

Roland Rech

Kommentare

zum

Sandokai

von

Meister Sekito

(2)

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 21.-23. Januar 2011 in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

Freitag, 21.01.2011, 7 Uhr

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an gut auf die Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne und drückt die Knie fest auf den Boden. Entspannt gut den Bauch und lasst das Körpergewicht auf das *Zafu* drücken, vor allem mit dem Punkt, der in der Mitte des Damms ist. Dieser Punkt ist eine Energiequelle. Dazu muss man auf dem *Zafu* sitzen, als wolle man, dass der After das *Zafu* nicht berührt. So hat man eine gute Beckenneigung nach vorne. Dies kann man durch die richtige Höhe des *Zafu* erreichen. Strengt euch nicht zu sehr mit den Muskeln an., sonst wird die Haltung zu angespannt.

Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken, so als ob ihr den höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel drücken wolltet, und lasst gleichzeitig alle Spannung in den Schultern und im Rücken los. Das Kinn ist zurückgezogen, und der Blick ruht vor einem auf dem Boden. Die Augen sind halb geschlossen. Vermeidet es, die Augen ganz zu schließen. Wenn die Augen geschlossen sind, neigt man zum Schlafen oder zum Träumen. Die visuellen Objekte um uns herum stören unsere Konzentration nicht, wenn wir nicht an ihnen anhaften.

In der Zen-Praxis versteht man, dass es nicht die Dinge oder Wesen sind, die uns stören, sondern unsere Art und Weise, diese Dinge und Wesen zu betrachten. In Zazen bleibt man in Kontakt mit der äußeren Welt. Man versucht nicht, sich zu isolieren. Man beobachtet aufmerksam, was geschieht, ohne sich an Gedanken, Wahrnehmungen oder Gefühle zu haften. Es reicht aus, sie zu sehen, sich ihrer bewusst zu werden. Dann kehrt man rasch wieder zur Haltung und zur Atmung zurück. Jedes Mal, wenn man zur Haltung oder zur Atmung zurückkehrt, lässt man ganz natürlich und unbewusst all das los, was unseren Geist beschäftigt. Es ist nicht nötig, irgend etwas verwerfen zu wollen. Wichtige ist nur, nichts zu ergreifen. Wenn man nichts ergreift, braucht man nichts zu verwerfen. So verschwendet man seine Energie nicht in unnützen, vergeblichen Kämpfen und der Geist ist in Frieden. Der Körper kann sich tief entspannen.

Kehrt während des Sesshins immer wieder zurück zu eurem Atem, zu euren Gesten, zu eurer Haltung. Lasst euch nicht von den Gedanken mitziehen. Kehrt immer wieder in das Hier und Jetzt zurück und beobachtet ganz aufmerksam, was hier und jetzt geschieht. Das, was geschieht, zieht vorbei. Das, was kommt, zieht weiter. Sich damit zu harmonisieren, ist die große Freiheit. Einen Geist zu realisieren, der auf nichts verweilt, war die Quelle des Erwachens des sechsten Patriarchen, *Eno*. Es ist dieser Geisteszustand, den wir während Zazen realisieren.

Die Zunge liegt am Gaumen, und abgesehen vom *Godo* spricht niemand. Aber es reicht nicht aus, nicht zu sprechen, um wirklich still zu sein. Die meiste Zeit über führen wir innere Zwiegespräche. Wir diskutieren mit uns selbst. Ein einfaches Mittel, um dies zu vermeiden, ist, sich auf die Berührung der Zunge mit dem Gaumen zu konzentrieren. Wenn die Zunge wirklich bewegungslos ist, beruhigt sich im Gehirn der Bereich der Sprache, und das Mentale kommt zur Ruhe.

Das Mentale unterscheidet ohne Unterlass, ausgehend von der Sprache, von Begriffen, die wir erzeugen. Indem man zum Körper, zu den Gesten, zur Atmung zurückkehrt, gibt man ganz natürlich diese geistige Funktionsweise auf und verwirklicht einen weiten Geist.

Der weite Geist wird durch die Haltung der Hände in Zazen symbolisiert – *Hokaijoin*: die linke Hand in der rechten, die Daumen waagrecht und die Handkanten in Berührung mit dem Unterbauch. Die Daumen bilden mit den Zeigefingern ein großes Oval und bilden weder Berg noch Tal. Die waagerechten Daumen, helfen einen ausgeglichenen Geist beizubehalten, weder aufgereggt, noch schläfrig. In dieser Haltung tun die Hände nichts, ergreifen nichts. Wenn man sich auf diese

Haltung der Hände konzentriert, kann man einen Geist erlangen, der ebenfalls nichts ergreift und nichts erzeugt.

Die Zen-Praxis besteht darin, sich völlig auf den Körper und die Atmung zu konzentrieren. Das ermöglicht, den Geist zur Ruhe und in seinen normalen Zustand zu bringen. Kehrt also während des Sesshins immer wieder zurück zu eurer Konzentration auf Körper, Geist und Atmung, auf die Art, wie ihr sitzt, wie ihr geht, wie ihr atmet, wie ihr singt, wie ihr esst, wie ihr Gemüse schält, auf alle Handlungen mit dem Körper. Bringt sie wieder zurück zum Hier und Jetzt und zum Frieden des Geistes.

Freitag, 21.01.2010, 11 Uhr

Drückt während Zazen immer gut den Kopf in den Himmel und die Knie auf den Boden. Achtet darauf, dass eure Haltung nicht nachlässt. In Zazen ist der Körper völlig zwischen Himmel und Erde ausgestreckt. Dies ermöglicht es, alle Spannungen im Rücken und den Schultern loszulassen. Man ist völlig entspannt. So kann die Energie ganz natürlich fließend zirkulieren. Dies wird auch durch die Konzentration auf die Atmung gefördert.

Oben und unten, Himmel und Erde zu harmonisieren, die Unterschiede zu harmonisieren, sich mit den anderen zu harmonisieren, ist der Sinn unserer Praxis, insbesondere während eines Sesshins. Im Grunde führt es dazu, dass man sich mit sich selbst harmonisiert, zur Harmonie mit seiner wahren Natur zurückkehrt, in der es keine Gegensätze, keine Trennung gibt zwischen einem selbst und dem ganzen Universum, zwischen einem selbst und der Buddha-Natur. Das ist die Essenz der Zen-Unterweisung, die Essenz der Unterweisung Buddhas.

Um uns zu helfen, zu dieser Essenz der Buddha-Unterweisung zurückzukehren, hat Meister *Sekito* das *Sandokai* geschrieben. Meister *Sekito* war ein Schüler des sechsten Patriarchen, *Eno* oder *Huineng* auf Chinesisch. Aber *Eno* ist, bald nachdem *Sekito* sein Schüler wurde, gestorben. So wurde *Sekito* Schüler eines älteren Schülers von *Eno*, der *Seigen* hieß. Das ist der Anfang der Reihe der Weitergabe, die man später *Soto-Zen* nennt. Zur Zeit *Sekitos* gab es keine *Soto*- und keine *Rinzai*-Schule. Aber es gab die Schule des Nordens, die von *Jinshu* gegründet wurde – sie hatte den Ruf, ein fortschreitendes Zen zu unterweisen –, und die Schule des Südens, die von *Eno* begründet wurde, oder genauer gesagt, von den Schülern *Enos*, die ein sofortiges Zen unterwies.

Im fortschreitenden Zen strengt man sich an, seine *Bonnos*, seine Illusionen aufzugeben. Dafür braucht man große Anstrengungen und starke Konzentration. Das plötzliche, das sofortige Zen wird *Tanzen* genannt, das Zen des augenblicklichen Erwachens. Es hat den Schwerpunkt in der Intuition, in der richtigen Beobachtung. Wenn man tief seine geistigen Erzeugnisse beobachtet, insbesondere die seines Egos, wenn man sieht, dass das Ego selbst eigentlich nur ein geistiges Erzeugnis ist, wird die Wurzel aller Anhaftungen, aller Illusionen augenblicklich durchtrennt. Sie wird nicht nur durchtrennt, sondern es gibt keine Wurzel mehr. Es gibt nichts zu durchtrennen, nichts, was Substanz hat. Es gibt nichts, an dem man haften kann, und niemanden, der sich an irgendetwas klammern kann. Es ist die augenblickliche Befreiung von allen Leidensursachen.

Jahre nach dem Tod des sechsten Patriarchen standen die Schüler beider Richtungen gegen einander, Norden gegen Süden, plötzliches gegen fortschreitendes Erwachen. Meister *Sekito* fand diesen Gegensatz dumm. Denn im wahren Buddha-*Dharma* ist beides notwendig. Man braucht zugleich Konzentration und rechte Beobachtung. Bemühung und Willenskraft und zugleich das Loslassen. Selbst wenn man eine tiefe Intuition von der Leerheit der geistigen Erzeugnisse hat, die die tiefste Dimension des Lebens darstellt, gehen die Phänomene des täglichen Lebens, die

geistigen Gewohnheiten weiter. Man braucht zugleich eine tiefe Intuition der Leerheit und das ständige Bemühen, sich mit dieser Intuition zu harmonisieren. Sonst bleibt sie nur ein abstraktes, intellektuelles Verständnis. Heutzutage neigen viele Menschen dazu, nicht nur im Buddhismus, auch im Hinduismus. Sie möchten keine Bemühungen aufbringen, um ständig zu praktizieren. Folglich ist ihr Erwachen nur ein Traum, eine weitere Illusion, nur eine Vorstellung.

Wie kann man das Erwachen in seinem Leben tief realisieren? - Das ist der Sinn des *Sandokai*. Wie kann man sein Anderssein mit der Einheit harmonisieren? *San* sind die Unterschiede – Himmel und Erde, *Satori* und Illusion, oben und unten, man selbst und die anderen. In unserem Dasein gibt es *San*. Jeder ist anders, jeder hat sein *Karma*, seine *Bonnos*, seine Besonderheiten, seine Persönlichkeit. Selbst die Zen-Meister unterscheiden sich stark in ihrer Persönlichkeit, jeder hat seinen eigenen Stil. Aber gleichzeitig gibt es neben diesen Unterscheidungen, diesen Polaritäten, Einheit. Es gibt kein Oben ohne Unten, kein Selbst ohne die anderen, kein *Satori*, kein Erwachen, ohne Illusion, kein Licht ohne Dunkelheit. Weil all diese entgegengesetzte Pole nicht ohne einander existieren, kann man sagen, dass sie eine Einheit bilden. Im Grunde sind sie ohne Substanz. Sie haben keine eigene Substanz. Die Unterschiede existieren nur in den wechselseitig abhängigen Beziehungen. Das heißt, die Unterschiede existieren nicht aus sich selbst heraus, folglich sind sie leer. Wenn man dies versteht, ist eine Harmonie in den Gegensätzen, zwischen den beiden Polen möglich, die einander gegenüberstehen. Das ist *Kai*. *Kai* bedeutet ‚miteinander übereinstimmen‘, ‚eine Übereinstimmung finden‘, ‚die Gegensätze vereinigen‘. Zum Beispiel ist es *Kai*, wenn ein Mann und eine Frau heiraten. *Kai* bedeutet ‚Übereinstimmung‘, ‚Vertrag‘, ‚Vereinigung‘, ‚Harmonie‘. Harmonie zwischen einem selbst und Buddha.

Zazen ermöglicht es uns, uns mit unserer Buddha-Natur zu vermählen, uns mit dem zu versöhnen, was wir in Wirklichkeit sind, uns mit unserem wahren Selbst zu harmonisieren. Dieses Selbst ist nicht vom ganzen Universum getrennt. *Shakyamuni Buddha* bemühte sich, dies in seiner Unterweisung zu übermitteln, ausgehend von seiner eigenen Zazen-Erfahrung, ausgehend von dem Erwachen, das er in Zazen realisiert hat.

Meister *Sekito* gibt uns durch das *Sandokai* die Möglichkeit, die Erfahrung Buddhas selbst zu erleben und alle sektiererischen Gegensätze zu überwinden, indem wir zur Wurzel, zur Quelle der Weitergabe des Erwachens zurückkehren. Dies ist besonders in unserer Zeit sehr wichtig: Heutzutage breitet sich der Materialismus in der ganzen Welt aus. Er neigt dazu, die Unterschiede anzugleichen, aber nicht ausgehend von der Quelle. Daher sind die Menschen unzufrieden, versuchen ihre Unterscheidungen und Besonderheiten herauszustellen. Sie suchen ihre eigene Identität, oft, indem sie sich anderen entgegensetzen. Dies wird zu einer Quelle von Fanatismus, von Terrorismus. Aus diesem Grund ist die Unterweisung des *Sandokai* heute sehr wichtig.

Harmonie besteht nicht darin, Unterschiede zu unterdrücken, sondern darin, das Gemeinsame in all dem herauszufinden, was sich unterscheidet, in der Rückkehr zur Quelle.

Freitag, 21.01.2010, 16.30 Uhr

Während Zazen hört man auf, seinen Gedanken zu folgen. Man hört auf, an Konzepte und in Begriffen zu denken und an ihnen zu haften. Man klammert sich auch nicht an Empfindungen, die hochkommen. Man begnügt sich damit, sie zu empfangen und sie vorbeiziehen zu lassen. In Zazen identifiziert sich der Geist mit nichts. Er umarmt alles, ohne auf etwas zu verweilen. Er wird wie der weite Himmel.

Meister Sekito sagt: „Der Geist des großen Weisen aus Indien wurde vertraut von Westen nach Osten weitergegeben.“ Das meint den Geist Buddhas, nicht den Geist von *Shakyamuni*, sondern den erwachten Geist, den *Shakyamuni* verwirklicht hat und der in jedem existiert. *Shakyamuni* hat nicht etwas Besonderes realisiert. Seine Erfahrung des Erwachens unter dem Bodhi-Baum ist die Erfahrung des weiten, universellen Geistes. Es ist der Geist, mit dem wir während Zazen vertraut werden, der durch nichts begrenzte Geist, ohne Vorurteile, ohne Meinungen.

Der gewöhnliche Geist ist der enge, begrenzte Geist, begrenzt von unseren Wünschen, unseren Gefühlen, die uns unterscheiden, urteilen lassen. Wir urteilen darüber, ob uns etwas gefällt oder nicht. Was uns gefällt, ist gut, was uns nicht gefällt, ist schlecht. So wird unsere Sichtweise auf die Welt von unseren Vorlieben und Abneigungen begrenzt, genauso, wie unsere Beziehungen zu den Wesen. Aber mit dem weiten Geist kann man jedes Wesen ohne Vorurteile, ohne Beurteilung annehmen, die Wesen akzeptieren, so wie sie sind, die Wirklichkeit, so wie sie ist, mit ihren Schatten, mit ihrem Licht.

Wenn wir den Zen-Weg praktizieren, müssen wir all unsere Vorurteile aufgeben, jeden neuen Augenblick, jede neue Situation, mit einem neuen Auge empfangen. Der weite Geist heißt alle Aspekte einer Situation willkommen. Keine Urteile bedeutet keine Beurteilung. - Oft neigt man dazu, jede Person einer Gruppe zu beurteilen: ‚Dieser hier ist so, jener da ist anders.‘ Wenn man einer Person so begegnet, begegnet man nicht der Person, wie sie ist, sondern der Vorstellung, die man von dieser Person hat.

Der weite Buddha-Geist besteht darin, diese Haltung aufzugeben. Der Zazen-Geist wird durch nichts gestört. Der Weg Buddhas besteht darin, sich selbst kennenzulernen, zu dem zu erwachen, was wir in Wirklichkeit sind. Wir sind nichts Festes, Erstarrtes. Das Ego ist erstarrt. Wenn man denkt: ‚Ich bin jemand, der so oder so ist.‘, ist dies der verhärtete Geist, der Geist, der an bestimmten Vorstellungen und bestimmten Erfahrungen haftet. Wenn man Zazen praktiziert, kann man ihn bemerken. Man kann all seine Illusionen, all seine geistigen Verhärtungen erhellen und sie ganz natürlich sich auflösen lassen, indem man ihnen nicht anhängt.

Der Geist, der innigst von Westen nach Osten weitergegeben wurde, entspricht der Weisheit der- oder desjenigen, die oder der in Zazen erwacht. In Wirklichkeit kann dieser Geist nicht weitergegeben werden. Jeder muss ihn in sich selbst verwirklichen. Denn im Grunde existiert er in jedem. Wir müssen ihn nur entdecken. Weitergegeben wurde die Art und Weise, wie man dieses Entdecken realisiert, die Essenz der rechten Praxis. Aus diesem Grund spricht man von inniger, von vertrauter Wiedergabe.

Wenn man mit seinem wahren Geist vertraut wird, wird man auch mit dem Geist Buddhas vertraut, mit dem Geist all derjenigen, die diese Entdeckung machen. Was man die *I shin den shin*-Weitergabe nennt, ist die Vereinigung in derselben Entdeckung des weiten Geistes. - Manchmal spricht man von ‚geheimer‘ Weitergabe. Aber sie ist nur für diejenigen geheim, die diese Erfahrung nicht gemacht haben. Für diejenigen, die in Zazen den weiten Geist erfahren, gibt es nichts Verborgenes mehr. Alles ist weit offen.

Mondo

*Was macht man als Kyosaku, wenn man die Handhaltung korrigieren möchte, aber die Hände unter dem Rakusu sind? Macht man dann etwas oder nicht?*

Man muss denjenigen, die ein *Rakusu* tragen, sagen, dass sie die Hände nicht unter dem *Rakusu* verstecken sollen. Aber wenn die Hände versteckt sind, woher weißt du, dass sie eine schlechte Haltung haben?

*Ich weiß es nicht. Ich will es verifizieren.*

Wenn man für den *Kyosaku* verantwortlich ist, darf man nicht zu einem Kontrolleur werden. Man muss gut auf *Kinhin* konzentriert bleiben und den weiten Geist bewahren. Es ist nicht nötig, viel schauen. Wenn man einen weiten Geist hat, sieht man ganz intuitiv, wenn etwas nicht stimmt.

*Gehört der Glaube an Reinkarnation und Karma zu unserer Praxis?*

Das war das Erste, wozu *Buddha Shakyamuni* erwachte. Es ist also wichtig. Aber er erwachte dazu als zu einer Wirklichkeit. Während er *Zazen* machte, sah er seine früheren Leben ganz klar. Für ihn war das kein Glaube. Diese Erfahrung, diese Vision, hat ihn die *Karma*-Theorie entwickeln lassen, die im Buddhismus wichtig ist. Sie besagt, dass wir die Erben unserer vergangenen Taten sind. Aus diesem Grund sind wir verantwortlich für unser aktuelles Leben. Wenn man die Ursachen versteht, die dazu geführt haben, dass wir jetzt so sind, wie wir sind, und sich dann auf die rechte Praxis konzentriert, kann man diese Ursachen und Bedingungen ändern und sich weiterentwickeln.

Was man den Glauben ans *Karma* nennt, bedeutet eigentlich, anzuerkennen, dass nichts durch Zufall passiert. Alles, was uns ausmacht, ist Ergebnis von Ursachen und Bedingungen. Wir sind die Frucht von Wechselbeziehungen. Diese Wechselbeziehung hört nicht mit dem Tod auf. Sie geht weiter. Buddha beharrte darauf, dass man keinen nihilistischen Standpunkt einnehmen soll, so wie die Materialisten, die glauben, dass alles in dem Moment beendet ist, wenn man stirbt. Aber er beharrte auch darauf, dass man keinen Ewigkeits-Standpunkt annehmen sollte. Es gibt keine Ego-Substanz, die immer weiter besteht. Das, was wiedergeboren wird, ist nicht identisch mit dem, was vorher war. Es ist die Folge, die Weiterführung eines *Karmas*.

Wenn man diese Erfahrung nicht gemacht hat, muss man nicht daran glauben, denn der Buddhismus gründet nicht auf Glauben. Aber man muss einen Standpunkt bezüglich der Dinge entwickeln, die man noch nicht erfahren hat, Dinge, die unerklärlich zu sein scheinen, zum Beispiel: „Was war vor der Geburt?“, „Was passiert nach dem Tod?“ - Ich glaube, Buddhas Standpunkt der *karmischen* Kausalität, ist ein guter Standpunkt. Denn es ermutigt zur Verantwortlichkeit und regt den Wunsch zur Weiterentwicklung an. Das ist das Gegenteil von Fatalismus und Nihilismus.

Was erzeugt das, was man denkt, in uns? Ich habe die Erfahrung gemacht, dass, wenn ich in *Karma*-Begriffen denke, diese Gedanken anregend sind. Ich sehe das *Karma* nicht als Fatalismus an. Ich ermutige die Menschen, die mit mir praktizieren, diese Sichtweise der Welt anzunehmen. Aber ich möchte sie nicht aufzwingen. Ich zeige nur das Verdienst, die Dinge auf diese Art und Weise zu sehen. Meine Rolle als *Godō* ist es, die rechte Praxis zu zeigen, um jedem zu ermöglichen, durch sich selbst die Wahrheit zu erfahren.

Bei dem, was man nicht direkt erfährt, kann man einem Weisen wie *Shakyamuni* vertrauen, oder man bleibt in einer agnostischen Haltung. Aber die ist nicht sehr anregend.

Das wichtigste im Zen ist, – und das kann man erfahren –, die Kausalität im gegenwärtigen Leben zu sehen, die Auswirkungen unserer Gedanken, unserer Worte, unserer Handlungen in diesem Leben zu sehen, und zu sehen, wie wir jeden Tag, sogar jeden Augenblick abhängig von unseren Gedanken, von unserem Geisteszustand, transmigrieren. Die Zen-Praxis bedeutet, sich hier und jetzt

zu konzentrieren: „In welcher Welt lebe ich, hier und jetzt, abhängig von meinem Geisteszustand?“, „Wie erzeuge ich mein Leben in jedem Augenblick?“ Das ist wichtig. - Vor der Geburt, nach dem Tod ... Man kann nicht vermeiden, darüber nachzudenken. Aber das ist nichts, an das man sich klammern sollte. Wichtig ist, was hier und jetzt passiert. Darauf konzentrieren wir uns im Zen. Nicht nötig, sich über Vorher und Nachher Gedanken zu machen. Wenn man in jedem Augenblick eine rechte Praxis hat, wird all das, was vorher falsch war, richtig. Und wenn man jetzt eine rechte Praxis hat, wird all das, was danach kommt, von dieser Praxis beeinflusst werden. Daher konzentriert man sich nur auf das, was im Augenblick wichtig ist.

*Ich hätte gern deinen Rat zu ein Problem, das ich im Moment habe. Ich weiß, dass Kinhin Zazen in Bewegung ist. Aber oft fühlt es sich wie eine Übung an, die Beine zu strecken, um dann wieder besser zu sitzen. Kannst du mir einen Rat geben, dieses Gefühl zu überwinden.*

Wenn *Kinhin* eine Übung ist, ist *Zazen* auch eine Übung. *Kinhin* und *Zazen* sind nicht verschieden. *Kinhin* ist *Zazen* im Gehen. Wenn du glaubst, dass *Kinhin* nur eine Pause zwischen zwei *Zazen* ist, kannst du auch denken, dass *Zazen* eine Pause zwischen zwei *Kinhin* ist. Alles, was geschieht, geschieht immer zwischen einer Sache und einer anderen Sache.

Wichtig ist, sich in jedem Augenblick zu konzentrieren. Dann wird jede Praxis in dem Moment absolut, steht jenseits von dem, was vorher war und was nachher kommt. Die einzige Wirklichkeit ist das, was hier und jetzt geschieht. Wenn man *Kinhin* macht, macht man völlig *Kinhin*. Man vergisst *Zazen*, man vergisst die sitzende Haltung. Wenn man *Zazen* macht, vergisst man alles andere. Man macht nur *Zazen*. Danach vergessen wir *Zazen*. Dann singen wir *Sutren*, dann essen wir. Jede Handlung, jeder Augenblick ist absolut. Natürlich gibt es in Vorher und ein Nachher. Aber unsere Praxis besteht darin, uns völlig hier und jetzt zu konzentrieren. Hier und Jetzt ist natürlich immer zwischen Vorher und Nachher. Aber Vorher und Nachher ist virtuell, existiert nur im Denken, ist Erinnerung oder Projektion. Aber die Erfahrung der Wirklichkeit ist hier und jetzt.

Deine Frage betrifft nicht nur das *Kinhin* zwischen zwei *Zazen*, sondern jeden Augenblick. Glaube nicht, dass dein Leben hier und jetzt eine Pause zwischen dem ist, was schon passiert ist, und dem, was noch passieren wird. Sonst wird dein ganzes Leben eine Pause.

Samstag, 22.01.2010, 7 Uhr

In diesem *Dojo* sind während dieses *Sesshins* viele unterschiedliche Personen versammelt. Einige fangen gerade an, andere praktizieren seit 30, 40 Jahren. Das *Karma* eines jeden ist anders. Aber wir praktizieren alle auf die gleiche Weise, in der gleichen Haltung, mit der gleichen Art zu atmen. Was auch immer man für Gedanken, Empfindungen, Gefühle hat, was auch immer für Phänomene während *Zazen* im Geist hochkommen, man lässt sie alle vorbeiziehen, ohne sich an sie zu haften.

Wenn man auf diese Weise praktiziert, sind unsere Unterschiede nicht mehr sehr wichtig. Alles, was uns unterscheidet, was uns trennt, ist unbeständig und ohne Substanz. Diese unbeständige Existenz ohne Substanz ist das, was wir mit allen Wesen teilen. Es ist die Buddha-Natur. Vom Standpunkt des Egos aus kann man diese Unbeständigkeit, diese Substanzlosigkeit bedauern. Aber wenn unser Geist zur tiefen Dimension unseres Daseins erwacht und sie akzeptiert, wird die Unbeständigkeit zur Quelle des Loslassens, der Befreiung. Sie wird auch zur Quelle von Kreativität und Erneuerung. Unbeständigkeit bedeutet, dass auch unsere Illusionen vorbeiziehen können und dass sich das Erwachen verwirklichen kann, dass unsere Leben nicht festgeschrieben, nicht



eingeschlossen sind. Da alles, was uns ausmacht, ohne Substanz ist, können wir uns weiterentwickeln, ist Entwicklung möglich. Sonst wäre unser Leben erstarrt, wie in Eis eingefroren.

Das wird im zweiten Vers des *Sandokai* unterstrichen: „Bei den Menschen unterscheiden sich Empfindungen und Intelligenz. Aber auf dem Weg existieren Norden und Süden nicht. Die Fähigkeiten der Personen können sehr ausgeprägt oder mittelmäßig sein.“

Unsere Fähigkeit zu erwachen hängt von unserem vergangenen *Karma* ab. Das vergangene *Karma* schafft viele Konditionierungen und Hindernisse. Wenn man den Weg praktiziert, muss man dies anerkennen und sich dem stellen, um die Hindernisse überwinden zu können. Zugleich müssen wir erkennen, dass wir eine starke Verbindung mit dem Weg haben. Aus diesem Grund machen wir weiter, trotz der Schwierigkeiten. Die Gelegenheit, der Zazen-Praxis zu begegnen, ist selten. Wenn wir hier sind, dann dank eines guten vergangenen *Karmas*.

Diejenigen, die viele Fähigkeiten haben, können ihr *Karma* früher durchtrennen, ihre *Bonnos* früher überwinden als andere. Aber manchmal bleibt, wenn man intelligent ist und rasch versteht, das Verständnis oberflächlich. Menschen, die weniger begabt, weniger intelligent sind, müssen sich mehr bemühen. Aber dank ihrer Bemühungen wird ihre Praxis tiefer. Die Bemühungen, die sie für den Weg aufbringen, führen dazu, dass sie den Weg lieben, dass sie eine starke Verbindung mit dem Weg eingehen. Selbst wenn sie langsamer verstehen, vergessen sie das nicht, was sie verstanden haben.

Im Zen ist es wichtig, das zu praktizieren, was man verstanden hat, und es wirklich zu realisieren. Es ist nicht notwendig, viel zu verstehen. Man braucht nur eine Sache zu verstehen und sie völlig verwirklichen. Selbst wenn man zur Wahrheit erwacht ist, muss man weiter gut praktizieren. Sonst vergisst man schnell, was man einmal verstanden hat. Das *Dharma* darf nicht von uns getrennt sein. Es muss uns völlig durchdringen. Wir müssen völlig zum *Dharma* werden, den Weg mit allen Zellen unseres Körpers verwirklichen. Dann lenkt der Geist, der ohne Unterlass Trennungen und Gegensätze schafft, nicht mehr unser Leben. Man kann ihn dann einfach benutzen, um Probleme des Alltags zu lösen, z.B. bei der Arbeit. Aber was unser Leben leitet, ist der erwachte Geist Buddhas. Der Geist, der ganz klar den gemeinsamen Punkt sieht, der alle Gegensätze vereint, die Tatsache, dass wir alle die Buddha-Natur sind und dass diese Natur in jedem Einzelnen aktualisiert ist. Der Sinn unseres Lebens wird es, dieses Aktualisieren zu begünstigen und zu fördern, in uns selbst und bei den anderen. Nicht nötig, die anderen zu kritisieren oder sie zu verdammen. Nur den Geist des Erwachens in jedem anregen. Nicht nötig, Unterweisungen einander entgegenzusetzen.

Meister *Nyōjo* sagte zu *Dogen*: „Ein wahrer Schüler Buddhas muss alle Unterweisungen Buddhas studieren.“ Die Unterweisungen sind den verschiedenen Eigenschaften der Menschen angepasst. Die Unterweisung der Schule des Nordens, des schrittweisen Zen, ist z.B. eine sehr gute Unterweisung. Man braucht diese progressive Unterweisung, dieses progressive Training. Nicht nur um die Bedingungen für das Erwachen zu schaffen, sondern auch um dem Erwachen zu ermöglichen, unser ganzes Leben zu durchdringen, zu prägen, und nicht nur ein lokales Phänomen zu bleiben. Zugleich ist es nötig, eine tiefe Intuition zu entwickeln. Wenn man nur mit Anstrengung, mit Willenskraft praktiziert, ermüdet man. Mit der Intuition, mit der rechten Sichtweise, kann man leicht alle Hindernisse überwinden, denn man sieht ganz klar, dass sie ohne Substanz sind. Man sieht vor allem ganz klar, dass man es nicht nötig hat, sich an sein kleines Ego zu klammern, denn in der Tiefe ist es ein Gefängnis, eine Begrenzung, eine Quelle des Leidens. Demgegenüber ist es Befreiung, die wahre Natur unserer Existenz zu verwirklichen. Die Möglichkeit, die wahre Dimension unseres Lebens zu erfahren, wird zu einer Quelle von dauerhafter Freude und dauerhaftem Glück.

Samstag, 22.01.2010, 11 Uhr

Während Zazen tauchen alle Arten von Phänomenen in unserem Geist auf: Gedanken, Wahrnehmungen, Empfindungen, Wünsche oder Erinnerungen. Manchmal identifiziert man sich mit seinen Gedanken. Man denkt: „Ich bin jemand, der so oder so ist, habe diese gesellschaftliche Stellung, diese Funktion, diesen Charakter.“ Aber all diese Phänomene tauchen auf und verschwinden wieder, von Augenblick zu Augenblick. In Zazen haftet man nicht an ihnen, folgt ihnen nicht, identifiziert sich nicht mit ihnen. Man bleibt an der Quelle, an dem Punkt, an dem all diese Gedanken auftauchen, bevor sie eine Form annehmen. Die Rückkehr zur Quelle aller Phänomene ist die Essenz unserer Praxis. Das befreit uns von allen Anhaftungen. Das bedeutet, zu dem zurückzukehren, was man das ursprüngliche Gesicht nennt. Dieses Gesicht kann nicht beschrieben werden. Was man beschreiben oder definieren kann, ist nicht unser wahres Gesicht. Es ist bereits etwas Begrenztes, ein Ego.

Im *Sandokai* sagt uns Meister *Sekito*: „Die spirituelle Quelle, reigen, glänzt im Licht. Die Ausflüsse zerfließen in der Dunkelheit.“

Diese spirituelle Quelle ist jenseits jeder Definition, jenseits jeder Beschreibung. Worte können sie nicht erfassen. Aber in Zazen können wir zu ihr zurückkehren, indem wir ganz aufmerksam und wachsam sind, völlig gegenwärtig im Augenblick, bevor unser Geist irgendeinem Phänomen anhaftet.

Es gibt einen Augenblick völliger Freiheit jenseits jeder festen Form. Es ist kein Gegenstand, es ist nicht etwas. Es ist mit der Wirklichkeit unseres Lebens vertraut werden, mit der Quelle aller Phänomene, die unser Leben bilden. Um darüber zu reden, um es zu benennen, benutzt man alle Arten von Ausdrücken. Zum Beispiel kann man sagen, es ist *Hishiryō*, das Bewusstsein jenseits jeden Denkens und Nichtdenkens. Aber sobald man *Hishiryō* beschreibt, ist es nicht mehr *Hishiryō*. Wenn man beginnt von der leuchtenden Quelle zu reden, beginnt man, sie zu verdunkeln.

Die Zazen-Praxis ermöglicht es, mit dieser Quelle in Kontakt zu bleiben. Wenn wir unsere ganze Energie, unsere ganze Aufmerksamkeit auf Haltung und Atmung richten, kehren wir unbewusst und ganz natürlich zu dieser leuchtenden Quelle zurück, zu einem Geist, der nicht mehr angefüllt mit allen Arten von Gedanken ist, der völlig verfügbar und empfänglich ist.

Das ist es, was Buddha erfahren und an *Mahakashyapa* weitergegeben hat, die völlige Aufmerksamkeit für die Wirklichkeit des Augenblicks. Einfach die Blume sehen, so wie sie ist. Man kann nur lächeln. Es gibt nichts zu sagen. Es ist einfach so.

Samstag, 22.01.2010, 16.30

Mondo

Im *Shobogenzo* gibt es ein Kapitel, in dem Meister *Dogen* auf die Erfinder der verschiedenen Schulen im Buddhismus schimpft. Er sagt: „Buddha hat niemals verschiedene Schulen gepredigt.“ Trotzdem beruft sich die Soto-Schule auf Meister *Dogen*. Was denkst Du darüber?

Natürlich hat Buddha nicht mehrere Schulen gelehrt. Die Essenz des Erwachen Buddhas, als er Zazen praktizierte, ist eine einzige Sache. Aber er musste seine Unterweisung an die Fähigkeiten und das Verständnis seiner Schüler anpassen. Einigen unterwies er die Verdienste der Praxis, andere unterwies er in der Leerheit. Danach haben sich Schulen gebildet, je nachdem welche Art

von Verständnis die Schüler hatten, welchen Aspekt sie als Schwerpunkt nahmen. Später entstanden die *Mahayana*-Sutren, und ausgehend von diesen Sutren haben sich verschiedene Schulen gebildet, die eines dieser Sutren als Kern ihrer Unterweisung nahmen. Historisch gesehen war das so.

*Dogen* war wie Meister *Nyojo* gegen diesen sektiererischen Geist. In seiner Zeit gab es viele sektiererische Tendenzen, z.B. war *Tendai* sehr dominant und hat die anderen Schulen bekämpft. Die Menschen wussten nicht mehr, was die wahre Unterweisung Buddhas war. Sogar *Dogen* hatte am Anfang seines Mönchslebens diesbezüglich Zweifel. Als er Meister *Nyojo* begegnete und in seinem *Dojo* das Erwachen verwirklichte, hatte er den Eindruck, dass er wirklich zur Essenz von *Buddha Shakyamunis* Unterweisung, zu *Shikantaza* zurückgekehrt war. Sein weiteres Leben lang hat er sich bemüht, den Menschen zu helfen, zur Essenz von *Shakyamunis* Unterweisung zurückzukehren.

*Dogen* hat fast nie geeignete Mittel benutzt. Die meisten buddhistischen Schulen rechtfertigten ihre verschiedenen Mittel und Techniken damit, dass es sich um *Upaya*, geeignete Mittel, handle, um unterschiedliche Leute zu unterweisen. Im Gegensatz dazu meinte *Dogen*, *Upaya* seien nicht nötig. Ein *Upaya* ist ein Mittel. Wenn man ein Mittel benutzen würde, würde das heißen, dass unsere Praxis ein Mittel ist, um das Erwachen zu erlangen. Damit war *Dogen* nicht einverstanden. Der *Upaya*-Gedanke fördert den dualistischen Geist. Die Essenz von Buddhas Unterweisung ist die Nicht-Dualität. Sich hier und jetzt erwecken ist die Praxis. Die Praxis selbst ist Erwachen.

Aber vielen Menschen fällt es schwer, das zu begreifen. Und selbst wenn die Nicht-Dualität die Essenz von Buddhas Unterweisung ist, hat er selbst Mittel unterwiesen, z.B. den *Achtfachen Pfad*. Der ist ein Mittel.

Ich bin tief mit *Dogen* einverstanden. Ich denke, es ist sehr wichtig, die Praxis selbst als Erwachen zu verstehen, nicht als Mittel. Ich halte es für einen Fehler, verschiedene Techniken oder Mittel zu haben, weil das das Ego in seiner Illusion hält: Man macht etwas, um etwas zu erreichen. Das ist nicht das Erwachen. Das ist Egoismus. Immer etwas erlangen, etwas erreichen wollen, ist Egoismus. Die Essenz der Buddha-Unterweisung ist: Hier und jetzt realisieren wir das Erwachen, im völligen Loslassen des dualistischen Geistes. *Mushotoku* und *Hishiryo* sind die beiden großen Pfeiler des Zen. Das sind keine Mittel. Das ist wirklich die absolute Praxis. Das ist die Essenz der Unterweisung Buddhas.

Paradox ist, dass *Dogen* von dieser Unterweisung ausgehend zum Gründer der *Soto*-Sekte in Japan wurde. Aber die *Soto*-Schule versucht, die Reinheit der Praxis zu bewahren, und ist eigentlich nicht so sektiererisch. Besonders Meister *Keizan* hatte sehr großes Verständnis für die Bedürfnisse des Volkes. Nach *Keizan* hat die *Soto*-Schule einige Praktiken als Mittel integriert, um die religiösen Bedürfnisse der Menschen zu befriedigen. Aber das Herz des *Dharma*, *Butsудо*, wurde immer beibehalten: *Zazen*, *Hishiryo*, *Shikantaza* sind keine Mittel.

*Der positive Eindruck, den ein Sesshin hinterlässt, wird schnell vom Alltagsgeist verwischt. Wie kann man ihn immer wieder auffrischen?*

Indem man beobachtet und feststellt, wenn man den Geist des Erwachens verliert und wieder im komplizierten Alltag feststeckt. Das ist nicht schön, dann ist kein Glück und keine Freude da. Dann gibt es wieder Leiden und Unzufriedenheit und nicht das wahre Leben. Es ist paradox, dass man den Kontakt mit dem Geist des Erwachens verliert, der uns glücklich macht und unserem Leben einen tiefen Sinn gibt. Man könnte sagen, dass man sich anstrengen muss, um diesen Geist zu bewahren. Das ist verwunderlich, denn es ist ja eigentlich schlimm, wenn man ihn nicht beibehält.

Das Leben ohne diesen Geist ist schwieriger. Der alltägliche Geist ist ein komplizierter Geist, schafft viele Konflikte, Probleme, und man ist nicht sehr glücklich. Ich verstehe nicht, wie man die Wohltaten des Sesshins vergessen kann.

*Das Gehirn ist sehr schnell zu beeinflussen.*

So ist es. Man vergisst schnell. Es ist auch Aufgabe der Unterweisenden im *Dojo*, diesen Geist des Erwachens aufrecht zu erhalten.

*Ich glaube, je kontinuierlicher man praktiziert und je öfter man auf ein Sesshin geht, umso mehr bleibt der Geist. Aber das muss man dann auch wirklich machen.*

Das stimmt.

*Für die meisten ist es einfacher, zusammen zu leiden, statt allein erwacht zu sein. Der Mensch ist ein Gemeinschaftstier.*

Vielleicht fühlt man sich sicherer, wenn man Illusionen teilt. Im Buddhismus gibt es eine Geschichte von einem Affen, der zwei Augen hatte und in einer Affenherde war, in der alle anderen Affen nur ein Auge hatten. Die einäugigen Affen haben ihn geschlagen, weil sie fanden, dass er nicht normal wäre, weil er zwei Augen hatte. In einer Gruppe, in der alle anormal sind, ist es normal, anormal zu sein. Wenn man normal ist, ist man zufrieden, man hat dieselben Illusionen.

*Sollte man einen anderen Menschen kritisieren? Ich frage mich, ob ich, wenn jemand schlecht über einen anderen redet, ihn dann darauf aufmerksam machen sollte, dass es nicht gut ist, schlecht über andere zu reden.*

Das kannst du ihm sagen. Du darfst ihn kritisieren. Das ist ein Paradox: jemanden kritisieren, weil er andere kritisiert. Es ist wichtig, Fehler zu kritisieren. Wenn man jemanden kritisieren will, ist es wichtig, sich zu fragen, aus welchem Geist heraus man ihn kritisieren will. Geschieht es mit einem mitfühlenden, wohlwollenden Geist, damit der andere versteht, was er falsch macht, dann ist es gut zu kritisieren. Dann sollte die kritisierte Person *Gasshō* machen und sich bedanken. Damit das möglich ist, muss die Kritik mit Wohlwollen und Mitgefühl ausgeführt werden. Auch ist Weisheit nötig. Man muss genügend erwacht sein, damit die Kritik gültig und nicht falsch ist. Sie muss auch der Person angemessen sein. Ist man in der Lage, sich auf den Platz des anderen zu stellen, um ihn zu kritisieren? Und man muss natürlich die Person direkt kritisieren und nicht, wenn sie nicht da ist.

Wenn die Person nicht da ist, hat sie nichts von der Kritik. Wenn man jemanden kritisiert, der nicht da ist, muss man sich fragen, warum man das macht. Meister *Deshimaru* hat auch schon mal Schüler kritisiert, die nicht anwesend waren. Aber nicht, um diese Schüler zu erniedrigen, sondern um denen, die da waren, eine Unterweisung zu geben: „Seht mal, so sollte man es nicht machen“. Aber das ist sehr heikel. Wenn eine Person im Nachhinein erfährt, dass sie kritisiert wurde, während sie nicht da war, ist das sehr verletzend. Das sollte man vermeiden.

In der *Sangha* sollte man zuerst überlegen, ob die Kritik, die man machen möchte, überhaupt gültig ist, wie man sie äußert und in welchem Rahmen. Soweit möglich, sollte man es unter vier Augen machen, nicht vor allen. Wen man vor allen kritisiert wird, ist das beleidigend, es tut weh. Man kann Kritik besser akzeptieren, wenn man nur zu zweit ist. Kritik kann nützlich sein.

*Nehmen wir nicht den Mund ein bisschen voll, wenn wir rezitieren, dass wir geloben, alle Wesen zu retten?*

Das hängt davon ab, mit welchem Geisteszustand man dieses Gelübde ablegt. In Wirklichkeit ist es das schönste Gelübde, das man ablegen kann. Aber wenn man glaubt, mit seinem eigenen Ego sei man in der Lage, allen Wesen zu retten, ist das eine Illusion. Man kann dieses Gelübde nur ablegen, wenn man darauf vertraut, dass in Wirklichkeit alle Wesen schon gerettet sind. Alle Wesen haben bereits die Natur des Erwachens. Ihnen fehlt nur, es zu erkennen und zu verwirklichen. Sie können es nicht ohne die Hilfe von anderen verwirklichen. Die Hilfe, die man den Wesen bringen kann, um ihnen zu ermöglichen, zu erwachen und sich von ihren Illusionen zu befreien, ist, sie auf ihrem Weg zu begleiten, ihnen die Möglichkeit zu praktizieren zu zeigen. Die Praxis wird sie retten, nicht ich. Ich kann niemanden retten. Aber ich kann die rechte Praxis zeigen, die die Person vielleicht retten kann. Die rechte Praxis kann eine Person erwecken, weil sie die Person in Kontakt mit ihrer wahren Natur bringt. Wir haben alle die Buddha-Natur. Sie ist es, die die Wesen rettet. Aber sie ist mehr oder weniger von allen Arten von Illusionen verdeckt. Um sie aufzudecken, muss man praktizieren. Um zu praktizieren, muss man darauf vertrauen, dass die Praxis uns befreien kann. Dafür brauchen wir jemanden, der uns ermutigt, der uns den Weg zeigt. Das ist das Gelübde der *Bodhisattvas*, da kann man handeln, den Weg zeigen.

*Läuft das nicht auf Missionieren hinaus?*

Du denkst an die katholischen Missionare, die die afrikanischen Urvölker missionieren wollten. Wenn man den Weg Buddhas praktiziert, hat man nicht diesen missionarischen Geist. Man begnügt sich damit, kund zu tun, dass der Weg existiert, und ihn zu zeigen, damit die Leute, die den Weg suchen, ihn finden können. Wir gehen nicht auf die Leute zu, zerren an ihnen und sagen: „Ihr müsst unbedingt Zazen praktizieren.“ Aber man kann ihnen sagen: „Da gibt es eine Praxis, die heißt Zazen. Wenn ihr die praktiziert, kann euch das helfen.“

Der Fehler der Missionare war, dass sie gleichzeitig alle auf eine sehr dogmatische Weise überzeugen wollten. Aber ein *Bodhisattva* handelt nicht so. Er muss aufmerksam auf die Situation einer jeden Person achten. Man kann Menschen nicht immer helfen. Aber wenn der richtige Moment da ist, in dem er einer Person helfen kann, der Moment, in dem sie sich helfen lässt, dann hilft der *Bodhisattva*. Man braucht Intuition und Beobachtung, um zu sehen, wann eine Person in einer Situation ist, in der man ihr den Weg zeigen kann. In der heutige Zeit sind die meisten Leute gar nicht bereit, Zazen zu machen. Wenn man sagen würde: „Ihr müsst Zazen machen!“, würden sie sagen: „Du gehst mir auf den Keks! Was soll ich damit?“ - Man muss den richtigen Moment finden.

Sonntag, 23.01.2010, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen immer wieder auf die Körperhaltung. Lasst euch von dieser Konzentration auf die Haltung aufsaugen. Gebt all eure Energie in die Haltung. Dann wird sie wirklich lebendig. Streckt gut den ganzen Körper zwischen Himmel und Erde aus. Zieht das Kinn zurück und lasst die Schultern locker. Folgt statt euren Gedanken eher der Einatmung und der Ausatmung. Wenn die Einatmung kommt, seid völlig ein Körper und Geist, der einatmet. Wenn die Ausatmung kommt, seid völlig der Körper und Geist, der ausatmet.

Durch die Konzentration auf Haltung und Atmung kehrt man ganz natürlich zur reinen Quelle zurück, die im Licht glänzt. Man findet einen Geist wieder, der von allen geistigen Erzeugnissen befreit ist, der nicht mehr unterscheidet zwischen dem, was er mag, und dem, was er nicht mag, zwischen dem, was er als wahr, und dem, was er als falsch ansieht, zwischen sich selbst und den

anderen. Indem man zu dieser reinen Quelle des Geistes zurückkehrt, kann man unbewusst und natürlich allen Wesen helfen. Denn dann hört man auf zu unterscheiden zwischen dem, was man mag und dem man helfen will, und dem, was man nicht mag und dem man nicht helfen will. Es ist genau dieser Geist, der nicht unterscheidet, der allen Wesen zu hilft, sich von ihren eigenen Unterscheidungen zu befreien.

Nicht mehr zu unterscheiden heißt, den weiten Geist zu verwirklichen. Im weiten Geist gibt es keine Konflikte, keine Gegensätze, keine Gier, keinen Hass, keine Unwissenheit mehr. Alles ist gegenwärtig, so wie es ist, jenseits von geistigen Beschmutzungen. Dieser Geist ist ganz in Frieden. Er findet seine reine Klarheit wieder.

*Die spirituelle Quelle glänzt im Licht, die Ausflüsse zerfließen in der Dunkelheit.* Diese Quelle ist etwas Wunderbares. Sie ist die Existenz, die sich in kein Konzept einschließen lässt. Das ist nichts, was man beschreiben kann. Die Ausflüsse fließen in die Dunkelheit, aber sie stammen aus derselben Quelle. Es ist derselbe Geist, der aber durch Anhaftung an Begriffe verdunkelt wird.

*Sekito sagt uns: „Phänomene ergreifen, sich an Phänomene klammern, ist bestimmt eine Illusion.“* - Das ist der Grund, warum die klare Quelle in die Dunkelheit fließt. Zum Beispiel wird aus dem *Hishiryo*-Bewusstsein von Zazen wieder der komplizierte Geist.

Er fügt hinzu: *„Die Vereinigung mit der Gleichheit ist noch nicht das wahre Erwachen.“* - Sobald man etwas bewusst versteht und sein Verständnis in Worte, in Konzepte einschließt, wenn man z.B. glaubt, die Leerheit verstanden zu haben, die wechselseitige Abhängigkeit, die klare Quelle, macht man augenblicklich daraus etwas. Etwas, das zu einem Gegenstand der Anhaftung wird. Diese Anhaftung verdunkelt augenblicklich das klare Licht. Aber man kann immer wieder zu dieser klaren Quelle zurückkehren, indem man von Augenblick zu Augenblick die Neigung des Geistes fallen lässt, immer wieder an irgendetwas zu haften.

Die Zazen-Praxis ist ein Aufeinanderfolgen von Loslassen, so als würde man den Geist weicher machen, der dann erneut lernt, sich mit der höchsten Wirklichkeit zu harmonisieren, nicht mit ihr als Vorstellung, als Idee, sondern mit ihr als der augenblicklichen Erfahrung des Unfassbaren, der Unbegrenztheit. Dann braucht man nicht mehr die klare Quelle den Ausflüssen, die in die Dunkelheit fließen, gegenüberzustellen. Der weite Geist umfasst das klare Licht und die Dunkelheit. Sie sind nicht getrennt, sie existieren nicht ohne einander.

Alle suchen nach der Wahrheit. Besonders die Personen, die sich auf einem spirituellen Weg engagieren. Sie suchen Gott, Buddha, die letzte Wahrheit. Aber sobald man sie benennt, sobald man sie erfasst, ist es nicht mehr die letzte Wahrheit. Die Zazen-Praxis bringt uns zur inneren Quelle vor jeglicher Benennung, vor jedem Anhaften, zu Buddha vor ‚Buddha‘, zu Gott vor ‚Gott‘, vor allen Glaubensvorstellungen, vor allen Gedanken, vor allen Unterscheidungen.

Sonntag, 23.01.2010, 10.30 Uhr

Während Zazen wenden wir uns der Wand zu. Selbst diejenigen, die zur Mitte des *Dojos* hin sitzen, schauen nur etwa einen Meter vor sich auf den Boden. Die Wand, der Boden, schicken uns zu uns selbst zurück. In Zazen können wir die Sinnesobjekte nicht verfolgen. Wir bewegen uns nicht, wir wenden nicht den Kopf, wir ergreifen nichts. Wir sind ganz auf unsere eigene Stellung konzentriert. Allein uns selbst gegenüber.

Jeder in diesem *Dojo* ist ganz einzigartig. Jeder besetzt eine einzigartige Stellung im Universum. Es gibt nicht zwei Personen, die sich ähneln. Dies führt dazu, dass es manchmal schwierig ist, Verständnis für andere aufzubringen. Jeder hat seine eigene Geschichte, seine eigene Empfindsamkeit, seine eigene Konditionierung, seine besondere Art und Weise, auf Phänomene zu reagieren. In Zazen wird uns dies bewusst. Wir werden ganz vertraut mit unserer Funktionsweise.

Aber gleichzeitig sind wir von nichts getrennt. Die Sinne bleiben völlig empfänglich. Wenn ein Klang aufkommt, hören wir ihn ganz genau. Wir sehen ganz klar, was vor uns ist. Selbst wenn man in Zazen allerlei Dinge wahrnimmt, haftet man nicht an ihnen. So spiegelt unser Geist alles ganz genau wieder, ohne zu versuchen, irgendetwas zu ergreifen. Alles spiegelt sich in unserem Geist wieder. Wir sind völlig allein und gleichzeitig in Kontakt mit dem ganzen Universum.

Selbst der Nebel auf dem Hügel gegenüber liegt nicht nur auf dem Hügel. Der Hügel und der Nebel sind auch in unserem Geist. Einerseits sind sie dort, andererseits auch völlig hier. Getrennt und vereint. Die Daseinsformen sind unendlich, und unser Geist ist es ebenfalls. Er beinhaltet alles.

Meister *Sekito* sagt im *Sandokai*: „*Alle Sinnesobjekte interagieren miteinander und tun es dennoch nicht.*“ Er fügt hinzu: „*Diese Interaktion fördert die Solidarität. Ansonsten bliebe jeder auf seiner Position.*“ Beides ist wahr. Wir sind völlig auf unserem Platz, in unserer Position, aber dennoch sind wir in der Lage, uns in die Lage des anderen zu versetzen.

Zum Beispiel hat E. nicht zu diesem Sesshin kommen können, weil sie sich die Schulter gebrochen hat. Sie ist zu Hause, wir sind hier. Als ich gehört habe, dass sie sich die Schulter gebrochen hat, schmerzte meine Schulter. Das ist seltsam. E. ist E., ich bin ich. Aber ich kann ein wenig nachempfinden, was sie empfindet.

In Wirklichkeit sind wir nicht getrennt. Wir stehen völlig in Wechselbeziehung. Selbst wenn jeder in seiner besonderen Position bleibt, können wir aus dieser Position heraus in Verbindung mit anderen treten. Denn unser Geist funktioniert wie ein Spiegel. Er ist allen Phänomenen gegenüber empfänglich. Aus diesem Grund können wir Sympathie für alle Wesen empfinden, Mitgefühl für ihr Unglück, für ihr Leiden haben und uns über ihr Glück freuen.

Die Zazen-Praxis macht uns dafür sensibler. Wir werden uns mehr und mehr unserer selbst bewusst, so wie wir sind, mit unseren Unterschieden den anderen gegenüber, und gleichzeitig immer solidarischer mit den anderen. Dies ermöglicht es, wirkliche Weisheit und wirkliche Mitgefühl zu entwickeln. Eine Weisheit, die auf Erfahrung beruht, nicht nur auf Vorstellungen, sondern auf dem, was wir tief in uns innig erfahren.

Wechselseitige Abhängigkeit und Leerheit sind keine Konzepte. Sie sind die Essenz unseres Lebens. Wenn wir dies tief und innig erfahren, zeigt sich dieses Verständnis darin, dass wir mehr und mehr solidarisch mit allen Wesen sind. Je mehr wir uns selbst verstehen, desto mehr verstehen wir die anderen. Je mehr wir unsere Illusionen beobachten, desto mehr können wir die Illusionen der anderen verstehen. Je mehr wir uns akzeptieren, so wie wir sind, desto mehr können wir die anderen akzeptieren, so wie sie sind. Je mehr wir unsere Schatten beobachten, desto klarer, leuchtender, werden sie. Sie offenbaren ihre Leerheit, lösen sich ganz natürlich auf und erzeugen so ein großes Licht. Jedes Mal, wenn man eine Anhaftung oder eine Illusion loslässt, wird man Buddha ähnlich. Umso mehr ist man in der Lage, alle Wesen zu verstehen und ihnen zu helfen. Sie sind anders als wir, aber zugleich nicht so anders.

Dies zu erfahren und zu vertiefen heißt, mehr und mehr zum *Bodhisattva* zu werden. Nicht mit der Anstrengung, allen Wesen helfen zu wollen, sondern durch die Erfahrung eines Lebens ohne

Trennung, eines Lebens, das völlig solidarisch mit allen Wesen ist. Die Entwicklung dieses solidarischen Geistes zu ermöglichen, ist das größte Geschenk, das wir der gegenwärtigen Menschheit machen können.