner Vorstellung verhaftet, nicht einmal dem wesentlichen Prinzip.

Das Prinzip zu verstehen, ist natürlich eine Hilfe, um unsere Täuschungen aufzulösen. Deshalb gibt es eine Unterweisung. Aber diese Unterweisung ist nur der Finger, der auf den Mond weist. Das Prinzip zu verstehen, dass Erscheinungsformen und Leerheit eins sind, identisch sind, ist mit Sicherheit ein gutes Verständnis, aber es ist noch immer nicht wahres Erwachen. Denn es gibt immer noch jemanden, ein Ego, das glaubt, das Prinzip verstanden zu haben, und das Gefahr läuft, sich an diese Vorstellung zu klammern. Zum Beispiel sich zu sagen: „Ich habe die Buddhanatur verstanden, sie ist die Unbeständigkeit,“ - ist erneut eine begrenzte Sichtweise. So müssen wir damit fortfahren, uns auf Zazen zu konzentrieren, indem wir unsern Geist sich an überhaupt nichts klammern lassen, weder an die Täuschungen, noch an das Verständnis, und uns in der Praxis völlig selbst vergessen, uns von nichts einschließen lassen. Dann realisiert sich wirkliche Freiheit unbewußt und natürlich. Die Praxis eines jeden Augenblicks wird Befreiung - eine Praxis, die jenseits unseres Verständnisses ist und natürlich auch jenseits unserer Täuschungen.

Mondo

F: Du sprachst von der großen Befreiung. Braucht sie eine Bestätigung?

RR: Ja. - Sie selbst bedarf überhaupt nichts. Aber wenn man selbst glaubt, die große Befreiung realisiert zu haben, kann man sich täuschen. Die Bestätigung sind die Phänomene des Lebens. Sich völlig befreit, völlig losgelöst fühlen, dann aber bei der ersten Gelegenheit glauben, etwas verlieren zu können oder wütend werden, ist die Bestätigung dessen, dass man nicht wirklich befreit ist. Ich glaube sehr an diese Bestätigung durch die Phänomene. Sie erlauben es uns, uns darüber klar zu werden, wo wir sind. Sonst bleibt die Befreiung etwas Potentielles und Abstraktes. Ich glaube, dass die Bestätigung durch die Phänomene viel kräftiger und viel wichtiger ist als die Bestätigung durch einen Meister - und dass sie sich fortsetzen muß. Sie ist etwas, das sich immer wieder erneuern muß.

Wenn ein Schüler ein *Mondo* mit einem Meister macht und dieser hat plötzlich den Eindruck „der hat es verstanden“ und ihn bestätigt, der Schüler im weiteren Verlauf aber damit fortfährt, Anhaftungen zu manifestieren, insbesondere eine Anhaftung daran, dass er die Bestätigung seines Meisters empfangen hat, und glaubt, er sei jenseits des Irrtums und könne sich nicht mehr täuschen, dann beweist das lediglich, dass er noch ein Ego hat, das anhaftet - an Verständnis und Befreiung. Die Phänomene des Lebens sind dazu da zu bestätigen, ob das wahr ist oder unwahr.

F: Wäre es dann nicht besser auf so etwas wie das *Shiho* ganz zu verzichten?

RR: Vielleicht, ja. Aber ich glaube, man sollte sich nicht zu sehr an das *Shiho* klammern. Ich glaube, es ist wichtig, dass es ein *Shiho* gibt: Das *Shiho* zertifiziert die Fähigkeit des Schülers, die Unterweisung weiterzugeben; also, dass er das Wesentliche der Unterweisung verstanden hat. Das bedeutet nicht – und da täuscht man sich oft -, dass dieses Verständnis endgültig und permanent ist. Das heißt, dass man in Wirklichkeit immer weiter praktizieren muß - jenseits des *Shiho*, jenseits dessen, was man glaubt verstanden zu haben. Das Leben führt dazu, uns bescheiden zu machen bezüglich dessen, was wir glauben verstanden zu haben.

Das *Shiho* kann Quelle von Täuschungen sein. Das hängt davon ab, wie man es versteht. Ich bemühe mich darum, daraus keine Quelle von Täuschungen zu machen, aber ich glaube, dass dennoch eine Zertifikation notwendig ist - für die Fortsetzung der Weitergabe, der Transmission. Aber das reicht nicht. Es ist notwendig, aber nicht hinreichend.

F: Während der Vorbereitungszeit hast du gesagt, dass es Bewußtsein ohne Bewußtseinsinhalt nicht gibt. Was ist der Bewußtseinsinhalt von *Hishiryō*?

RR: Das ist das Bewußtsein, das über das Denken hinausgeht, das die Anhaftung an die Gedanken fallen läßt. Wenn es kein *Shiryō* gibt, dann gibt es auch kein *Hishiryō*. Es ist das gleiche wie mit der vorhergehenden Frage: Wenn es keine Anhaftung gibt, gibt es auch keine Befreiung. Das Bewußtsein ist immer Bewußtsein von etwas, bezogen auf etwas. Natürlich sagt man, dass das *Hishiryō*-Bewußtsein jenseits jeden Gegenstandes ist, theoretisch hat es also keinen Inhalt, aber es kann nur in dem Augenblick auftauchen, wo ein Gedanke vorhanden ist, der losgelassen wird. *Hi* ist nicht völlig allein, sondern es bezieht sich auf *Shiryō*, d.h. es geht über den Gedanken hinaus, es ist der Augenblick, in dem der Gedanke losgelassen wird. Wenn kein *Shiryō* da ist, gibt es auch kein *Hishiryō*. Man muß das auf eine dynamische Weise verstehen: Es ist eine Bewegung, eine Bewegung darüber hinauszugehen, fallen zu lassen.

F: Also nur eine andere Art, die Dinge zu sehen?

RR: Eine Weise, nicht auf den Dingen zu verweilen. Man könnte sagen, es handele sich um ein fließendes Bewußtsein, das auf nichts verweilt. Aber um zu sagen, dass es ein Bewußtsein gibt, das auf nichts verweilt, muß etwas da sein, auf dem es verweilen könnte. Sonst wäre das ja bedeutungslos.

Meister *Deshimaru* bestand immer wieder darauf, dass man *Hishiryō* nicht verwechseln sollte mit Nicht-Denken, reinem Denken, mit dem Denken ohne Gegenstand, ohne Objekt. *Hishiryō* geht darüber hinaus, es ist in dem Loslassen. Wenn z.B. jemand tief schläft oder im Koma liegt, dann denkt er nicht. Das ist nicht *Hishiryō*.

F: Ich habe ein Frage, die die Praxis betrifft. Wie können die großen Weisen, die über Wochen und Monate praktizieren, die Buddhas oder Asketen, weiterleben ohne etwas zu essen oder zu trinken?

RR: Davon weiß ich nichts, ich habe das noch nie erlebt. Und es interessiert mich auch nicht besonders. Wenn man im Zen Hunger hat, dann ißt man, und wenn man Durst hat, trinkt man und wenn man müde ist, dann schläft man - das ist Weisheit. Das bedeutet seine Bedürfnisse auf natürliche Weise befriedigen und nicht so tun, als hätte man keine Bedürfnisse.

Aber wenn man nur *Zazen* macht, sehr, sehr viel *Zazen*, dann verringert sich der Stoffwechsel. Es ist nicht so, dass *Zazen* uns dann nährt, aber man hat weniger Nahrungsbedürfnis, denn der Körper und insbesondere das Hirn sind völlig in Ruhe. Physiologisch gesehen ist das Hirn der Körperteil des Menschen, der am meisten Energie verbraucht. Wenn man denkt, verschwendet man Energie. Das läßt sich wirklich messen.

Ich habe das erlebt, wenn ich in der Tiefsee getaucht bin. Wenn man taucht und dabei gedanklich beschäftigt ist, z.B. wenn man Angst hat, an all die Gefahren denkt, die auftauchen können, dann verbraucht man seine Luftflasche zweimal schneller als jemand anderes. Das habe ich erlebt. Ich bin einmal mit einem Anfänger getaucht, der sehr ängstlich war. Nach zwanzig Minuten war seine Luftflasche leer. Ich hatte nur die Hälfte verbraucht. Es war genau dieselbe Menge Luft in der Flasche drin. Und das liegt nicht nur daran, dass man schneller atmet, wenn man ängstlich ist, sondern auch daran, dass das Gehirn mehr Sauerstoff und auch mehr Zucker braucht.

Wenn man in *Zazen* völlig ruhig und nicht von Sorgen getrieben ist, ist der Energiebedarf sehr stark reduziert, und man kann mit *Zazen* lange fasten. Aber darum geht es im *Zazen* nicht, denn es ist natürlich, immer wieder zu essen. Wichtig ist, seine Eßgewohnheiten zu kontrollieren und nicht gierig zu werden, kein *Gaki* zu werden. Aber sich der Nicht-Ernährung zu verhaften, ist auch nicht gut. Das Asketentum ist nicht der Weg Buddhas. Buddha hat in seinem Leben zunächst viel gefastet, ist sich dann aber bewußt geworden, dass das nicht zu einem wirklich Erwachen, zu keiner Befreiung führt, und hat das Fasten aufgegeben. Er hat gelehrt, moderat zu essen. Das ist etwas anderes.

Also laß dich nicht von den wunderbaren Fähigkeiten der Asketen blenden. Das hat nichts mit unserer wirklichen Praxis zu tun. Die Praxis ist der Weg der Mitte, das Gleichgewicht. Man sollte keine Wunderkräfte oder besonderen Zustände anstreben, denn das kann auch eine Anhaftung des Ego werden: „Ich kann 50 Tage fasten, ich habe alle Rekorde geschlagen, bestimmt ist die Offenbarung bei mir viel, viel größer als bei allen anderen.“ Man kann sich einbilden durch die Kräfte, die man verwirklicht hat, ein höheres Erwachen erlangt zu haben.

Wenn ich eben von der Bestätigung durch die Erscheinungsformen sprach, dann ging es mir nicht um irgendwelche Wunderkräfte - diesbezüglich darf man sich nicht täuschen-, sondern um das Loslassen von allen Machtvorstellungen, von allen Vorstellungen, dass man irgendetwas Besonderes geschafft hat.

F: Ich möchte die Frage wiederholen, die ich gestern schon gestellt habe. Wie kann man aus dem Leben im Alltag, aus dem Leben außerhalb des *Dojos* die Fortsetzung von *Zazen* machen, insbesondere, wenn man eine intellektuelle Arbeit macht? Ich habe festgestellt, dass es mir nicht gelingt im Geisteszustand des *Zen* zu verweilen.

RR: Als erstes: Man sollte nicht in einem Zustand des *Zen*, z.B. von *Hishiryō* verweilen wollen, wenn man irgendwelche Berechnungen anstellt. Du arbeitest als Ingenieur, und da hat es keinen Sinn, im *Hishiryō*-Zustand sein zu wollen. Wenn du denken mußt, konzentriere dich völlig auf das Denken - *Shiryō* -, wenn du während deiner Arbeit in *Zazen* sein möchtest, dann setzt du dich in *Zazen* hin und läßt die Gedanken vorüberziehen, aber dann geht deine Arbeit nicht weiter. Ich glaube, es gibt eine Zeit zum Denken, und eine Zeit, um jenseits des Denkens zu sein. Das ist nicht die gleiche Zeit.

Wie ich dich gestern verstanden habe, war es etwas anderes, was dich eigentlich beschäftigt, nämlich dass du auch Schwierigkeiten hast, dich auf das Denken zu konzentrieren.

Ich werde jetzt in einer allgemeinen Weise antworten, denn auch in einem *Sesshin* geht es darum, den Geist des *Dojo*, den Geist des *Zazen* außerhalb des *Dojos* fortzusetzen. Man muß sich also daran erinnern, dass es zwei Seiten von *Zazen* gibt. Die Seite, an die man meistens denkt, ist die Praxis der Konzentration. Das heißt völlig eins zu sein mit dem, was man hier und jetzt macht. Um nicht von parasitären Gedanken gestört zu werden, kehrt man so oft wie möglich zur Konzentration auf die Haltung und die Atmung zurück. Das kann man auch im Alltag praktizieren, indem man sich so oft wie möglich daran erinnert. Wenn man aus dem *Dojo* herausgeht und spazieren geht, wirklich sich bemühen, völlig präsent zu sein in der Art und Weise, wie man geht, in seinen einzelnen Schritten gegenwärtig für die Umwelt; wenn man einen Baum sieht, wirklich den Baum sehen; wenn man einen Vogel hört, wirklich den Vogel hören und nicht nur seine Gedanken hören. Oft geschieht das aber. Man hört nichts anderes als seine Gedanken. Deswegen reicht es meiner Meinung nach nicht, *Zazen* im *Dojo* zu machen. Man muß alle Gelegenheiten des Alltags benutzen, um zu dieser Gegenwärtigkeit im Körper zurückzukehren.

Das machst du aber natürlich nicht in dem Augenblick, in dem du als Ingenieur planst, aber davor und danach, z.B., wenn du morgens frühstückst, wenn du zur Arbeit fährst, wenn du zum Büro gehst, selbst wenn du eine Tasse Kaffee trinkst. Die Art und Weise, wie man sich vor seinem Schreibtisch hinsetzt - all das sind Handlungen, die den Körper einbeziehen. Und natürlich auch die Atmung, denn schließlich atmet man unaufhörlich. In all diesen Handlungen kann man auf eine Achtsamkeit auf Körper und Atmung zurückkehren.

Wenn du dich wirklich konzentrieren mußst und wirklich an eine bestimmte Sache denken mußst, dann konzentrierst du dich völlig auf diese Sache. Wenn du dann wahrnimmst, dass es dir nicht gelingt, dich auf deine Arbeit zu konzentrieren, bemühe dich, zu deiner Atmung zurückzukehren. Einfach zwei oder drei Atemzüge - du richtest dich auf, konzentrierst dich darauf, wo du sitzt, kehrst zum Körper zurück und atmest - und dann nimmst du deine Arbeit wieder auf. Das ist also ein kleines Vor und Zurück. Rückkehr zur Konzentration, die es erlaubt, in den Gedanken weiterzugehen.

Aber im allgemeinen sollte man auf Gedanken nicht länger als eine Stunde konzentriert bleiben wollen, eigentlich auf keine Art von Aktivität. Normalerweise ist man nach einer Stunde müde. Deswegen machen die Chinesen nach etwa einer Stunde - selbst am Arbeitsplatz - eine kurze gymnastische Übung, Chi Gong oder Tai Chi. Du kannst z.B. zwischendurch ein bisschen spazieren gehen - oder in *Kinhin* gehen - und wieder zur Arbeit zurückkehren. Auch für die Pädagogen gilt: Ihr solltet, wenn ihr wahrnehmt, dass die Schüler nicht mehr in der Lage sind zu lernen, euch etwas einfallen lassen, das sie in ihren Körper zurückbringt. Dann kann sich der Geist erneut konzentrieren. Das ist die Seite der Konzentration.

Die andere Seite von *Zazen* ist die Weisheit, das Verständnis, sich selbst zu verstehen. Auch das kann man im Alltag praktizieren. Es bedeutet sich wirklich bewußt zu sein, was in mir in jedem Augenblick passiert, welche Phänomene. Oft ist das: Welche Illusion zieht mich gerade? Und auch: Wer gibt sich Täuschungen hin? Wenn man die Leerheit realisiert, während man dabei ist, sich an irgend etwas zu klammern und vor allen Dingen an sich selbst zu klammern, an die Idee, die sich das kleine Ego von sich selbst macht, wird alles viel leichter, viel fließender und kann vorüberziehen. Dann wird natürlich auch die Konzentration einfacher. Beide hängen voneinander ab. Es reicht nicht, sich nur durch das Denken zu verstehen, ohne in

seinem Körper präsent zu sein. Im Alltag muß man beides fortsetzen und alle Möglichkeiten ergreifen, die immer da sind. Aber vielleicht bedarf es einer Technik, sich zu erinnern. Man neigt dazu zu vergessen. In manchen Tempeln sind dazu die Klänge da, Glocken. Die Klänge erinnern uns an die Konzentration.

F: Ich habe große Schwierigkeiten, bei Sachen konzentriert zu bleiben, die sehr langweilig sind. Wenn ich irgendwelche offiziellen Papiere ausfüllen muß oder so.

RR: Das liegt daran, dass bereits am Anfang ein Urteil da ist: „Das langweilt mich, das ist langweilig.“ Das Prinzip des *Samu* ist, in der Arbeit keine Kategorien zu schaffen, sondern sich einfach auf das zu konzentrieren, was man zu tun hat - selbst wenn es langweilig ist, denn die Langeweile hängt nicht von dem Inhalt dessen ab, was man tut, sondern davon, wie man etwas tut. Ein Formular auszufüllen, macht keinen Spaß. Aber wenn du urteilst: „Das ist langweilig“, gibt es bereits eine Zurückweisung und dann wird es wirklich langweilig. Aber wenn du das Urteil fallen läßt und einfach tust, was du zu tun hast, dann ist das in dem Augenblick eben einfach ein Formular auszufüllen, ohne jedes Urteil. - Das ist so, als wenn man im *Samu* die Toiletten reinigen muß. Das macht keinen Spaß, aber da sagt man sich nicht „Ach das stinkt, warum mache ich *Samu*?“, sondern man macht einfach, was zu tun ist. Punkt.

Das ist das wesentliche Prinzip, um Einheit im Alltag zu schaffen. Für die meisten von uns gibt es Aktivitäten, die interessant und edel sind, die einen belohnen und für die man sich spontan interessiert. Dann gibt es andere Aktivitäten, die man für uninteressant hält, die einen nicht bereichern und die man langweilig findet. Im Ablauf einer Woche gibt es dann viele Perioden, die eigentlich tote Zeiten sind, Zeiten, in die man sich selbst nicht einbringt. Und am Wochenende konzentriert man sich dann auf das, was man eigentlich machen möchte. Das ist Quelle großer Frustration. Denn es ist ein sehr unterteiltes Leben, das einfach daraus resultiert, dass der Geist, das Ego, einteilt: „Das mag ich und das mag ich nicht.“

Es ist natürlich zu mögen und nicht zu mögen. Aber die Zenpraxis ist, darüber hinaus zu gehen. Das heißt nicht, dass man nicht etwas mögen darf, aber man muss jenseits davon handeln, d. h. mit der gleichen Aufmerksamkeit etwas machen, was uns langweilt und etwas, was wir ganz besonders interessant finden. Auf die gleiche Weise sollte man die Menschen behandeln, die man mag und die man nicht mag. Es ist nicht Zenpraxis, sich um Menschen zu kümmern, die man mag und die, die man nicht mag, links liegen zu lassen. Keine Unterschiede schaffen. Und selbst, wenn man Unterschiede schafft, sich nicht an diese Unterschiede zu klammern, sondern über sie hinaus zu gehen. Das ist unsere Praxis.

Samstag, 11.5.02, 7 Uhr

Wenn man der Wand gegenüber Zazen praktiziert, ist man allein sich selbst gegenüber. Der Blick ist nach innen gerichtet. Man beobachtet seinen eigenen Körper, seinen eigenen Geist. Man ist völlig vertraut mit sich selbst. Man kann seine Gedanken auftauchen sehen, seine Beweggründe, seine Gefühle, sein vergangenes *Karma*. Diese Vertrautheit mit uns selbst läßt uns verstehen, was uns charakterisiert, das, was uns dazu macht, dass wir wir selbst sind und nicht jemand anders, einzigartig.

Wenn man mit dieser Betrachtung während eines *Sesshin* fortfährt, kann man nie an einen Punkt gelangen, an dem man die Essenz seiner selbst erfasst hat. Es gibt immer etwas, das uns entgleitet. Z.B. kann man die Manifestation seines Geistes betrachten. Aber der eigene Geist ist nicht fassbar. Man kann sich der Klänge,

der Gerüche, der Formen, der Gedanken bewusst sein. Aber das Bewusstsein kann sich nicht selbst begreifen. Das bedeutet, dass wir nicht etwas Begrenztes sind, etwas Fassbares. Wir sind überhaupt nicht etwas.

Es ist nicht nur das Bewusstsein, das mit den Gegenständen verbunden ist, sondern auch all unsere Sinnesorgane sind von den Gegenständen und der Welt um uns herum abhängig: Man kann die Fähigkeit zu riechen nicht erfassen, aber man kann Gerüche wahrnehmen. Man kann nicht seine Sichtweise sehen, aber Objekte des Sehens.

Deshalb sagt Meister *Sekito*, vom Gesetz der wechselseitigen Abhängigkeit beherrscht: *“Die Tore unserer Sinne und ihre Gegenstände durchdringen sich wechselseitig. Sie sind zugleich zusammen und nicht zusammen.“*

Was wir hier und jetzt sind ist völlig einzigartig. Jede, jeder von uns in diesem *Dojo* ist anders. Was unseren Unterschied ausmacht, ist dass unsere Wechselbeziehung mit dem ganzen Universum jede einzelne, jeden einzelnen in eine besondere Position bringt. Die wechselseitige Abhängigkeit mit dem Universum ist uns gemeinsam. Ihre Manifestation ist bei jeder, jedem anders. Aber was das Wesentliche angeht, sind wir ähnlich, denn wir hängen alle von einander ab.

Im allgemeinen sehen wir nur den Punkt, an dem wir uns unterscheiden, und halten uns für unabhängig, halten uns für in uns selbst existierend. So wird unser Leben eng und begrenzt, und wir können uns einsam fühlen. Aber das ist lediglich eine einseitige Sicht. Mit der *Zazen*- Praxis fortzufahren, erlaubt es, über diese Sicht hinauszugehen und mit dem vertraut zu werden, was uns verbindet, miteinander und mit allen Wesen des Universums.

Der Vogel, der im Baum zwitschert und ich, der ich auf dem *Zafu* sitze, wir haben unseren unterschiedlichen Ort. Aber der Vogel zwitschert in meinem Geist. Dieser Geist ist von nichts getrennt.

Samstag, 11.5.02, 11 Uhr

Kehrt während *Zazen* immer wieder ins Hier und Jetzt eurer Praxis zurück. Verweilt nicht auf Gedanken, die sich auf die Vergangenheit beziehen. *Zazen* zu praktizieren bedeutet, die Aktualität zu berühren, das, was aktuell ist, was sich grade jetzt manifestiert. Das bedeutet, völlig gegenwärtig zu sein für das Leben jeden Augenblickes. Die beste Methode dazu ist, mit seinem Körper und Atmung in Kontakt zu sein. Der Körper ist immer hier, die Atmung geschieht immer jetzt.

Unsere Gedanken beziehen sich im allgemeinen auf die Vergangenheit oder die Zukunft. Wenn man die Aktualität unseres Lebens berührt, kann man wirklich mit sich selbst vertraut werden. Das ist der Sinn des *Sesshin*.

Die Täuschung, der Mangel an Weisheit, besteht immer darin, sich nicht selbst zu kennen. *Zazen* zu praktizieren bedeutet aufzuhören, sich von anderen mißbrauchen zu lassen, indem man z.B. ihre Gedanken übernimmt, ohne sich selbst überzeugt zu haben, oder indem man auf ihre Bedürfnisse antworten möchte, ohne daß man die eigenen Bedürfnisse überprüft hat. In diesem Sinne heißt sich selbst zu kennen, in jedem Augenblick mit seiner eigenen Wahrheit in Berührung zu sein, indem man alles fallen läßt, was künstlich ist, was für uns nicht lebt, z.B. Gedanken, deren Verfallsdatum abgelaufen ist.

So zu praktizieren bedeutet, sich von allen Vorurteilen zu befreien, von den Konditionierungen, die man von der Gesellschaft und von anderen erhalten hat. Das bedeutet, die Haltung einzunehmen „Ich bin niemand anderes.“ Die Täuschungen anderer sind nicht meine, ihre Weisheit nutzt mir nichts, wenn ich sie nicht selbst realisiert habe.

Als er das realisierte, verzichtete *Gensha* auf seine Pilgerreise. Es ist nicht erforderlich, andere nach der Wahrheit zu fragen, diese Wahrheit wohnt in mir selbst. Es ist nicht erforderlich, daß ich unruhig werde und in alle möglichen Richtungen gehe, sondern einfach nur mich setzen und den Blick nach innen richten. Wenn ich das mache, realisiere ich schnell, daß dieses Ich nicht von allem übrigen getrennt werden kann, daß man selbst immer in Wandlung begriffen ist, einfach weil man selbst nicht isoliert ist, sondern immer in Beziehung zu allen Wesen des Universums steht. Wenn man das realisiert, kann man verstehen, daß man immer man selbst ist, dass dieses Selbst aber in jedem Augenblick neu ist, denn unsere Position ändert sich von Augenblick zu Augenblick - selbst wenn man sitzen bleibt. So kann man alle verfestigten Gedanken über sich selbst aufgeben und immer wird einen neuen, frischer Geist finden, der weder von den anderen abhängt, noch von der Idee, die man sich über sich selbst macht, sondern der völlig die wechselseitige Abhängigkeitsbeziehung mit allen Wesen lebt.

Samstag, 11.5.02, 16.30 Uhr

*Kusen und Mondo fehlen*

12.5.02, 7 Uhr

Wenn man auf die Zazenhaltung konzentriert ist, drückt man mit der Schädeldecke in den Himmel und mit den Knien in die Erde. Der Körper dehnt sich völlig zwischen Himmel und Erde aus. Das bedeutet, dass man sich nicht nur in einer Richtung konzentriert. Die Zazenhaltung umfasst drücken nach unten und strecken nach oben. Beide Richtungen können nicht getrennt werden. Wenn man sich zum Himmel aufrichten will, muß man sich auf die Erde stützen. Wenn man der Leerheit begegnen möchte, muß man sich auf die Phänomene stützen. Beide können nicht getrennt werden, genauso wenig wie die Einatmung von der Ausatmung getrennt werden kann. Wenn man einatmet, atmet man völlig ein. Wenn man ausatmet, atmet man völlig aus. Beide sind unterschiedlich wie oben und unten aber ungetrennt. Es ist falsch, nur in eine Richtung zu sehen, sich nur in eine Richtung zu konzentrieren.

Das lehrt Meister *Sekito* im *Sandokai*. Er sagt: „*Im Licht existiert die Dunkelheit. Seht nicht nur die Dunkelheit. Seht die Dunkelheit nicht als Dunkelheit. Denn mitten in der Dunkelheit ist das Licht. Seht das Licht nicht nur als Licht.*“ Nicht einfach nur, weil Helligkeit der Dunkelheit folgt, wenn man ein Licht, z.B. eine Lampe entzündet, sondern weil Dunkelheit nicht allein existiert, der Begriff dann keine Bedeutung hätte. Genauso existiert in unserem Leben die Täuschung nicht alleine. Wenn man seine eigenen Täuschungen als Täuschungen empfindet, dann deshalb, weil wir die Intuition haben, daß es von dieser Täuschung ausgehend eine Wahrheit gibt, ein Erwachen.

Täuschung alleine existiert nicht, ist bedeutungslos. Täuschung impliziert Erwachen. Aber damit aus Täuschung Erwachen wird, genauso wie Licht in der Dunkelheit erscheint, muß irgend etwas eingreifen, ein Phänomen. In der Dunkelheit mag das bedeuten, eine Lampe anzuzünden. In unserem Leben voller Täuschungen bedeutet das, sich in Zazen zu setzen und Zazen zu erlauben, unsere Schatten zu erhellen.

Wenn man sich selbst mit dem Licht von Zazen erhellt, entdeckt man möglicherweise, daß dieser Körper, mit dem wir praktizieren, uns in Wirklichkeit nicht gehört, sich ständig ändert - wie unsere Empfindungen es zeigen: Manchmal fühlt man sich wohl, manchmal hat man Schmerzen, manchmal ist der Körper gesund, manchmal krank, erst jung, dann alt, zwei Zellen zu Beginn, ein Haufen Asche am Ende. Selbst unser Geist ändert sich von einem Augenblick zum nächsten. So kann man feststellen, daß nicht einmal unser Geist uns selbst gehört, daß es nichts Festes gibt, das man ergreifen könnte.

Wenn man sich vorstellen würde, daß es etwas gäbe, das man Nicht-Ego nennt, dann wäre das eine neue große Täuschung. Es gibt genauso wenig ein Nicht-Ich alleine, wie es ein Licht alleine gibt. Ego und Nicht-Ego gehören immer zusammen. - Die Schüler des *kleinen Fahrzeugs* wollen nur im Nicht-Ego verweilen und verachten das Ego, das Ich. - Wenn man realisiert, daß Nicht-Ich und Ich genauso zusammen existieren wie Dunkelheit und Licht, wie oben und unten, Himmel und Erde, Einatmung und Ausatmung, Leerheit und Phänomene, dann bleibt nichts mehr, an das man sich klammern könnte. Keine Notwendigkeit mehr, die Pole dieser Dualitäten einander gegenüberzustellen. Man kann sie mit einem einzigen Blick umfassen, sie in einem einzigen Geist umfassen, in dem alle Anhaftungen an Gegensätzlichkeiten aufgegeben sind.

Dieser Geist verwirklicht augenblicklich den Frieden. Die Wurzel aller Konflikte ist abgeschnitten. Wenn dieser Geist ausgehend von der Zazen-Praxis in uns aktiv ist, kann man großes Mitgefühl für alle Wesen empfinden, indem man aufhört, das was man mag und nicht mag, einander gegenüberzustellen. Indem man keine Trennungen schafft, kann man sich eins fühlen mit allen Wesen, lebenden und nicht lebenden, mit Menschen, Tieren, Bäumen, Bergen, Flüssen. In diesem *einen* Geist kann keinerlei Verschmutzung, keinerlei Gewalt erscheinen. Alles ruht in Frieden. Licht und Dunkel, Himmel und Erde co-existieren in uns selbst.

Zazen bedeutet zu lernen, ausgehend von dieser Co-Existenz zu leben, jenseits aller Unterschiede, jenseits aller Gegensätze. Das können wir in der *Sangha* erfahren und darauf hoffen, daß eines Tages die *Sangha* sich auf das ganze Universum ausbreitet.

Sonntag, 12.5.02, 11.30 Uhr

Gestern nachmittag hat jemand zwei Fragen gestellt bezüglich des Satzes des *Sandokai*, der sagt: „Selbst wenn ihr auf dem Weg geht, wenn ihr nicht versteht, könnt ihr nicht verwirklichen.“

Alle Wesen gehen auf dem Weg. Wir alle gehen auf dem Weg, aber um zu realisieren, bedürfen wir einer guten Unterweisung, der Unterweisung Buddhas, um zu verstehen, um zu realisieren. Wenn wir diese Unterweisung nur durch Worte studieren, nur durch das Studium von *Sutren*, läuft unser Verstehen Gefahr, begrenzt zu bleiben. Denn dann hängen wir uns erneut an Konzepte, an Vorstellungen. Der Geist, der unterscheidet, ist nicht wirklich befreit, nicht wirklich erwacht. Wenn man tief Zazen praktiziert, kann man verstehen, daß der Weg nicht etwas ist, was man planen, mit Worten erklären kann. Worte sind lediglich vorübergehende Mittel, wie Spuren, die auf dem Boden hinterlassen werden, die Richtung des Weges zeigen. Der wirkliche Weg aber, der praktiziert, realisiert wird, hat keine Spuren, folgt keinen Spuren, so wie der Weg des Vogels, der dennoch seine Richtung, seinen Weg nicht verliert. Er folgt einem spurlosen Weg, denn, wenn er fliegt, ist er völlig eins mit dem Weg.

Das Verständnis, um das es sich handelt, um wirklich den Weg zu realisieren, auf dem wir alle unbewußt gehen, ist nicht das Verständnis eines Zieles, das es zu erlangen gilt, um von hier nach

dort, irgend woanders hin zu gelangen. Der Richtung zu folgen heißt, sich völlig in die Praxis aufzugeben, indem man jedes Ziel und jedes Objekt aufgibt. Dann gibt es keine Trennung mehr zwischen einem selbst und dem Weg. Die Praxis jeden Augenblicks wird der Weg, die wirkliche Befreiung von all unseren Erwartungen, die wirkliche Harmonie mit der kosmischen Ordnung, mit dem Weg auf dem wir unbewußt vorangehen.

Diese *Mushotoku*-Praxis ist die wirkliche Unterweisung Buddhas, das wirkliche Verstehen, das es erlaubt unmittelbar vertraut mit dem Weg zu werden, um damit fortzufahren, ihn Augenblick für Augenblick zu realisieren, indem man sich nicht an das klammert, was man bereits realisiert zu haben glaubt, sondern indem man immer über alle Versuchungen hinaus geht, irgendwo zu verweilen. So geht der Buddha-Weg über sich selbst hinaus, ist jenseits von Buddha, jenseits des Weges.