

Roland Rech

Kommentare

zum

Sandokai

von

Meister Sekito

(3)

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 28. Mai - 5. Juni 2011 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.

28.5.2011, 7 Uhr

Konzentriert euch zu Beginn des Zazen vollständig auf eure Haltung. Laßt euch nicht durch eure Gedanken ablenken. Achtet darauf, daß das Becken gut nach vorne geneigt ist, und drückt gut mit den Knien auf den Boden. Entspannt den Bauch und laßt das Körpergewicht gut auf das *Zafu* drücken. Man sitzt so, als wolle man, daß der Anus das *Zafu* nicht berührt. Das erlaubt es, eine gute Beckenneigung nach vorne zu erreichen.

Aber drückt die Nierengegend nicht zu sehr durch. Die Beckenneigung nach vorne erhält man durch die richtige Höhe des *Zafus*. Wenn ihr eure Muskeln benutzen müsst, um das Becken nach vorne zu neigen, heißt das, daß euer *Zafu* zu niedrig ist. Dann müsst ihr es füllen. - Erinnerung euch daran, daß man in Zazen entspannt sein muß. Das ist die Haltung, die von allen Meditierenden als bequem angesehen wird.

Ausgehend von der Taille streckt man gut die Wirbelsäule und den Nacken, so als wolle man mit der Schädeldecke in den Himmel drücken. Zugleich läßt man gut die Spannungen im Rücken und in den Schultern los. - Das gilt auch für den Alltag. Ob man sitzt oder steht, es ist gut die Wirbelsäule senkrecht zu halten und gut nach oben gestreckt und die Schultern so entspannt wie möglich.

Das Kinn ist zurückgezogen. Die Ohren sind in einer Senkrechten mit den Schultern. Die Nase ist in einer Senkrechten mit dem Nabel. Der Blick ruht vor einem auf dem Boden, ohne einen besonderen Punkt zu fixieren. Man schließt die Augen nicht, aber sie sind auch nicht weit aufgerissen. Sie sind halb geschlossen. Der Blick, das heißt die Aufmerksamkeit des Geistes, ist zugleich nach innen und außen gewandt.

Oft wollen die Menschen, die Zazen praktizieren, die Augen schließen, um sich besser zu konzentrieren. Das heißt, daß sie glauben, daß die Objekte der Außenwelt die Konzentration stören. Aber was die Konzentration stört, ist einzig, daß man sich an die Objekte im Außen klammert. Die Anhaftung stört, nicht die Gegenstände. - Das gleiche gilt für die Gedanken. Es ist ganz natürlich, daß das Gehirn Gedanken produziert, Empfindungen, Wahrnehmungen, aber wenn man sich nicht an diese geistigen Phänomene klammert, stören sie nicht die Konzentration. Deshalb bemüht man sich in Zazen nicht darum, die Gedanken anzuhalten. Man hört einfach auf, sich an sie zu klammern. Das heißt, man bemüht sich weder sie auszurotten, noch, ihnen hinterher zu laufen.

Manche Menschen glauben, ein schlechtes Zazen zu machen, weil sie während Zazen viele Gedanken haben. - Das zu glauben, bedeutet ein schlechtes Zazen zu machen, denn es bedeutet, an die Idee eines Zazens ohne Gedanken geklammert zu bleiben. - Einfach sehen, wie die Gedanken auftauchen und sie vorüberziehen zu lassen, ist *Hishiryo*, die richtige Weise zu praktizieren, nicht nur in Zazen, sondern auch im Alltag: alle Phänomene empfangen, ohne auszuwählen. Wie ein Spiegel. Dann kann der Geist völlig frei sein, ohne Anhaftung. Und selbst wenn eine Anhaftung geschieht, betrachtet man sie einfach so, wie sie ist, als eine weitere Form von geistiger Produktion. Man kommt zum Körper und zur Atmung zurück und läßt sie vorüber ziehen.

Das Gesicht ist entspannt, insbesondere die Stirn und die Kiefer. Die Zungenspitze liegt am Gaumenrand hinter den vorderen Schneidezähnen. - Wenn ihr euch auf den Punkt konzentriert, wo die Zunge den Gaumen berührt, könnt ihr feststellen, daß das den inneren Dialog beruhigt. In Zazen hört man jede Diskussion mit sich selbst auf.

Während einer Session wie dieser, ist es auch gut, die Diskussion mit anderen zu beenden. Einfach gegenwärtig sein für die Wirklichkeit des Augenblicks, ohne ihr all unsere geistigen Erzeugnisse hinzuzufügen. So findet der Geist zu seiner ursprünglichen Reinheit, zu seiner ursprünglichen Einfachheit zurück. Während Zazen gibt man auch alles Urteilen auf. Man urteilt nicht über gut und schlecht, „guter Gedanke - schlechter Gedanke“. Jede Unterscheidung ist aufgegeben. Das ist *Hishiryo*.

*Shiryo* ist der Geist, der mißt und vergleicht, der ergreift und zurückweist. *Hi* bedeutet ‚jenseits‘, jenseits von all dem, jenseits von dieser gewöhnlichen Funktionsweise des Geistes. - Man kann nicht bewußt jenseits von etwas sein wollen. Man kommt in dieses Jenseits, indem man sich auf den Körper und die Atmung konzentriert.

Kommt also während dieser Session so oft wie möglich zu eurem Körper und zu eurer Atmung zurück. Konzentriert euch auf alle Haltungen im Alltag, nicht nur auf Zazen, auch auf die Gesten. Deswegen unterweist man auch die richtigen Gesten, vor allem während der Zeremonie: *Gassho*, *Sanpai*, *Shashu*. Das ist kein Formalismus, sondern eine Hilfe für die Konzentration, für die Gegenwärtigkeit im Augenblick.

Die linke Hand liegt in der rechten Hand. Die Daumen sind horizontal und formen mit den Zeigefingern ein großes Oval. Die Handkanten sind immer in Berührung mit dem Unterleib, das ist das Mudra *Hokaijoin*, das Siegel des *Samadhi*, d.h. der Konzentration des Dharmaozeans. Wenn man sich völlig auf die Hände, auf dieses Mudra konzentriert, erlaubt dies, völlig gegenwärtig hier und jetzt in seinem Körper zu sein. In dem Augenblick hört der dualistische Geist auf, uns zu beherrschen, und man wird empfänglich für das Leben ohne Trennungen, für unsere völlige Einheit mit dem ganzen Universum, mit allen Wesen, ohne Gegensätze.

Das hat *Shakyamuni* zum Ausdruck gebracht, als er den Morgenstern sah und erwachte: „Ich habe das Erwachen mit allen Wesen des Universums realisiert.“ In dieser Äußerung ist das Wort ‚mit‘ der Schlüssel: Völlig in Wechselbeziehung, also in Einheit mit allen Lebewesen zu leben, ist in sich selbst das Erwachen realisieren, zur Wirklichkeit unseres Lebens zu erwachen. Jenseits all unserer geistigen Konstrukte.

Sich in Zazen auf die Hände zu konzentrieren hilft, dies zu realisieren. Denn während Zazen ergreifen die Hände nichts und erzeugen nichts. Das ist die grundlegende Haltung des Geistes während Zazen: nichts ergreifen und die geistige Produktion beenden. Einfach mit allen Wesen sitzen.

28. 5. 2011, 16.30 Uhr

Statt während Zazen euren Gedanken zu folgen, folgt besser der Bewegung des Atems. Wenn ihr einatmet, seid völlig eins mit der Einatmung. Seid einfach ein Körper und Geist, der eins ist mit der Einatmung. Atmet nicht halb ein, sondern ganz und tief. Atmet mit dem ganzen Universum ein. Wenn ihr ausatmet, werdet völlig eins mit der Ausatmung. Laßt in der Ausatmung jeden Gedanken vorüberziehen. Wenn während der Einatmung ein Gedanke auftaucht, betrachtet ihn einen Moment und laßt ihn mit der Ausatmung gehen. Werdet völlig ein Körper und Geist, aufgegeben in der Ausatmung. ‚Aufgegeben‘ bedeutet, ohne persönliches Bewußtsein.

Manchmal empfiehlt man, zu betrachten, ob die Einatmung lang oder kurz ist, oder ob die Ausatmung oberflächlich oder tief ist Das könnt ihr einen Augenblick machen. Aber in diesem Fall ist das Geistige, das berechnet, unterscheidet, weiterhin aktiv. Wenn ihr damit fortfahrt, auf

die Atmung zu achten, wird die Atmung von alleine weitermachen. Es atmet: Das bin nicht mehr ich, der atmet. Es ist ein Körper und Geist aufgegeben, in Einheit mit dem ganzen Universum, der mit dem ganzen Universum atmet.

In der Atmung gibt es keine Vorstellung von innen und außen mehr. Es kreist zwischen innen und außen, durch die Tür der Nasenlöcher. Diese Tür schafft keine Trennung, sondern verbindet uns mit der Welt, von der wir nie getrennt waren. Sich auf die Atmung zu konzentrieren hilft also, diese ursprüngliche Einheit wieder zu finden, unbewusst und natürlich, vom Körper ausgehend, nicht vom Geistigen. Das erlaubt einem, ein wirkliches Leben wieder zu finden, ein Leben ohne Trennungen, ohne Trennungen, die durch die geistigen Erzeugnisse erzwungen werden. Deswegen hilft die Konzentration auf die Atmung, unseren normalen Zustand wieder zu finden. Sie beruhigt alle Emotionen.

Die Atmung findet immer hier und jetzt statt. Wenn man eine Einatmung beendet hat, kann man nicht mehr zu dem Punkt davor zurückkehren. Man kann nur hier und jetzt ausatmen. Die nachfolgende Einatmung ist neu. Die Atmung ist immer neu. - Selbstverständlich handelt es sich um die Wiederholung derselben Bewegung. Aber sie wird immer wieder aktualisiert. Also ist sie neu. Deshalb hilft sich auf die Atmung zu konzentrieren, einen neuen, frischen Geist wieder zu finden.

Wenn man ausatmet, schafft man Raum in den Lungen, Leere in den Lungen. Das ermöglicht es, für die nächste Einatmung empfänglich zu sein. Aufgrund von Streß atmen viele Menschen nicht tief aus, so als wollten sie einen Rettungsring behalten, als hätten sie Angst zu ertrinken, wenn sie diese Luftreserve verlieren. Diese Haltung nährt die Angst. Wenn man sich im Gegensatz dazu einer tiefen Ausatmung hingibt, ohne etwas für sich zu behalten, kann man die Luft der nächsten Einatmung tief empfangen. Man realisiert, daß man, um etwas zu empfangen, zuerst etwas aufgeben muß.

Um das Erwachen zu empfangen, muß man jede Absicht aufgeben, Form von Gier, einschließlich der spirituellen Gier. Das bedeutet tiefes Vertrauen zu haben, dass es nichts zu erhalten gibt, da nichts fehlt. Wir sind bereits seit immer das, was wir zu realisieren wünschen. - Seine wirkliche Natur zu realisieren, Buddha zu werden, wurde oft als Sinn der Zazen-Praxis bezeichnet. Aber diese wirkliche Natur hat uns nie verlassen. Die Praxis hilft uns lediglich, die Hindernisse, die uns daran hindern, sie zu realisieren, fallenzulassen. Sie erlaubt, das zu entdecken, was verdeckt, aber immer vorhanden war.

Sich auf die Atmung zu konzentrieren, erlaubt es, zu dieser wirklichen Natur zurückzukehren, zu dieser Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks, den man immer und überall erfahren kann.

29.5.2011, 7 Uhr

Wenn man Zazen praktiziert, auf die Körper-Haltung konzentriert und achtsam auf die Atmung, beginnt unser Geist wie ein Spiegel zu funktionieren. Er reflektiert alle Phänomene, sowohl die Wahrnehmungen der äußeren Welt, als auch unsere Gedanken, Empfindungen, Gefühle, Erinnerungen. Alle Arten von Phänomenen erscheinen im Bewusstsein von Zazen.

Wenn man sich an diese Phänomene klammert und ihnen folgt, tritt man in einen Zustand der Verwirrung ein. Der Geist ist zerstreut, und man ist nicht mehr wirklich gegenwärtig im Augenblick. Man denkt an etwas anderes, an davor, an danach. Unter Umständen beginnt man zwischen den Phänomenen zu unterscheiden, die man mag, und denen, die man nicht mag. Man

wünscht etwas und weist etwas anderes zurück. Vielleicht will man das *Satori* und weist die Anhaftungen zurück. All dies ist Verwirrung.

Um diese Verwirrung zu heilen, sind wir dazu eingeladen, zu sehen, dass alle Phänomene in Wirklichkeit Leerheit sind. Aus der Sichtweise von *Ku* werden alle Phänomene, *Shiki*, einander ähnlich. Sie teilen alle die gleiche Natur, unbeständig, ohne Substanz und völlig voneinander abhängig zu sein. Wenn man dieses Prinzip versteht, kann man von vielen Anhaftungen befreit sein.

Aber ein Prinzip zu verstehen, ist noch nicht das Erwachen. Die Leerheit zu verstehen, zu verstehen, dass alles *Ku* ist, dass es keine Unterschiede gibt, dass *Samsara* und *Nirvana* letztlich identisch sind – das ist ein großes Prinzip des *Mahayana*-Buddhismus –, verringert die Anhaftung, und man kann gleichmütig werden. Aber das ist noch nicht das wirkliche Erwachen.

Auf diesem Punkt besteht Meister *Sekito* im *Sandokai*. Er sagt: „*Anhaftung an Phänomene ist Ursache für Täuschungen. Aber die Vereinigung mit dem Prinzip ist noch nicht das Erwachen.*“

Warum? – Weil die Vereinigung mit dem Prinzip noch eine Art von Anhaftung an eine Vorstellung ist. Man kann leicht akzeptieren, dass alle Phänomene Ursachen von Täuschungen sind. Denn das ist die Erfahrung, die wir im Alltag machen. Daher sucht man nach dem Prinzip, das über die Phänomene hinausgeht, jenseits dessen, was all die Unterschiede erzeugt. Man entdeckt die Leerheit, die Buddha-Natur, die Wechselbeziehung und klammert sich an diese Prinzipien.

Wenn man aber aus der Leerheit oder der Buddha-Natur eine Vorstellung und einen Gegenstand der Anhaftung macht, verlieren die Leerheit und die Buddha-Natur alle Kraft, uns zu befreien. Sie sind dann ihrerseits von der dualistischen Funktionsweise unseres Geistes erfasst. Sie sind von dem Ego besetzt, das sich an etwas klammern möchte. Man weist die Phänomene zurück und klammert sich an die Leerheit. Man weist die Täuschungen, die Anhaftungen, zurück und klammert sich dann an Vorstellungen von Buddha und Erwachen.

Die Funktion der Buddhas und Patriarchen ist es immer gewesen, uns vor dieser Falle des Weges zu warnen, vor der Neigung des Geist, sich immer an irgendetwas klammern zu wollen, einschließlich der Nicht-Anhaftung und der Leerheit. Um diese Falle zu vermeiden, muss man sich auf die Praxis konzentrieren, nicht auf die Deutungen. Zurückkehren zu *Zazen*, zum Geist von *Zazen*, der auf nichts verweilt, weder auf den Täuschungen, noch auf dem *Satori*. Das ist *Hishiryo*, jenseits des Denkens, das Teilungen schafft, in einer Praxis, die immer lebendig und aktuell ist, mit einem völlig fließenden Geist,

29.5.2011, 16.30 Uhr

Fahrt während *Zazen* damit fort, die Augen geöffnet zu halten. Bemüht euch, euch nicht von den Phänomenen zu trennen, die euch umgeben. Die Phänomene, die Sinnesobjekte, die Dinge, die wir sehen, hören, riechen, sind kein Hindernis für die Praxis der Konzentration. Die Konzentration wird dadurch gestört, dass man sich an diese Gegenstände klammert oder dass man sie zurückweisen oder unterdrücken möchte.

Zum Beispiel macht das Insekt, das durch das *Dojo* fliegt, Geräusche. Vielleicht wird es uns auf den Kopf fallen. Es gibt bestimmte Teilnehmende, die möchten, dass das Insekt nicht mehr hier ist, dass es wegfliegt. In diesem Augenblick stört das Insekt das *Zazen*, aber es ist mehr unser

Wunsch, dass es verschwindet, der stört. Ein Insekt ist, wie ein jeder Gegenstand der Sinne, ein Phänomen, das man *Dharma* nennt, ein Phänomen, das nur in Wechselbeziehung zu allen Phänomenen existiert, genauso, wie wir selbst.

Unser Körper, der in Zazen sitzt, ist völlig mit dem ganzen Universum verbunden. Insbesondere durch die Luft, die wir atmen, durch die Klänge, die wir hören, durch das Licht, das wir sehen. So sind alle Phänomene eine Pforte des *Dharma*. Alle Phänomene bringen uns zu der Unterweisung Buddhas zurück. Denn die Unterweisung Buddhas betrifft die Wirklichkeit. Diese Wirklichkeit, in der wir leben und die uns leben lässt, manifestiert überall die Wechselbeziehung.

Wenn man also die Essenz der Unterweisung Buddhas durchdringen möchte, genügt es, die Natur zu betrachten, die Phänomene, die uns umgeben. Alles, was in den Sutren unterwiesen wird, wird von allen uns umgebenden Phänomenen manifestiert. In Zazen wird man mit allen Sinnen empfänglich für diese Phänomene. Also öffnen sich alle Pforten des *Dharma*. In jedem Augenblick empfangen wir die Unterweisung Buddhas, die sich in allen Phänomenen manifestiert.

So sagt Meister Sekito: „Jede Pforte des *Dharma* schließt alle Bereiche mit ein. Manche interagieren, andere nicht.“

Ein einziges Reiskorn manifestiert das ganze Universum. Denn seine Existenz ist von den gleichen Gesetzen bedingt, die das Universum regieren. Das unendlich Kleine ist dem unendlich Großen ähnlich. Mit diesem fünf oder sechs Fuß großen Körper praktizieren wir Zazen. Durch unsere sechs Sinne sind wir in völliger Wechselbeziehung mit allen Phänomenen des Universums. Unser ganzer Körper in Zazen wird die Pforte des *Dharma*, wird der Körper Buddhas. Deshalb ist es nicht nötig, die Wahrheit in der Ferne zu suchen. Es genügt, sich vor die Wand zu setzen und den Blick nach innen zu wenden, um zu sehen, wie alle Phänomene, die während Zazen von Augenblick zu Augenblick auftauchen, das *Dharma* Buddhas ausdrücken. Die Praxis des Zazen macht uns dafür empfänglich, macht aus jedem Augenblick und jedem Ort einen guten Augenblick und einen guten Ort, um den Weg zu realisieren.

30.5.2011, 7 Uhr

Während Zazen macht man nichts. Man bewegt sich nicht. Man begnügt sich einfach damit zu sehen, was geschieht. Alle möglichen Phänomene erscheinen in unserem Geist, nicht nur Gedanken, auch Bilder, Empfindungen, Wahrnehmungen. Die Landschaft von Zazen wandelt sich von Augenblick zu Augenblick: manchmal angenehm, manchmal schmerzhaft. So wie der Himmel manchmal sonnig und manchmal bewölkt ist. Durch die Praxis wird man mit der Unbeständigkeit vertraut, mit ihrer Offenkundigkeit und harmonisiert sich auf natürlicher Weise mit ihr. Denn in Zazen ergreift der Geist nichts und verweilt auf nichts.

Wenn man sich der Unbeständigkeit entgegenstellt, wenn man einen Gegensatz zu ihrer Bewegung schafft, ermüdet man und leidet. So, wie wenn man gegen den Strom schwimmt. Das nennt man *Samsara*, das Leiden, das mit der Unbeständigkeit verbunden ist. Wenn man aber im Gegensatz dazu völlig mit ihr vertraut wird, wird unser Geist völlig fließend, sanft, geschmeidig. Man harmonisiert sich mit der Wirklichkeit und findet seine natürliche Freiheit wieder, den Einklang mit der kosmischen Ordnung. Alle unseren geistigen Verstopfungen lösen sich von selbst auf.

Alles, was verfestigt ist, bewirkt Starrheit und Tod. Das Leben besteht nur aus Fließendem, aus Wechselbeziehungen, aus Austausch – wie die Atmung: empfangen und zurückgeben.  
Meister *Sekito* sagt: „*Alle Objekte der Sinne sind in Interaktion, und dennoch sind sie es nicht.*“

Die Interaktion ist die Wechselbeziehung, das, was die Unbeständigkeit auslöst, das, was bewirkt, dass alles Existierende ohne feste Substanz ist, ohne etwas Permanentes, Festes. Die Existenz ist bedingt durch die Abwesenheit von allem Festen. Sie ist Bewegung, Austausch, Begegnung, Leerheit. Leer von allem Getrennten. Vom Standpunkt der Leerheit aus gesehen interagiert nichts.

Eines Tages diskutierten zwei Mönche. Der Wind wehte, und das Tempelbanner flatterte im Wind. Was bewegte sich, der Wind oder das Tempelbanner? Der eine Mönch sagte, der Wind sei die Ursache der Bewegung. Aber der Wind selbst ist auch verursacht, ist also leer, Leerheit. Das Banner wird vom Wind in Bewegung gesetzt, hat keine feste Position. Auch es ist Leerheit.

Die zwei Mönche diskutierten, weil ihr Geist von den Phänomenen bewegt wurde. In Wirklichkeit war es also ihr Geist, der sich bewegte. Und wenn der Geist sich bewegt, ist auch er Leerheit, ohne Substanz. So wie der Wind, so wie das Banner.

In dieser Szene, in dieser Situation bewegte sich alles. Alles ist ohne Substanz. In der Tiefe, in der Wirklichkeit, bewegt sich also nichts. Alles ist völlig ruhig, friedlich - wie jetzt in diesem *Dojo*.

Wenn man die Dinge so sieht, wird *Samsara Nirvana*. Nicht nötig, vor dem *Samsara* davonzulaufen. Nicht nötig, das *Nirvana* zu suchen. *Samsara, Nirvana* sind zwei Aspekte der gleichen Wirklichkeit - wie Bewegung und Unbeweglichkeit. Wenn man sich dessen tief bewusst wird, wird der Geist friedlich, ohne sich von den Phänomenen zu trennen.

30.5.2011, 16.30 Uhr

Mondo

*Wir haben im Dojo einen Muslim. Er sagt, dass er in seiner Praxis nicht weiter gehen kann, da es im Zen keinen Glauben an eine Gott gibt.*

Hindert ihn das daran, Zazen zu machen?

*Nein, aber er kann da nicht weiter gehen. Ich möchte ihm gern etwas sagen, damit sein Glaube kein Hindernis ist.*

Frage ihn, was es für ihn heißt, weiter zu gehen. Was ist weiter als Zazen? - In der Zazen Praxis geht es nicht um die Existenz oder Nicht-Existenz Gottes. Es geht um die Erfahrung der Wirklichkeit hier und jetzt.

*Er sieht aber klar, dass man im Zen keinen Bezug auf Gott nimmt.*

Ich habe mit Sufis gesprochen, insbesondere mit einem marokkanischen Sufi, der bekannt ist, weil er Bücher geschrieben hat. Der sagt, dass die Sufis den Ruf des Muezzins „*la ila illa allah*“ mit „Es gibt keine andere Wirklichkeit als die Wirklichkeit.“ übersetzen. Normalerweise sagt man im Islam: „Es gibt keinen anderen Gott als Allah.“ Wenn er die Unterweisung der Sufis

studieren würde, könnte ihm das helfen.

Aber das gleiche Problem stellt sich für die Katholiken, für die Protestanten, für die Juden. Man kann Zazen machen, ohne sich ordinieren zu lassen und ohne Zuflucht zu Buddha, Dharma, Sangha zu nehmen. - Vielleicht meint er das, wenn er sagt er könne nicht weiter gehen.

*Es macht ihm Angst, weiter zu praktizieren.*

Ich erleben oft, dass die Praxis von Zazen Christen, Juden oder Muslime ein tieferes und lebendigeres Vertrauen in ihre eigene Religion gibt. Durch Zazen machen sie eine spirituelle Erfahrung, die viel tiefer ist, als die Lehre ihrer Religion, die oft sehr dogmatisch ist.

Sage ihm, dass er weiter Zazen machen solle und dass Zazen ihn nicht daran hindert, seinen Glauben zu behalten. Sage ihm, er solle sich auf Zazen konzentrieren und sich nicht den Kopf über Buddhismus zerbrechen.

*Wie verhält es sich mit den Bedürfnissen und den Leidenschaften der Menschen? Wie sehr kann man den Leidenschaften nachgehen? Wie sehr sollte man versuchen, sie einzuschränken?*

Man kann den Leidenschaften folgen, die keine Leidenschaften sind, d.h. den Leidenschaften, die keine schmerzhaften Anhaftungen sind und kein Leiden erzeugen. Es gibt z.B. Formen von Liebe, die sehr schmerzhaft sind, weil es sich um Besitz ergreifende Formen handelt, die Eifersucht erzeugen. Sie erzeugen auch Angst, verlassen zu werden. Es gibt aber Liebesbeziehungen, die für beide Partner ein Glück sind und keine Probleme verursachen. In diesem Fall handelt es sich um eine Liebe, ohne zuviel egoistische Anhaftung. Das würde ich aber nicht Leidenschaft nennen. Im Wort ‚Leidenschaft‘ steckt das Wort ‚Leiden‘.

Buddha wollte den Menschen helfen, sich aus dem Leiden zu befreien. Leiden entsteht, weil man den Dingen zu sehr anhaftet. Man haftet zu sehr an, weil man eine falsche Sicht der Wirklichkeit hat. Alle Formen von Leiden kommen vom Nicht-Akzeptieren der Wirklichkeit, so wie sie ist. Von ihr ausgehend kann man seine Bedürfnisse und Wünsche regulieren.

Buddha hat nie von seinen Laienschülern verlangt, dass sie ihre Bedürfnisse und Wünsche aufgeben. Er hat sie nur ermutigt, gesunde Bedürfnisse und Wünsche zu befriedigen und zu vermeiden, dass die Befriedigung dieser Wünsche und Bedürfnissen zu Handlungen führt, die Leiden bei ihnen oder bei anderen auslösen.

Wichtig ist, dass du dich fragst: „Welches Ergebnis würde es haben, wenn ich meine Bedürfnisse und Wünsche befriedige?“ - Wenn es Leiden für andere oder für dich selbst schafft, oder für beide, ist es besser, diese Leidenschaften aufzugeben. Wenn es aber bei niemandem Leiden schafft, ist alles in Ordnung, und es gibt kein Problem.

Es könnte ein Problem geben für Leute, die dem Weg folgen. Bestimmte Wünsche und Bedürfnisse entfernen sie von dem Weg. Wenn man sich einmal auf einem Weg wie dem des Zen engagiert hat, muss man in seinem Leben Prioritäten setzen. Wenn man Bedürfnisse oder Wünsche hat, für deren Befriedigung man all seine Zeit aufwenden muss, so dass man keine Zeit mehr hat, um auf Sesshins oder ins *Dojo* zu gehen, dann hat man ein Problem. Das Problem kommt dann daher, dass ein Wunsch oder ein Bedürfnis Leiden schafft. Wenn jemand z.B. beruflichen Erfolg haben will und sich deshalb nur auf seinen Beruf konzentriert, schafft er damit Leiden, weil er andere Dinge aufgeben wird, die für ihn wichtig sind, z.B. die Zen-Praxis,

seine Familie, Frau oder Kinder. Das schafft Leiden.

Die Unterweisung Buddhas war immer, sich auf verantwortungsvolle Weise in dem zu engagieren, was man tut, indem man über die Konsequenzen seines Handelns nachdenkt. Buddha hat immer einen Weg des Gleichgewichts unterwiesen. Er hat nie gefordert, dass der Mensch seine gesunden Bedürfnisse aufgibt.

Warum stellst du diese Frage?

*Zazen ist ein Stück weit meine Leidenschaft und mein Bedürfnis. Aber das stößt mit den Bedürfnissen meiner Frau und meiner Familie zusammen, und es gibt immer Konflikte. Wenn ich morgens meditiere, wird mir z.B. oft vorgeworfen, dass ich das mache.*

Warum? Weckst du deine Frau früher?

*Nein, ich meditiere, wenn sie im Bad ist.*

Vielleicht solltest du Kaffee kochen, bevor du Zazen machst. Wenn sie dann aus dem Bad kommt, denkt sie: „Oh, er hat an mich gedacht!“ und ist zufrieden. Wir müssen an die Bedürfnisse der anderen denken, um das Gleichgewicht herzustellen, wenn es gesunde Bedürfnisse sind. - Wenn es Eifersucht ist, muss sie verstehen, dass Zazen für dich wichtig ist, und dass sie, wenn sie dich liebt, auch das lieben muss, was dir wichtig ist.

Es erleichtert das Verständnis der Partnerin, dass sie spürt, dass du sie noch mehr liebst, wenn du Zazen gemacht hast. Dann wird sie dich fragen: „Wann machst du denn endlich wieder Zazen?“ Wenn ihr euch morgens liebt, müsst ihr es nicht vor Zazen machen, sondern nachher. Dann sagt sie sich: „Oh, mein Mann ist super drauf, wenn er Zazen gemacht hat.“, und sie schickt dich zum Zazen. Man muss die Bedürfnisse aller berücksichtigen und mit etwas Weisheit handeln.

Manchmal haben die Menschen auch Angst, dass die Person, die mit Zazen beginnt, sich immer mehr in der Praxis engagiert, sich ordinieren lässt, vielleicht Mönch oder Nonne wird und sie dann verlässt. Die Menschen haben Angst davor, verlassen zu werden. Also muss man ihnen ein Sicherheitsgefühl geben. Jeder Mensch hofft, dass er der wichtigste Mensch für den anderen ist. Wenn man mit Zazen beginnt, ist man oft derart enthusiastisch, dass Zazen die Tendenz hat, wichtiger als die Frau, als die Familie, zu werden. Dann ist der andere natürlich beunruhigt: „Wenn Zazen wichtiger ist als ich, wird er mich vielleicht wegen Zazen verlassen.“ Man muss diese Angst verstehen.

*Ich würde gerne die Frage vervollständigen, die den jungen Muslim in dem Dojo betrifft, in dem ich auch praktiziere. Er hat auch ein Problem mit der Niederwerfung.*

Was die Niederwerfungen angeht, so haben auch Angehörige anderer Religionen ein Problem damit. In den meisten Religionen wird gesagt, dass man sich nicht vor Idolen niederwerfen darf. Man darf sich nur vor dem Gott niederwerfen, an den man glaubt. Also muss man ihm sagen, dass er nicht verpflichtet ist, *Sanpai* zu machen. Während *Sanpai* bleibt er im *Dojo* in *Shashu*.

Wenn die Leute in ein *Dojo* kommen, ist das einzige, was wirklich wichtig ist, dass sie den Regeln des *Dojos* folgen: pünktlich kommen, die Stille respektieren, die Praxis der anderen nicht stören, sich nicht während Zazen bewegen, die richtige Haltung einnehmen, nicht irgendwie sitzen. Wenn das Zazen beendet ist, können sie zur Zeremonie bleiben. Die Rituale sind

freiwillig. Man muss sie aber respektieren. Man tritt einen Schritt zurück und verweilt in *Shashu*. Niemand ist verpflichtet, *Gassho* oder *Sanpai* zu machen. Man kann auch vor der Zeremonie gehen. Die Zeremonie ist nicht verpflichtend.

Es gibt Leute, für die Zazen eine Meditation ist. Für sie tritt Zazen nicht in Wettbewerb mit ihrer Religion. Aber sobald man beginnt, Sutren oder die Gelübde der *Bodhisattvas* zu rezitieren oder von den *Drei Kostbarkeiten* zu sprechen, drückt das einen Glauben aus. Wenn dieser nicht dem Glauben der Person entspricht, kann ein Problem auftreten.

31.5.2011, 7 Uhr

In Zazen ist jeder auf die eigene Praxis konzentriert. Jeder praktiziert mit dem eigenen Körper. Manche haben Knieschmerzen, anderen fällt die Haltung leichter. Jeder hat andere Gedanken. Jeder praktiziert mit seinem *Karma*, mit seiner Geschichte. In diesem Sinn ist jeder einzigartig, anders als die anderen. Jeder hat seine eigene Position. Gleichzeitig stehen wir alle in Wechselbeziehung. Die Atmosphäre im *Dojo* hängt von der Konzentration eines jeden Einzelnen ab, und jeder empfängt die Wohltaten der Konzentration der Gruppe.

Es gibt einen unablässigen Austausch zwischen jedem Individuum und dem Gesamten. Wir sind zugleich völlig allein und völlig gemeinsam. Vor allen Dingen, weil wir die gleiche Erfahrung teilen. Dass wir in dieser Welt existieren, bewirkt, dass alle *Dharmas* die gleiche Erfahrung machen: Alle Existenzen werden geboren, entwickeln sich, und sterben. Manche Insekten leben nur einen Tag. Manche Menschen leben hundert Jahre. Aber wir unterliegen alle der Unbeständigkeit. Wir sind also zugleich unterschiedlich und ähnlich.

Deshalb sagt Meister *Sekito*: „*Alle Gegenstände der Sinne interagieren und sind zugleich nicht in Interaktion.*“ Und er fügt hinzu: „*Die Interaktion steigert die Solidarität, dennoch bleibt jeder auf seiner Position.*“

Eines Tages fragte ein Mönch seinen Meister: „Wenn Millionen von Phänomenen gleichzeitig erscheinen würden, was würdet Ihr machen?“ Der Meister antwortete: „Grün ist nicht gelb. Lang ist nicht kurz. Jedes *Dharma*, jedes Phänomen, verweilt in seiner Position. Es hat nichts mit mir zu tun.“

Das ist die Sichtweise, aus der heraus jeder einzigartig ist. Das *Karma* jedes einzelnen ist völlig individuell. *Karma* steckt nicht an. Dennoch kann man mit allen anderen Existenzen interagieren, ohne von diesen Existenzen gestört zu werden. Man kann sich in die Position eines anderen begeben, aber man ist nicht der andere, man bleibt in seiner eigenen Position. Das erlaubt es den *Bodhisattvas*, inmitten aller Wesen zu bleiben, Mitgefühl für sie zu empfinden, ihnen zu helfen, aber nicht von ihrem Leiden vorangetrieben zu werden. *Bodhisattvas* sind zugleich in Interaktion mit den anderen und in ihrer eigenen Position. Sie können im Strom des *Samsara* schwimmen, ohne von der Strömung mitgerissen zu werden.

In Zazen kann man diese beiden Aspekte des Lebens erfahren: Man wird völlig vertraut mit sich selbst, in seiner Haltung verwurzelt, atmet durch seine eigenen Nasenlöcher, lässt seine eigenen Gedanken vorüberziehen. Aber zugleich wird, wenn man die Gedanken vorüberziehen lässt, der Geist verfügbar, um die anderen zu empfangen. Wenn man von seinen eigenen Sorgen erfüllt ist, ist man nicht für die anderen verfügbar. Wenn man nicht sein eigenes Leiden lösen kann, fällt es einem schwer, sich mit dem Leid anderer zu befassen. Deshalb werden diejenigen, die leiden, häufig egozentrisch. Den Buddhaweg zu praktizieren, seinem eigenen Leiden ein Ende zu setzen,

erlaubt es, sich den anderen zuzuwenden und mit ihnen die Praxis zu teilen, die es uns erlaubt hat, uns selbst zu befreien.

Die anderen sind nicht ich. Niemand kann an meiner Stelle praktizieren. Niemand kann für mich Pipi machen. Jeder muss den Weg selbst praktizieren, sogar Buddha kann uns nicht das Erwachen geben. Jeder muss sich völlig selbst engagieren, ausgehend von seiner eigenen Position.

Aber in der Praxis des Weges gibt man jeden Geist der Getrenntheit von den anderen auf. Man realisiert, dass selbst unser eigener Geist, unser eigener Körper ohne Substanz ist und uns nicht gehört. So entwickelt sich unsere völlige Solidarität mit allen Wesen. Deshalb führt die Weisheit, das Verständnis seiner selbst, das Verständnis des Lebens, wenn sie wirklich sind, wenn sie tief sind, auf dem Buddhaweg ganz natürlich zum Wohlwollen und zum Mitgefühl allen Wesen gegenüber. Die Entwicklung dieses Geistes des Mitgefühls ist sogar das augenfälligste Zeichen für das Erwachen.

31.5.2011, 16.30 Uhr

Während Zazen begnügt man sich nicht damit, auf die Haltung und die Atmung konzentriert zu sein. Man praktiziert auch die Beobachtung. Man sieht klar die Gegenstände, die uns umgeben. Man hört klar alle Klänge. Einfach deshalb, weil der Geist nicht von Gedanken abgelenkt ist.

Man betrachtet die Phänomene in ihrer Unterschiedlichkeit. Im *Sandokai* heißt es: „Die sichtbaren Gegenstände unterscheiden sich in Qualität und Form. Klänge sind manchmal angenehm, manchmal unangenehm.“

Während Zazen hat man es gern, wenn ein Vogel singt. Die Geräusche eines Flugzeugs oder eines vorbeifahrenden Autos mag man nicht so sehr. Im Alltag mag man die Blumen wachsen sehen, aber ihr Verwelken mag man nicht. Man möchte auch nicht, dass Unkraut sich im Garten verbreitet. – Dieser Geist, der betrachtet, macht Unterschiede zwischen dem, was ihm gefällt, und dem, was ihm nicht gefällt, zwischen dem, was er für gut, und dem, was er für schlecht hält, zwischen dem, was er für richtig, und dem, was er für falsch hält. Dieser unterscheidende Geist ist der gewöhnliche Geist, der Geist des Egos.

Wenn man in Zazen die Praxis der Konzentration vertieft hat, ist diese gewöhnliche Funktionsweise des Geistes aufgegeben, der Geist des Unterscheidens, des Auswählens und Zurückweisens ist aufgegeben. Man sieht nach wie vor die Unterschiede, aber man klammert sich nicht an sie.

Im folgenden Satz des *Sandokai* sagt Meister Sekito: „In der Dunkelheit vermischen sich Reinheit und Verschmutzung. In der Helligkeit unterscheiden sich Reinheit und Verschmutzung.“

Man kann die Dunkelheit als die Verwirrung, als den Mangel an Klarsicht verstehen, der verhindert, dass man das, was rein ist, von dem unterscheiden kann, was beschmutzt ist. Und die Klarheit des Geistes kann man als das verstehen, was es uns erlaubt, zwischen Reinheit und Verschmutzung zu unterscheiden. Dies ist die Ebene der relativen Weisheit. – Es ist wichtig, in der Lage zu sein, diese Art von Unterscheidungen zu treffen. Aber, wenn man sich an sie klammert, bleibt man Gefangener des dualistischen Geistes.

Man kann diesen Satz des *Sandokai* auch von der tiefsten Sichtweise aus verstehen, von der

Sichtweise der tiefen Praxis aus: Hier bedeutet Dunkelheit, dass man das Licht des Mentalen auslöscht, wenn man den Geist der Unterscheidung aufgibt. In dieser Dunkelheit gibt es keinen Gegensatz zwischen Reinheit und Verschmutzung mehr, denn beide werden als relativ und substanzlos gesehen – und daher als in der Tiefe nicht unterschieden. In der Dunkelheit existiert die Sichtweise von *Ku*, der tiefsten Leerheit.

Diese Dunkelheit wird das wirkliche Licht, das die tiefste Wirklichkeit erhellt, so wie sie ist – jenseits der Unterschiede, jenseits der Gegensätze. Der Geist, der so wahrnimmt, ist völlig in Frieden. Der Geist, der alle Wesen, alle Phänomene, akzeptiert, ohne Urteile zu fällen, ist der weite Geist Buddhas, jenseits jeder Vorstellung von hell und dunkel, von rein und beschmutzt. Das ist der wirkliche Geist des Weges, befreit von Auswählen und Zurückweisen.

In *Zazen* ist dies *Hishiryo*, das Bewusstsein, das nicht misst und nicht vergleicht, sondern mit einem einzigen Blick alle Pole aller Dualismen umfasst. Ohne Gegensätze ist der Geist tief befreit, in Frieden. Dies ist der Geist des *Nirvana* inmitten des *Samsara*, der diese beiden Wirklichkeiten nicht mehr einander gegenüber stellt.

1.6.2011, 7 Uhr

In *Zazen* sind Körper und Geist unbeweglich. Man macht nichts. Man verfolgt nichts. Man sitzt einfach nur. völlig vertraut mit sich selbst. Aber in Wirklichkeit gibt es, obwohl der Körper unbeweglich ist, Bewegung: Man atmet ein und aus. Das Herz schlägt. Von Zeit zu Zeit korrigiert man seine Haltung. Das Blut zirkuliert. Manchmal ist der Körper entspannt, zu anderen Zeiten wird er schmerzhaft. Der Geist verfolgt nichts, dennoch erscheinen und verschwinden unablässig Gedanken und Wahrnehmungen. In der Unbeweglichkeit ist Bewegung.

Meister *Sekito* sagt: „*Die vier Elemente kehren zu ihrer Natur zurück, wie ein Kind zu seiner Mutter zurückfindet.*“

Die vier Elemente sind die Elemente, aus denen sich die phänomenale Wirklichkeit zusammensetzt: die Erde mit ihrer Festigkeit, das Wasser mit seiner Flüssigkeit, das Feuer mit seiner Wärme, die Luft mit ihrer Beweglichkeit.

Wenn man mit sich selbst vertraut wird, wird man mit diesen vier Elementen vertraut. Jedes Element unterscheidet sich von den anderen durch seine Charakteristika, und die Kombination dieser Elemente formt all die unterschiedlichen Existenzen. Mit sich selbst vertraut zu werden, bedeutet zunächst einmal, mit seinen eigenen Charakteristika, mit seinen eigenen Eigenschaften, vertraut zu werden: Man ist so oder so, von den anderen unterschieden. Jeder hat eine bestimmte Form persönlicher Identität, eine Persönlichkeit. In *Zazen* kann man damit vertraut werden.

In diesem Sinn hat jeder eine andere Natur, so wie jedes Element eine andere Natur hat. Feuer ist nicht Wasser. Feuer nässt nicht, Wasser brennt nicht. Kein Element kann von seiner Natur getrennt werden: Ohne Hitze gibt es kein Feuer. ‚Kaltes Feuer‘ hat keinen Sinn. ‚Trockenes Wasser‘ ist absurd.

Jedes Element ist mit seiner Natur vertraut, so wie eine Mutter mit ihrem Kind. Eine Mutter ist Mutter, weil ihr Kind existiert. Das Kind ist ein Kind, weil es eine Mutter hat (- natürlich auch einen Vater). Im Grunde der Vertrautheit entdeckt man eine Wechselbeziehung: Existenz hat nur Wirklichkeit in Bezug auf Nicht-Existenz, das Volle in Bezug auf das Leere, das Kalte in Bezug auf das Warme.

Mit sich selbst vertraut zu werden, heißt also auch zu realisieren, dass man selbst nur mit den anderen existiert. Seine wirkliche Natur zu realisieren, bedeutet zu realisieren, dass diese wirkliche Natur ohne eigene Substanz ist. Sie ist also nicht wirklich eine Natur. Die Natur der Natur ist die Wechselbeziehung.

Das lässt Zazen uns erfahren. Zazen erweckt uns zu dieser Existenz in völliger Beziehung mit allen anderen Existenzen. Das bedeutet zum religiösen Geist vor allen Religionen zurückkehren, zu realisieren, dass man in der Tiefe mit dem ganzen Universum verbunden ist, niemals allein. So bedeutet existieren – solidarisch sein, Mit-Sein. Mit-Sein ist Grundlage des Mitgefühls.

Ein Sesshin mit der *Sangha* zu praktizieren, ist Gelegenheit, das klar zu sehen und tief zu leben, sich damit in allen Augenblicken des Alltags zu harmonisieren. Völlig vertraut mit sich selbst zu sein, bedeutet zugleich, völlig vertraut mit allen Lebewesen zu sein. Das beginnt mit denen, mit denen man gemeinsam praktiziert.

1.6.2011, 16.30

Mondo

*Was bedeutet der Ring, den manche am Rakusu haben?*

Ich weiß es nicht genau. Oft haben die japanischen *Rakusus* diesen Ring. Das war ursprünglich ein Jade-Ring und ist ein Symbol aus China.

Ich glaube, dass es besser ist, keinen Ring zu haben. Es ist nicht nötig, die *Rakusus* zu schmücken. Das *Rakusu* ist ein kleines *Kesa*. Der Geist des *Kesas* ist der der Einfachheit, der Armut. Es ist das Gewand des Mönchs, der Nonne, Buddhas, des Loslassens. Die *Kesas* zu dekorieren, halte ich für etwas dumm. Es widerspricht dem Geist des *Kesas*.

Oft ist es so, dass die Schüler ihren Meister ehren wollen und ihm ein besonders schönes, geschmücktes *Kesa* machen, z.B. *Kesas*, die bestickt sind. Weil es ein *Fuse* ist, wagen die Meister es nicht, es zurückzuweisen. Das bringt dann *Kesas* in Umlauf, die eher Kunstwerke sind als wirkliche *Kesas*.

Ich wünsche mir, dass wir in unserer *Sangha* die Einfachheit des *Kesas* bewahren, dass wir keine besonderen *Rakusus* oder *Kesas* haben wollen. - Mich hat jemand gebeten, ihm ein *Rakusu* zu überreichen, das einen Ring hat. Er hat es von jemandem geschenkt bekommen. Man sollte kein Geschenk zurückweisen, aber man sollte es auch nicht suchen. Vor allem sollte man nicht glauben, dass es besser ist, weil es aus Japan kommt.

*Warum sind die Worte, die Buddha am Morgen seines Erwachens gesprochen hat, die einzig möglichen Worte, die er aussprechen konnte: „Ich habe das Erwachen gemeinsam mit allen Wesen erreicht.“*

Ich glaube, das war das Wesentliche dessen, was er realisiert hatte. Die Erfahrung seines Erwachens war, dass er völlig *mit* allen Wesens des Universums war. Er hat nicht nur das Erwachen mit allen Wesen realisiert. Sein Erwachen war, dass er eins mit allen Wesen war.

*Warum kann selbst ein Zen-Meister oder ein Buddha auf die Frage, ob er Satori hat, nicht mit „Ja“ antworten?*

Zu antworten, dass man das *Satori* hat, manifestiert nur die Anhaftung des Egos an eine Erfahrung. *Satori* muss sich in der Praxis manifestieren. Das ist die einzige Möglichkeit, es auf authentische Weise auszudrücken.

Ich habe einen Meister sagen hören: „Vor 20 Jahren, als ich das *Satori* bei meinem Meister realisiert habe, ...“ Das heißt, dass er sich noch zwanzig Jahre danach an etwas klammerte, das er glaubte erhalten zu haben. Das ist ein ganz typisches Verhalten des Egos: „Ich mit meinem Meister, ...“, „Vor zwanzig Jahren habe ich das und das erhalten.“

Man sagt im Zen, dass das eine Beschmutzung des *Satori*, eine Beschmutzung des Erwachens ist. Natürlich hat man irgendetwas tief verstanden. Aber es bleibt immer noch etwas vom Ego da, das sich an diese Erfahrung klammert. Das macht das Erwachen begrenzt. - Deswegen zitiere ich unablässig diesen Satz aus dem *Genjo Koan*, in dem *Dogen* sagt: „Gewöhnliche Menschen täuschen sich über das Erwachen. Die Erwachten, die Buddhas, begnügen sich damit, ihre Täuschungen zu erhellen.“

*Ryokan* z.B. sprach nie über sein Erwachen. Er machte sich unablässig über seine Täuschungen lustig.

*Ich frage mich, ob ich keinen Irrtum begehe ...*

Du hast guten Grund, dich das zu fragen.

*Ich habe schon immer eine große Verehrung für Kannon. Wenn ich ihn um etwas für jemanden anderen bitte, sind die Resultate manchmal überraschend, aber immer positiv. Also bitte ich ihn auch manchmal um Dinge für mich. Ich frage mich, ob das nicht ein Fehler ist. Denn wenn ich eine Hilfe brauche, heißt das, dass es eine Schwierigkeit gibt, eine Anhaftung, eine Verblendung und das heißt, dass ich irgendwas aus der Kraft von Zazen nicht verstanden habe.*

Wenn du *Kannon* um Hilfe bittest, bedeutet das, dass du deine Grenzen, deine Schwächen anerkennst. Du bittest um das Mitgefühl Buddhas. *Kannon* ist Ausdruck des Mitgefühls Buddhas. Ich finde, dass es ein Ausdruck der Bescheidenheit ist, um Hilfe zu bitten.

Mir ist etwas Ähnliches passiert: Ich bin in den Bergen in ein schreckliches Gewitter gekommen und habe zu *Kannon* gebetet. Ich habe das Mantra *Kannons* „nen pi kan-non riki“ rezitiert. Ich hätte mir sagen können: „Ich klammere mich weder an Körper und Geist. Ich kann jetzt auch sterben. Egal was passiert, ich bitte nicht um Hilfe.“ Aber ich habe *Kannon* um Hilfe gebeten. Das Resultat war nicht, dass *Kannon* mir in einer bestimmten Weise geholfen hat. Nachdem ich zwei oder drei Minuten lang „nen pi kan-non“ wiederholt hatte, hatte ich keinerlei Angst mehr. Darum geht es letztlich.

Die Hilfe von *Kannon* ist keine Hilfe, die von außen kommt. Wenn du dich auf die Wiederholung des Namens von *Kannon* konzentrierst, ist das wie *Zazen*. Das beruhigt den Geist. Wenn du dann nach ein paar Minuten in einem Zustand von *Hishiryō* bist, denkst du nicht mehr: „Da ist das Gewitter, der Tod bedroht mich.“, sondern der Geist ist völlig ruhig. Das ist es, was letztlich hilft.

Das heißt aber nicht, dass *Kannon* als Prinzip des Mitgefühls Buddhas überhaupt nicht hilft. Es ist auf jeden Fall eine Form der Hingabe, der Aufgabe des Egos. Das Gewitter ist stärker als ich. Indem man das Aufgeben des Egos und das Hingeben an die Hilfe Buddhas praktiziert, indem man das Mantra wiederholt - und nicht nur denkt - tritt man in ein anderen Bewusstseinszustand ein. Das hilft dann. Das war so, als hätte ich mich in diesem Augenblick in Zazen gesetzt. Aber das wäre natürlich im Gewitter nicht besonders praktisch gewesen.

Ich war völlig von Vertrauen überschwemmt, von der Bereitschaft, das zu akzeptieren, was passiert. Ich kann das nicht erklären. Aber wenn man es lebt, wenn man es erfährt, vergisst man es nicht. Dann kann man zu dieser Praxis zurückkehren, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet. - Das habe ich dann auch später noch mehrmals gemacht. Denn ich bin gerne alleine in den Bergen unterwegs, und ab und zu gibt es da gefährliche Situationen. Aber jedes Mal, wenn ich „nen pi kan-non riki“ wiederhole, wird alles friedlich, und das Problem löst sich ganz schnell.

Ich glaube, man sollte sich dessen nicht schämen. Man sollte sich nicht für allmächtig halten. Für einen Menschen ist es gut, seine Schwäche zuzugeben. Man hat Angst. Man möchte nicht sterben, zumindest nicht jetzt. Auch das ist Loslassen. Sonst ist es eine etwas stolze Haltung: „Ich habe keine Angst, ich praktiziere ja Zazen.“ Auch diese Form von Nicht-Angst kann eine Ego-Sache sein.

*Was ist der Unterschied zwischen Dir und mir?*

Du bist jung, ich bin alt.

*Kann das Studium der Leerheit nicht zur Beendigung der Zazen-Praxis führen?*

Ich glaube ganz das Gegenteil: Wenn man die Unterweisung von *Nagarjuna*, von *Prajna paramita*, die Unterweisung des *Hannya Shingyo*, studiert, empfängt man die Weisheit Buddhas. Aber man kann diese Weisheit nicht realisieren, indem man nur das Sutra studiert. Das gibt uns nur eine Art von Vorgeschmack. Selbst, wenn man die Leerheit zu verstehen glaubt, weil man sie intensiv studiert hat, genügt das nicht. Dann hat man sie vielleicht mit dem Intellekt verstanden, aber hat sie nicht wirklich integriert, nicht wirklich verdaut. Die einzige Möglichkeit, das Verständnis der Leerheit zu verdauen, sodass es Teil unseres Lebens wird, dass es wie mein Blut, meine Knochen, mein Fleisch wird, ist die Zazen-Praxis.

Die Sutren Buddhas und die Texte der großen Meister zu studieren bedeutet, ihre Weisheit zu empfangen. Aber wenn man nicht selbst die Erfahrung dessen macht, was es ihnen erlaubt hat, diese Weisheit zu entwickeln, anders gesagt, wenn man sich nicht in der gleichen Praxis der Meditation engagiert, befindet man sich in einer etwas gefährlichen Situation. Denn man befindet sich in einer Dualität zwischen dem intellektuellen Hirn, das etwas verstanden hat, und der Ganzheit unseres Wesens, das nicht in Einheit mit dem funktioniert, was man verstanden zu haben glaubt. Das kann sogar schmerzhaft sein. Es gibt Leute, die mir sagen: „Ich habe geglaubt, ich hätte das verstanden. Aber als ich dann etwas verloren habe, wurde mir klar, dass ich immer noch viele Anhaftungen und nicht wirklich viel Weisheit hatte.“ - Genau das kann passieren, wenn die Unterweisung nur durch das Studium verstanden wird.

Aber ich glaube, dass das Studium helfen kann, tiefer zu gehen, d.h. zu der gleichen Quelle zu kommen wie *Nagarjuna* und Buddha. Es kann helfen, die eigene Praxis zu vertiefen. Für mich ergänzt sich das wirklich. - Das war auch für Meister *Dogen* so: Er sagte: „Es ist absurd, von

einer besonderen Weitergabe außerhalb der Schriften zu sprechen, von der Weitergabe des Geistes Buddhas außerhalb der Sutren, denn die Sutren sind die Worte Buddhas. Und die Worte Buddhas sind Ausdruck seines Geistes, seiner Weisheit.“ Also gibt es keinen Dualismus zwischen den beiden.

Aber wenn man wirklich realisieren will, was die Weisheit, die man in Worten empfängt, in der Tiefe bedeutet, muss man die Erfahrung der Wirklichkeit mit der Ganzheit von Körper und Geist machen, nicht nur mit dem Mentalen. Das ist die Praxis.

Ich glaube also, dass die Sutren die Praxis erhellen, dass die Praxis es aber ermöglicht, das Verständnis der Sutren zu vertiefen. Das gehört zusammen.

In den Klöstern gibt es immer eine Bibliothek und einen Studiensaal, den man *shigetsu* nennt. *Shigetsu* ist der Finger, der auf den Mond zeigt. - Man sollte nicht nur auf den Finger schauen.

3.6.2011, 7 Uhr

Keht während Zazen immer wieder zurück zur Konzentration auf die Körperhaltung. Neigt gut das Becken nach vorne und drückt gut mit den Knien in den Boden. Streckt zugleich gut die Wirbelsäule und den Nacken. Lasst dabei die Anspannung in den Schultern und im Rücken los. In Zazen drückt man mit der Schädeldecke in den Himmel und mit den Knien in den Boden. Der Körper ist weder zu angespannt noch zu entspannt.

Durch diese Konzentration auf den Körper kehrt man zum Gleichgewicht zurück. Man realisiert den Weg der Mitte im Körper, ganz konkret, ganz praktisch. Man ist nicht nur in einer einzigen Richtung konzentriert. Die Konzentration in Zazen ist weit. Sie umfasst alle Pole, alle Dualismen: oben und unten, Himmel und Erde, Ausdehnung und Entspannung.

Man konzentriert sich auf die Atmung. Einatmung und Ausatmung hängen völlig voneinander ab. Damit man tief einatmen kann, muss man zunächst bis zum Grunde ausatmen.

Man folgt nicht seinen Gedanken, aber man versucht auch nicht, sie auszurotten. Je mehr ihr Leere in eurem Geist schaffen wollt, um so mehr wird euer Geist aufgeregt sein. Das ist, wie ein Feuer löschen zu wollen, indem man auf es bläst, oder wie Wellen anhalten zu wollen, indem man auf sie schlägt.

Auf diese Weise praktiziert man in Zazen die richtige Betrachtung, *shoken*, die rechte Sicht. Man nimmt wahr, dass oben und unten nie voneinander getrennt sein können. Auch Denken und Nicht-Denken sind nicht trennbar. Das gleiche gilt für die Leerheit und die Phänomene.

Man lehrt oft, dass man zur Wurzel zurückkehren muss, zur Wurzel der Phänomene, zur Wurzel unseres Lebens. Aber Wurzeln, Äste und Blätter sind nicht voneinander trennbar. In der Tiefe haben Wurzeln und Äste die gleiche Natur. Das zu sehen, ist *shoken*, die rechte Sicht.

Im *Sandokai* sagt Meister *Sekito*: „Feuer wärmt, Wind bewegt sich, Wasser befeuchtet, Erde ist fest.“ Anders gesagt: Jedes Element des Universums hat seine eigenen Charakteristika. Das gleiche könnte man auch von den Sinnesorganen sagen: Es gibt das Auge und die Sicht. Das Auge hört nicht. Es nimmt Formen und Farben wahr. Die Ohren und die Klänge. Mit den Ohren nehmen wir die Welt als eine Klangwelt wahr. Die Nase und die Gerüche. - Im *Vimalakirti*-Sutra geht es um einen Buddha in einem anderen Universum, der nur dadurch lehrt, dass er Düfte

ausstrahlt. Die Wesen erwachen, indem sie diese Gerüche wahrnehmen. - Mit jedem Sinnesorgan nimmt man die Welt auf eine bestimmte Weise wahr. Die Zunge nimmt den Geschmack wahr.

*Sekito* sagt: „So entwickeln sich für alles Existierende die Blätter entsprechend den Wurzeln.“

Die Wurzeln einer Eiche sind anders als die Wurzeln einer Weizenpflanze. Die sichtbare Welt und die Welt der Gerüche unterscheidet sich. Aber, wie *Sekito* sagt: „In der Tiefe teilen Stamm und Äste die gleiche Essenz. Edel und gewöhnlich sind relativ.“ Nur Worte, Konzepte. Aber all dies funktioniert nur in der Wechselbeziehungen.

Das ist die Essenz der Wirklichkeit, mit der wir in Berührung kommen, wenn wir tief Zazen praktizieren, wo wir dann nicht nur die Äste und Blätter sehen, sondern auch die Wurzel, d.h. die Wechselbeziehung. Dann kann unsere Sichtweise ins Gleichgewicht kommen, harmonisch werden und alle Pole unserer Dualitäten umfassen, ohne Konflikt, ohne Gegensatz. Jedes Phänomen hat seinen Platz - wie jeder Teil des Körpers in der Zazen-Haltung - und zugleich formen sie harmonisch ein Ganzes.

3.6.2011, 11 Uhr

In einem Sesshin verbringt man viel Zeit damit, nichts zu tun, einfach zu sitzen. Sobald man etwas macht, verfolgt man ein Ziel. Wenn man nichts mehr macht, kann man sich damit begnügen, einfach zu sehen. Was sehen? Das was in jedem Augenblick auftaucht und verschwindet. Das erlaubt es zur wahren Natur der Wirklichkeit zu erwachen. Das hat *Shakyamuni* realisiert, und deshalb ist er zu einem Buddha, zu einem Erwachten geworden.

Das Wort ‚Natur‘ hat mehrere Bedeutungen. Zunächst einmal meint es die Charakteristika, die jeder Existenz eigen sind. Im *Sandokai* geht es zum Beispiel um das Feuer, das Wasser, die Luft, die Erde. Jedes dieser Elemente hat seine eigene Natur, seine eigene Charakteristika. Das Feuer brennt, das Wasser fließt. - Unter uns hat auch jeder eigene Charakteristika. Männer, Frauen, jung oder alt, mit diesem *Karma*, mit dieser Geschichte. Jeder ist anders. Unserer Natur entsprechend reagieren und handeln wir unterschiedlich.

Aber wenn man Zazen praktiziert, lernt man, jenseits dieser Unterschiede zu sehen. Das bedeutet nicht, dass diese Unterschiede nicht existieren, aber sie sind nicht die höchste Wirklichkeit. Um von der höchsten Wirklichkeit zu sprechen, benutzt man Metaphern, z.B. spricht man von den ‚Wurzeln‘, um den Ursprung anzuzeigen.

Ich habe z.B. einmal Meister *Deshimaru* gefragt: „Warum gibt es etwas? Warum ist nicht nur Nichts da, die Leere?“ Meister *Deshimaru* hat geantwortet: „Du musst die Wurzel sehen, nicht nur die Zweige.“

Die Wurzel ist nicht *etwas*. Das ist die Gefahr der Metaphern. Wenn man meint, die Wurzel, die Grundlage, der Ursprung, sei *etwas*, die Grundlage der Existenz, die Grundlage des Seins, sei *etwas*, dann glaubt man, dass man sie ergreifen könne. Man macht daraus eine Essenz, ein Konzept. Man sagt z.B.: „Die Leerheit ist die Wurzel. Die Essenz aller Phänomene ist es, Leerheit zu sein.“, und man möchte diese Leerheit ergreifen. Man macht aus ihr eine neue Vorstellung, an die man sich klammert, entweder um sie zu mögen, oder um sie abzulehnen. - Viele Menschen wollen die Leerheit nicht sehen, sie wollen noch nicht einmal von ihr sprechen hören.

Aber die Wurzel ist nicht *etwas*, die Leerheit ist nicht *etwas*. Sie ist einfach die wirkliche Natur aller Existenzen, das was allen Existenzen gemeinsam ist, jenseits all ihrer Unterschiede. Existieren bedeutet in Beziehung existieren. Sein bedeutet in Wechselbeziehung zu sein, allein schon in Wechselbeziehung mit dem Nicht-Sein. Gegenwärtig zu sein ist mit dem Abwesendsein verbunden. Wurzel und Zweige können nicht getrennt werden. Genauso wenig wie erscheinen und verschwinden.

Gedanken tauchen während Zazen auf und verschwinden. Einatmung – empfangen, Ausatmung – zurückgeben. Die Existenz ist dieses große Atmen. Man existiert im Austausch, in der Wechselbeziehung. Das ist in der Tiefe die wahre Natur unserer Existenz. - Natürlich bedeutet das Leerheit, aber Leerheit von etwas, das nicht existiert, von etwas Substantiellem, Ewigem, das eine eigene, getrennte Existenz hat, das außerhalb jeder Beziehung in aller größter Einsamkeit existiert. – So etwas existiert nicht. Das bedeutet es, dass alle Phänomene *Ku*, Leerheit, sind. Es bedeutet, dass sie nicht getrennt werden können - genauso wenig wie die Oberfläche und die Tiefe.

Die Leerheit, von der wir im *Hannya Shingyo* singen, die Leerheit, die Buddha, die *Nagarjuna* unterwiesen hat, ist dieses Bewusstwerden der Wirklichkeit, der Existenz ohne Trennungen, der Existenz, die sich nicht in Vorstellungen und Konzepte fassen lässt. Das kann unser gewöhnliches Mentales nicht ergreifen. Aber das *Hishiryo*-Bewusstsein von Zazen realisiert es, intim und natürlich, indem es ohne Fixierung, ohne geistige Verstopfung funktioniert. Das ist die wirkliche geistige Gesundheit, wie die Flüssigkeit des Blutes, die einen guten Kreislauf ermöglicht.

*Eno*, der sechste Patriarch, erwachte, als er den berühmten Satz des *Diamant-Sutras* hörte: „Wenn der Geist auf nichts verweilt, realisiert sich der wirkliche Geist.“ - Das realisieren wir ganz vertraut, wenn wir wirklich Zazen praktizieren. Das macht aus Zazen eine Praxis des Erwachens. Zazen ist keine Technik, um später einmal zu erwachen. Es ist eine Aktualisierung des Erwachens, hier und jetzt, d.h. eine Funktionsweise, eine Seinsweise, die in Einklang steht mit der höchsten Wirklichkeit, mit dem *Dharma*.

Das wurde seit Buddha weitergegeben, und wir praktizieren es hier und jetzt.

Diese Praxis hat das große Verdienst, alle Leidensursachen zu heilen. Sie ist die große Arznei, um zu unserem wirklichen Normalzustand zurückzukehren, zur wirklichen Gesundheit von Körper und Geist.

3.6.2011, 16.30 Uhr

Während Zazen atmet man ein, und ein Gedanke taucht auf. Man atmet aus, und er verschwindet. Man geht vom Denken zum Nicht-Denken und vom Nicht-Denken zum Denken. Das nennt man *Hishiryo*: auf nichts verweilen.

Meister *Sekito* sagt: „*Im Licht existiert Dunkelheit. Seht die Dunkelheit nicht als Dunkelheit. In der Dunkelheit existiert Licht. Seht das Licht nicht als Licht. Licht und Dunkelheit unterscheiden sich wie der vordere und der hintere Fuß beim Gehen.*“

In *Kinhin* sind der vordere und der hintere Fuß unterschieden, aber es kann nicht nur der Vorderfuß gehen, der Vorderfuß hängt vom Hinterfuß ab, wie die Einatmung von der Ausatmung. Wenn es Tag ist, und man die Augen geöffnet hat, scheint alles klar. Es genügt, die

Augen für einen Augenblick zu schließen: Alles verschwindet in der Dunkelheit.

Die Unterweisung von Meister *Sekito* ist eine Einladung, nicht auf einer einzigen Sichtweise stehen zu bleiben, sondern zu sehen, dass Licht und Dunkelheit voneinander abhängen wie der Vorderfuß vom Hinterfuß. - Das Gleiche gilt für Erwachen und Täuschung: Weil wir in Täuschungen sind, können wir erwachen, indem wir die Täuschungen erhellen.

Wenn man in der Dunkelheit ein Seil für eine Schlange hält, ist das eine Täuschung. Das heißt nicht, dass nichts da ist. Aber das, was man sieht, entspricht nicht der Wirklichkeit. Wenn man sich dem Seil nähert, sieht man, dass das Seil eine Schlange ist. Man sieht, dass man sich getäuscht hat.

Wenn man seine Täuschung tief betrachtet und sich sagt: „Oh, das ist wirklich eine Täuschung.“, verschwindet die Täuschung, und der wirkliche Aspekt der Wirklichkeit wird deutlich.

Im Alltag hält man etwas, was nur eine geistige Konstruktion ist, für das Ego. Wenn man in Zazen den Blick nach innen wendet, sieht man nur sich ständig transformierende geistige Prozesse. Was man für ein Ego hielt, erscheint einem plötzlich nur als ein geistiges Ereignis.

Zazen erlaubt es, einen weiten Geist zu realisieren, der in der Lage ist, beide Sichtweisen zu umfassen: die Sichtweise der Phänomene, die auftauchen, und die Sichtweise der Leerheit, die ihre unbegrenzte Natur zeigt.

4.6.2011, 7 Uhr

Ein Sesshin ist eine Gelegenheit, die Zazen-Praxis zu vertiefen. Die Praxis von Zazen ist die Praxis der Konzentration, das bedeutet, unablässig zum Zentrum unserer Erfahrung hier und jetzt zurückzukehren, der Erfahrung völlig hier im *Dojo* zu sitzen, eins mit der Körperhaltung. Das bedeutet, die Gedanken aufzugeben, die uns nach irgendwo anders hin gehen lassen, das Bewusstsein, zum Körper zurück zu bringen, zur Form der Haltung. - Im Alltag bedeutet das, seine Bewusstheit zur gerade ablaufenden Handlung zurückzubringen, immer eins zu sein mit dem, was man macht, nicht abgelenkt. Das bedeutet, alle Dinge bis zum Grund zu tun, vollständig, z.B. bis zum Grunde auszuatmen, indem man völlig eins mit der Ausatmung wird, und im Augenblick danach tief einatmen, völlig eins werden mit der Einatmung.

Diese Praxis der Konzentration ist die Grundlage, um klar zu sehen, um einen ruhigen und hellen Geist zu haben. Dann kann man beobachten: Was geschieht? Was erscheint? Was verschwindet? Augenblick für Augenblick. Wenn man diese Betrachtung praktiziert, realisiert man, dass jedes Phänomen, das auftaucht, völlig es selbst und kein anderes ist. Die Einatmung ist völlig die Einatmung. Aber zugleich hängt sie von der Ausatmung ab, so wie das Licht von der Dunkelheit abhängt, das *Satori* von den Täuschungen, das *Nirvana* vom *Samsara*.

Diese Begriffe existieren, weil wir unterscheiden, weil wir mit Worten denken. Worte bekommen ihre Bedeutung dadurch, dass sie sich von anderen Worten unterscheiden. Worte sind am Grunde der Unterscheidung.

In der Unterweisung des Zen ist man gewöhnt, die Täuschungen zu unterscheiden und sie für etwas Schlechtes zu halten. Das bedeutet, das für verschieden zu halten, was in Wirklichkeit ähnlich, identisch ist. Anders gesagt, das bedeutet nur die Oberfläche der Dinge zu sehen, die Person mir gegenüber als von mir unterschieden anzusehen. ‚Du unterschieden von mir‘ bedeutet nur einen Aspekt der Wirklichkeit zu sehen. In der Tiefe teilen ‚du‘ und ‚ich‘ den gleichen

menschlichen Zustand, den gleichen Zustand, empfindend zu sein.

Aber zu unterscheiden ist in Wirklichkeit nicht täuschend. Auf einer gewissen Ebene gibt es selbstverständlich diese Unterschiede. Selbst Buddha, selbst ein großer erwachter Meister, verwechselt sich selbst und den anderen nicht. Er sieht, dass der andere ein anderer ist. Das Erwachen unterdrückt nicht die Wahrnehmung der Unterschiede, sonst würde das ja bedeuten, völlig dumm zu werden. Aber das Erwachen ermöglicht es, sich nicht an die Unterschiede zu klammern. Es erlaubt es, zu unterscheiden ohne zu beurteilen, ohne sich emotional an das zu klammern, was man für gut, für richtig hält, und mit Hass oder Verachtung das zurückzuweisen, was man nicht mag, was man für schlecht hält.

Deshalb ist ein intellektuelles Verstehen nicht das Erwachen. Alle, die das *Hannya Shingyo* lesen und studieren, können sehr gut verstehen, worum es sich bei der Leerheit handelt. Phänomene sind ohne Substanz, denn sie sind unbeständig und stehen in Wechselbeziehung. In diesem Sinne gleichen sie einander. Man muss also nicht nur die Unterschiede, sondern auch die Identität sehen. *Samsara* und *Nirvana* stehen einander nicht gegenüber. Sie sind einfach zwei unterschiedliche Weisen, die Dinge zu sehen. All das kann man verstehen, ohne wirklich erwacht zu sein. Denn man versteht nur mit dem Kopf, mit der Oberfläche seines Gehirns. Der Körper, die Emotionen folgen nicht. Wir klammern uns noch an das, was wir für gut oder wahr halten, und neigen immer noch dazu, zu kritisieren, zurückzuweisen, zu verachten, zu bedauern.

Die Leerheit darf nicht als Vorstellung begriffen werden, sondern muss tief mit dem ganzen Körper und Geist gelebt werden, in einer unablässigen Praxis des Loslassens. Es ist nicht nur eine intellektuelle Erleuchtung: „Heureka! Ich habe verstanden.“ Das Ich, das versteht, muss in einer unablässigen Praxis des Loslassens aufgegeben werden. Einatmung nach Ausatmung. Das *Dharma* in jedem Augenblick mit der Ganzheit von Körper und Geist zu bestätigen, ist die Bedeutung des Sesshins, wirklich vertraut zu werden mit dem wirklichen Geist, mit dem Geist, der sich mit der Wirklichkeit harmonisiert. Jenseits jeden Denkens, jeder Vorstellung.

4.6.2011, 11 Uhr

In dem Augenblick, in dem man einatmet, nimmt man wahr, dass eine Empfindung oder ein Gedanke auftaucht. Wenn man sieht, wie er auftaucht, kann man nicht behaupten, dass er nicht existiert. Im darauf folgenden Augenblick atmet man aus, man lässt den Gedanken vorüberziehen, und er verschwindet. Also kann man auch nicht sagen, dass er existiert. Die Gedanken, Emotionen, Gefühle, Wahrnehmungen während Zazen existieren und existieren nicht. Sie existieren, denn sie tauchen auf. Aber sie existieren nicht wirklich, denn sie verschwinden. Sie existieren nicht auf absolute Weise, permanent. Ihr Auftauchen und Verschwinden sind bedingt.

Wenn ihr das in eurer Praxis erlebt und versteht, dann versteht ihr den Weg der Mitte, der von Buddha unterwiesen wurde und der erneut von *Nagarjuna* kraftvoll gelehrt wurde. Wenn ihr die Dinge so seht, könnt ihr euch nicht dauerhaft an sie klammern, aber ihr könnt auch nicht so tun, als würden sie nicht existieren.

Darüber hinaus unterscheiden sie sich aufgrund ihrer Funktion in Raum und Zeit, aufgrund dessen was man *hoi* nennt, die *dharmische* Position, die Position inmitten der Wechselbeziehung. Aber weil jede Existenz dieser Wechselbeziehung unterworfen ist, ähneln sie einander. Sie sind zugleich unterschiedlich, *san*, und ähnlich, *do*. Diese beiden Aspekte der Wirklichkeit gleichzeitig sehen ist *kai* - das *kai* von *Sandokai*. Auf diese Weise kann man

Phänomene und Leerheit harmonisieren, kann man im *Samsara*, existieren, ohne sich an es zu klammern, und so die Fähigkeit entwickeln, den anderen zu helfen, die in ihren Anhaftungen leiden, ihnen helfen, klarer zu sehen und das Loslassen zu praktizieren.

Loslassen ist möglich, denn nichts, was wir besitzen, hat Substanz, weder unsere Gedanken noch die Gegenstände, an die wir uns klammern. Selbst wenn man sich mit aller Kraft an sie klammern wollte, werden sie uns letztlich entkommen. Im Augenblick des Todes muss man alles aufgeben. Warum bis auf diesen letzten Augenblick warten? Warum nicht lernen, hier und jetzt im Einklang mit der höchsten Wirklichkeit zu leben, befreit von Täuschung und Anhaftung?

Die Zazen-Praxis lädt uns dazu ein, dass unser täuschendes Ego stirbt und wir zur Wirklichkeit geboren werden. Das ist die Metamorphose, die die Zazen-Praxis bewirken kann. Diese Erklärung zu hören reicht nicht. Sie ist einfach nur ein Hinweis auf den Weg, dem es zu folgen gilt. Aber jeder muss ihn selber gehen, indem er immer wieder zur Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zurückkehrt: Was geschieht hier und jetzt? Was taucht auf? Was verschwindet?

4.6.2011, 16.30 Uhr

Mondo

*Die drei grundlegenden Anweisungen für die Zazen-Praxis sind die Konzentration auf die Haltung und auf die Atmung und die Achtsamkeit auf die geistige Aktivität. Kommt dieser dritte Punkt aus der Konzentration auf die Haltung und die Atmung, und gibt es in dieser Achtsamkeit auf die Gedanken nichts Willentliches, oder muss man doch etwas machen?*

Prinzipiell muss man nichts machen. Auf die Atmung und die Haltung konzentriert zu sein bewirkt, dass sich der dualistische Geist, der zwischen verschiedenen Gegenständen des Denkens unterscheidet, beruhigt und man nicht mehr die Kraft des Geistigen benutzt. Alle gedanklichen Phänomene, Gedanken, Wahrnehmung, die Emotionen, all das, was im Geist erscheint, spiegelt sich ganz natürlich im Geist. Der Spiegel ist also achtsam, d.h. er spiegelt, was vor ihm auftaucht. Er ist nicht verdunkelt. In Zazen sieht man also klar, was geschieht. Man spürt klar, was passiert.

Aber man macht es nicht mit einem analytischen Geist. Im Gegensatz zur *Vipassana*-Technik bemüht man sich nicht, den Phänomenen, dem Geschehen ein Etikett aufzukleben: „Das ist eine Emotion.“ „Jenes ist etwas anderes.“ „Dies ist wieder etwas anderes.“ Man geht nicht analytisch vor. Man nimmt auf intuitive Weise wahr und sieht einfach: „Das ist es.“ Ohne ein Wort oder eine Vorstellung damit zu verknüpfen. Selbst ohne sich zu sagen: „Das ist Leerheit.“ Das ist die beste Methode, Zazen zu machen, wirklich *Shikantaza*, einfach sitzen.

Aber es kann geschehen, dass man zeitweise eine etwas willentlicherer Betrachtung praktiziert. Insbesondere, wenn sich geistige Phänomene auf eine besitzergreifende Weise manifestieren, wenn sich Anhaftungen manifestieren. Wenn dann die einfache Rückkehr zur Haltung und zur Atmung nicht genügt, um sie vorüber ziehen zu lassen, wenn der Geist also wirklich mit Gedanken verstopft ist, kann es gut sein, das zu tun, was ich heute morgen gesagt habe: sich die Frage zu stellen: „Was ist das?“

Dann bleibt man aber nicht dabei stehen, sich zu sagen: „Das ist ein Gedanke dieser oder jener Art.“ Die Frage „Was ist das?“ muss uns wirklich zur Wurzel des Geschehens führen. Wenn man sich z.B. die Frage stellt: „Wer bin ich?“, darf man nicht einfach nur antworten: „Ich bin ich.“

Oder „Ich bin Roland Rech, der *Godo* dieses Sesshins.“ Diese Antwort auf die Frage: „Was ist das?“ geht nicht wirklich auf den Grund der Dinge. Sich zu fragen: „Was ist das?“ bedeutet, bis zu dem Punkt zu gehen, wo man realisiert, dass das, was sich manifestiert, keine Substanz, keine eigene Identität hat.

An diesem Punkt der Beobachtung realisiert man, dass es in der Tiefe nichts zu erfassen gibt. Diese Wahrnehmung von *Mujo*, der Unbeständigkeit der Phänomene, die erscheinen, hilft, sie aufzulösen, d.h. sie lösen sich von selbst auf. In der Tiefe sind sie nichts. Also ist es auch nicht nötig, sich an sie zu klammern. Dann ziehen sie schneller vorüber. Aber diese willentliche Betrachtung macht man nur dann, wenn die einfache Konzentration nicht reicht, um die Dinge vorüberziehen zu lassen.

*In den ersten zwei Jahren meiner Praxis habe ich viele Fragen gehabt. Seit einem halben Jahr habe ich keine Fragen mehr. Ist das ein Problem?*

Nein, nicht wirklich. - Aber wenn du keine Fragen hast, weil du z.B. glaubst, die Essenz des Zen verstanden zu haben, kann das eine Manifestation von Hochmut und von Täuschung sein. Keine Fragen zu stellen, kann auch heißen, dass man sich einfach mit dogmatischen Antworten zufrieden gibt. Man hat den Buddhismus studiert, Zen studiert, Kusen gehört und gibt sich mit Worten zufrieden. Aber die Worte der Unterweisung müssen in Frage gestellt werden: „Was davon realisiere ich?“ „Was praktiziere ich?“ „Hat das eine lebendige Wirklichkeit für mich, oder sind das einfach nur Begriffe und Vorstellungen?“ Diese Art von Fragen muss man sich stellen. Anders gesagt, man muss sich Fragen stellen, um zu verifizieren, ob man wirklich verstanden hat.

Meister *Dogen* z.B. hat seinen Schülern geraten, Fragen zu stellen. Er sagte: „Wenn ihr mit einem Meister praktiziert und keine Fragen stellt, versäumt ihr wirklich die Gelegenheit zu erwachen.“ – Buddha hat einmal erklärt, was bewirkt, dass man in der einen oder anderen Welt wiedergeboren wird. Er sagte, in der Tierwelt wiedergeboren zu werden, sei die Konsequenz davon, dass man mit Mönchen Kontakt gehabt hat, sie aber nicht zum *Dharma* befragt hat, d.h. dass man in seiner Verblendung gefangen war. Man hatte die Möglichkeit, Fragen zu stellen, um aus seiner Verblendung herauszukommen, und hat diese Gelegenheit versäumt. Man hat sich wie ein Tier verhalten: Ein Tier stellt sich keine Fragen. Es frisst und reproduziert sich. Wenn man als Mensch so lebt, führt das zu einer Wiedergeburt als Tier.

Das ist natürlich ein amüsanter Beispieler. Selbst wenn man nicht an dieses System der Wiedergeburten glaubt, zeigt das doch, dass es für Buddha wesentlich war, in der Gegenwart eines Meisters Fragen zu stellen. Denn wenn man das nicht macht, zeigt das, dass man keine tiefe Suche nach dem Erwachen hat.

Aber wenn man viel praktiziert, kann die Tatsache, keine Fragen zu haben, auch Ergebnis der Einsicht sein, dass es am wichtigsten ist, eine richtige Praxis zu haben, und dass die Verwirklichung nicht von jemand anderem kommen kann, dass wir uns wirklich auf die Praxis konzentrieren müssen. Das ist natürlich auch wertvoll. Aber in diesem Fall, muss man sich Fragen über die Art und Weise stellen, wie man praktiziert. Man muss Fragen stellen, um zu klären, dass man sich nicht in der Art und Weise zu praktizieren täuscht.

*Die Frage: „Was ist das?“ veranlasst mich, folgende Frage zu stellen: Es heißt, dass die Leerheit die Wechselbeziehung ist. Dass das, was einem in Zazen begegnet, die*

*Wechselbeziehung ist, finde ich als Antwort ein bisschen kalt. Vielen von uns begegnen andere Dinge in Zazen. Was ist das?*

Stelle dir weiterhin diese Frage.

*Ja, das mache ich, aber ...*

Was möchtest du festhalten? Warum sagst du, dass die Wechselbeziehung etwas kalt ist?

*Weil ich das für technisch halte.*

Den Begriff ‚Wechselbeziehung‘?

*Ich finde, dass einem Liebe, Freude, Mitgefühl begegnen.*

Aber diese Gefühle werden von der Wechselbeziehung erzeugt. Liebe und Mitgefühl sind direkte Ergebnisse der Wechselbeziehung.

*Wie das? Das empfinde ich so nicht.*

Indem man ganz einfach realisiert, dass das eigene Ego nicht vom Leben der anderen getrennt ist und man daher unablässig Dankbarkeit für die anderen empfindet, die es einem ermöglichen zu leben, und zugleich wünscht, mit ihnen das zu teilen, was man in der Praxis des Weges realisiert. Ganz einfach, weil der Weg darin besteht, zu verstehen, dass die Egozentrik, das größte Hindernis für Liebe, eine Täuschung ist, und ganz vertraut zu leben, dass man nicht allein ist.

Das Wort ‚Wechselbeziehung‘ ist natürlich ein Begriff, und Begriffe können kalt scheinen. Aber wenn man sie lebt, wenn man das lebt, was Wechselbeziehung bedeutet, dann bedeutet das, sich völlig für die Beziehung zu den anderen zu öffnen. Die Erfahrung der Wechselbeziehung bedeutet einfach, die Schranken niederreißen, die man zwischen sich selbst und den anderen aufbaut.

*(Antwort unverständlich)*

Es ist nicht das erste Mal, dass du mir sagst, dass du während Zazen Liebe empfindest. Ich habe das schon oft von dir gehört. Ich möchte dir etwas sagen: Manifestiere sie einfach. Manifestiere sie wirklich. Du hast den Mund voller Liebe. Wenn du diese Liebe wirklich spürst, manifestiere sie, aktualisiere sie in deiner Beziehung mit den anderen, in deinem *Dojo*, mit den Leuten, mit denen du während des Sesshins zusammen bist. Das ist das Wichtigste. Das ist wichtiger als sich darüber zu unterhalten, ob es besser ist, von Wechselbeziehung zu sprechen oder von Liebe.

*Wenn man das in seinem Leben nicht gelernt hat, wenn man das nicht schon als Kind gelernt hat, weiß man nicht, wie man das macht.*

Ich glaube, dass das weniger mit deiner Kindheitsgeschichte zu tun hat als damit, ob du dich hier und jetzt egozentrisch verhältst.

*Ich habe keine Gebrauchsanweisung dafür.*

Dafür ist keine Gebrauchsanweisung nötig. Aber wenn du möchtest, dass ich dir eine Richtung zeige, rate ich dir, wenn du mit jemandem sprichst, dich an die Stelle der Person zu versetzen,

mit der du sprichst. Wenn du mit anderen handelst, bemühe dich, dich an die Position der Person zu versetzen, die deine Handlung empfängt. Das ist grundlegend. Das bedeutet, Empathie zu manifestieren. Empathie ist nur möglich, wenn man seinen Egozentrik fallen lässt, wenn man seinen Panzer sprengt.

*Aber es ist nicht einfach, zu spüren, was die anderen empfinden.*

Das ist eine Übung. Eine Übung, die auch darin bestehen kann, von den anderen zu hören, was sie empfinden. Wenn du jemandem etwas sagst, überprüfe, wie das von ihm aufgenommen wurde. Begnüge dich nicht einfach damit, etwas zu sagen. Schau auf die Auswirkungen deiner Worte.

*Indem ich sie frage?*

Ja, um damit z.B. Missverständnisse zu vermeiden. Sich an den Platz eines anderen zu versetzen, ist nicht immer einfach. Man ist nicht der andere. Es bedarf also einer bestimmten Übung, sich selbst zu vergessen, um aufnahmefähiger zu sein. Man kann sich täuschen, wenn man sich an den Platz eines anderen versetzen möchte. Deshalb bedarf es auch der Überprüfung. Überprüfung heißt Austausch.

*Im letzten Mondo bist du gefragt worden: „Was unterscheidet dich von mir?“ und du hast geantwortet: „Du bist jung, ich bin alt.“ Ich habe hinterher mit der Person gesprochen, die die Frage gestellt hat. Ihre Frage war nicht ganz präzise. Deshalb möchte ich sie so stellen, wie ich sie im Gespräch verstanden habe: „Warum kann ich nicht so sein wie du? Warum bist du so weit fortgeschritten und ich eine Null?“*

Ich habe mir vorgestellt, dass so etwas im Geist des Fragestellers vorgegangen ist. Mir war ganz klar, dass er mich idealisierte. Also habe ich ihm auf die einfachste Art geantwortet: „In der Tiefe gibt es keinen allzu großen Unterschied zwischen dir und mir. Du stellst dir viele Unterschiede vor. Aber in Wirklichkeit ist es einfacher: Du bist jung, ich bin alt.“ Nach dem, was er mir gesagt hat, hat ihm das gut getan. Denn das hat die Vorstellung, dass ich jemand bin, der ihm sehr weit überlegen ist und vor dem sich fürchten muss, ein bisschen aufgelöst.

Es ist oft so, dass sich Menschen sehr weit unten und den anderen als sehr weit oben sehen. Wenn sich jemand an eine Person wendet, die die Funktion des Meisters hat, wird unterstellt, dass derjenige, der diese Funktion hat, alles weiß, dass er völlig erwacht ist. Wenn man sich einen Meister so vorstellt und sich ausgehend von diesem Bild selbst betrachtet, fühlt man sich natürlich voller Täuschungen, wagt es nicht zu sprechen, wagt es nicht einmal, eine Frage zu stellen, denn man hat Angst, dass man, wenn man die Frage stellt, für dumm befunden wird. Es ist Teil der Beziehung, sich vorzustellen, dass der andere das realisiert hat, was man selbst nicht realisiert hat. Einer derartigen Täuschung gegenüber ist es wichtig, eine sehr einfache Antwort zu geben, die diese Täuschung zerstört.

*Macht Zazen einen Unterschied zwischen Seele und Geist?*

Nein.

*Für mich ist Seele denken, fühlen und wollen. Ist der Geist das Gleiche?*

Im Zen umfasst der Geist alle Aspekte. Deswegen macht man keinen Unterschied zwischen Seele und Geist. Im Zen sieht man klar, dass es *einen* Geist gibt, der aber sehr, sehr viele Aspekte und sehr, sehr viele Funktionen hat. Das ist einer der Gründe dafür, dass er nicht fassbar ist. Er ist unfassbar, weil er unbeständig ist, aber auch, weil er nicht immer im gleichen Modus funktioniert. Manchmal ist der Geist einfach nur Energie, manchmal nur Intellekt, manchmal Intuition, manchmal Gefühl. Manchmal Seele im Sinne der Energie, die ein Wesen animiert, also beseelt. All das ist Geist, *shin*.

In der buddhistischen Philosophie und Psychologie verwendet man unterschiedliche Worte, um die verschiedenen Funktionen des Geistes zu bezeichnen. Aber wenn man vom Geist spricht, umfasst das alle diese Funktionen. Und ich glaube, dass es gut ist, die Dinge so zu sehen, um sich klar zu machen, dass es in uns nicht verschiedene Dinge gibt, nicht einen Geist und eine Seele und einen Intellekt. Der Geist ist holistisch. Er umfasst alles. Aber in seiner Funktionsweise gibt es unterschiedliche Modi. Und man funktioniert nicht immer im selben Modus.

In Zazen funktioniert man z.B. im *Hishiryo*-Modus, d.h. jenseits des Geistes, der Unterschiede schafft. Im Sanskrit ist der Geist, der Unterscheidungen schafft, *citta*. Das ist der mentale Bereich, der dualistische Bereich, der vergleicht, der analysiert. Er ist Teil des Geistes. Aber in Zazen manifestiert sich das nicht mehr. In Zazen manifestiert sich eine andere Funktionsweise, die der unmittelbaren Wahrnehmung der Wirklichkeit, dessen was sich zeigt, jenseits von messen, vergleichen und analysieren. Das *Hishiryo*-Bewusstsein, das über das Mentale hinausgeht, erlaubt es uns, intuitiv unsere Ungetrenntheit von allen Wesen wahrzunehmen. Ganz einfach, weil in diesem Augenblick die Funktionsweise des Geistes, die trennt, aufgegeben ist, d.h. es ist eine Öffnung für eine andere Dimension des Geistes vorhanden.

Bestimmte buddhistische Schulen sagen sogar, dass alles Geist ist. Warum kann man das sagen? Das heißt nicht, dass der Geist die materiellen Objekte erzeugt, z.B. die Bäume, sondern dass der Geist alles umfasst.

*Ich habe einen Freund, der viel Yoga praktiziert. Ich habe den Eindruck, dass die Beziehung, die er zu seinem Meister hat, bewirkt, dass er abhängig wird. Nach dem, was er mir erzählt hat, verhalten sich die meisten Schüler so. Ich habe ihm geantwortet, dass aus meiner Sichtweise der Meister nicht dazu da ist, um die Leute von sich abhängig zu machen, sondern um sie unabhängig von ihm zu machen, dass ein guter Meister sogar in der Lage sein muss zu sagen: „Schaut euch mal woanders um!“ und die betreffende Person nicht festhält. War meine Antwort gut? Was kann ich der Person wirklich antworten?*

Deine Antwort war gut. Aber sie reicht nicht aus.

Für mich ist völlig klar, dass ein Meister nicht in einem Machtmodus funktionieren kann, d.h. es kann nicht darum gehen, Macht über andere auszuüben. Aber unter den ‚Meistern‘, den Gurus finden sich oft Leute, die das Bedürfnis haben, Einfluss auf andere auszuüben, so, also wäre es notwendig, damit sie sich selbst bestätigen. Das ist eine der großen Fallen des Egos. Aber weil viele Menschen einen schwachen Geist haben und sehr froh sind, wenn andere ihnen Verantwortung abnehmen, findet diese Art von Individuen immer Schüler.

Nachdem man diesen täuschenden Aspekt der Meister-Schüler-Beziehung kritisiert hat, muss man aber auch fragen: Was hat der Meister als Erfahrung realisiert? Was praktiziert er? Was gibt er den anderen weiter? Das ist sehr wichtig. Das ist es, was den Meister ausmacht.

Für mich besteht die Funktion eines Meisters darin, eine Praxis weiterzugeben, die es einem ermöglicht, sich von jeder Form der Abhängigkeit zu lösen, einschließlich der Abhängigkeit von einem Meister. - Aber in einer ersten Zeit muss natürlich eine Beziehung da sein. Sonst kann keine Weitergabe stattfinden. Diese Beziehung beinhaltet eine bestimmte Art von Abhängigkeit. *Dogen* hat von *Katto* gesprochen, der Wechselbeziehung zwischen Meister und Schüler, die der Beziehung einer Glyzinie zu dem Träger ähnelt, um den herum sie sich windet. Wenn eine zu große Distanz zwischen Meister und Schüler besteht, ist es sehr schwierig, eine Erfahrung weiterzugeben. Eine Beziehung ist notwendig. Es muss eine Beziehung von Vertrauen und Respekt sein, auf beiden Seiten.

Aber das wichtigste, was du fragen musst, ist: Was unterweist dein Meister. Welche Unterweisung gibt dieser Meister? – Die Lehre, die er weitergibt, macht den Meister aus, nicht seine psychologische Macht. Die psychologische Macht, die er über andere ausübt, ist eher ein parasitärer Effekt der Beziehung.

*Eines meiner Hauptprobleme ist, dass ich mich durch dich ziemlich demoliert fühle.  
Was ist da demoliert?*

*Das Ego.*

Aha.

*Ich weiß nicht, ob ich das in mich hineinprojiziere, oder siehst du mich, in welcher Geisteshaltung ich zu dir komme.*

Ich sehe, dass du wirklich mit dem Geist eines Schülers kommst. Du bist sehr aufnahmefähig. Aber ich glaube nicht, dass ich es bin, der dein Ego demoliert. Ich habe keinerlei Erinnerung, dass ich in der Richtung gehandelt habe, dass ich deine Täuschungen kritisiert habe, um etwas zu demolieren. Ich glaube, dass du in mir eine Dimension deines eigenen Geistes wahrnimmst, unseres Geistes - sowohl des deinen als auch des meinen -, die Buddha-Dimension. Und diese Wahrnehmung, dieser Buddha-Geist, den wir teilen, demoliert dein Ego.

*Das macht mir Angst.*

Das ist normal. Es ist normal, Angst zu haben, etwas zu verlieren, an dem man hängt. Aber wenn man zugleich realisiert, dass das, an dem man hängt, das Ego, die Ursache all unseres Leidens und in der Tiefe ein täuschendes Konstrukt ist, ist es kein wirklich großer Verlust. Der Verlust einer Täuschung ist kein Verlust, sondern eine Befreiung.

Ich möchte etwas klarstellen: Was man demolieren muss, ist die auf das Ego bezogene Täuschung, die Täuschung, dass das eigene Ego das Zentrum der Welt, das Allerwichtigste, ist und es unser Meister wird, unsere Handlungen und Reaktionen kommandiert und aus uns eine egozentristische Person macht, die unfähig zur Liebe ist, die stattdessen fähig zu Gewalt und negativen Reaktionen ist.

Es ist wichtig, das Ego in einem relativen Sinn, als ein Gefühl für eine persönliche Identität, nicht zu demolieren. Man muss einen gewissen Sinn für eine persönliche Identität haben, die relativ ist. Wenn man diesen Sinn nicht hat, wird man schizophren. Man hat keinen Bezugspunkt mehr, um mit anderen in Beziehung zu treten.

Wenn man vom Aufgeben des Egos spricht, geht es nicht um das Aufgeben eines persönlichen Identitätsgefühls, sondern darum, sich dessen bewusst zu werden, dass diese persönliche Identität nur ein nützliches geistiges Konstrukt ist, dem man den richtigen Platz zuweisen muss. Es darf uns nicht überschwemmen und völlig leiten. Anders gesagt, man muss es besänftigen, bescheidener machen, sodass es Platz lässt für etwas anderes, das größer ist, als es selbst. Manche nennen das Buddha, andere nennen es Gott.

Der religiöse Geist ist der Geist, der das Ego relativiert, es auf das bezieht, was unendlich viel größer ist als es selbst. Buddhisten nennen es Buddha-Natur oder Buddha-Geist. Die Christen nennen es Gott. Moslems nennen es Allah. - Im Zen ist Buddha in uns selbst. Diese Dimension jenseits des Egos ist die Dimension unserer wirklichen Existenz in Einheit mit dem ganzen Universum. Das ist nicht Buddha im Außen, über uns, sondern Buddha in uns.

*Shakyamuni* selbst hatte ein Ego, auch Meister *Deshimaru*. Er lebte nicht in geistiger Verwirrung. Er war in der Lage zu unterscheiden, Meinungen zu haben, Urteile, 'ich' zu sagen. Aber er hat das relativiert.

*Unser Alltag ist unter anderem von intellektuellen Herausforderungen geprägt.*

Wer fordert da heraus?

*Die Intellektualität an sich.*

Ich weiß nicht, wovon du sprichst. Stelle einfach deine Frage.

*Unsere Praxis des Samu besteht unter anderem daraus, Gemüse millimeterklein zu schneiden. Warum wird im Samu nicht auch Gewicht auf intellektuelle Aktivität gelegt?*

Manchmal geschieht das. Während der Vorbereitung gab es jeden Morgen während der *Samu*-Zeit für die Unterweisenden ein Seminar, das anderthalb Stunden gedauert hat. Nachmittags gab es einen Workshop für die Nichtunterweisenden mit dem *Tanto* zum *Hannya Shingyo*. Es gab also auf der einen Seite *Samu* und andererseits Studium.

Es ist sehr wichtig, die intellektuelle und die praktische Seite der menschlichen Aktivität auszugleichen. In allen Tempeln und Klöstern gibt es Bibliotheken, in denen die Mönche normalerweise eine Stunde pro Tag studieren. Das ist Teil ihrer Ausbildung. Das wird mit vielen Stunden von *Zazen* und *Samu* ausgeglichen, und auch mit der Praxis von Zeremonien. Das intellektuelle Studium ist Teil der Zen-Praxis. Aber man darf sich nicht vom Intellekt überschwemmen lassen. Der Intellekt muss mit der Praxis kooperieren, indem man bestimmte Dinge versteht, die einem helfen, besser zu praktizieren.

Man muss vermeiden, die intellektuelle Seite zu sehr zu entwickeln und ein intellektuelles Verständnis-System der Welt zu entwickeln, wie das die abendländische Metaphysik gemacht hat. Das existiert im Zen nicht. Aber das heißt nicht, dass man im Zen nicht nachdenkt. Wenn du das *Shobogenzo* von *Dogen* liest, siehst du, dass *Dogen* viel nachgedacht und viel studiert hat. Aber alles, was er gesagt hat, die intellektuelle Seite, war auf die Praxis bezogen. Der Intellekt darf nie getrennt sein.

Der Geist hat alle möglichen Funktionen. Eine kleine Funktion davon ist der Intellekt. In bestimmten Augenblicken ist er sehr nützlich. Man darf ihn nicht vernachlässigen. Man muss

aber dem Geist ermöglichen, sich auch anderen Funktionsweisen zu öffnen als der intellektuellen Funktion.

In den letzten Jahren seiner Mission in Europa sagt Meister *Deshimaru* immer wieder, wenn er mit Journalisten oder mit Menschen außerhalb des Zen sprach, dass eine der Hauptursachen der Krise der menschlichen Zivilisation darin bestehe, dass diese zu sehr vom Intellekt dominiert wird. Dabei zeigt er immer auf die linke Gehirnhälfte. Die linke Gehirnhälfte hat alles überschwemmt und möchte alles kontrollieren. Das lässt keinen mehr Raum für Intuition, für den religiösen Geist, der eher in der rechten Gehirnhälfte verankert ist. Meister *Deshimaru* bestand sehr darauf, dass Zazen die Funktion hat, einen Ausgleich in der Funktionsweise des Geistes zu schaffen, nicht, indem es den Intellekt entwickelt, denn der Intellekt ist normalerweise schon gut entwickelt, sondern indem es den anderen Aspekt, die Intuition, entwickelt.

*Kann ein Zen-Meister außerhalb des Zazen bewusst zwischen der alltäglichen Wahrnehmung und der Wahrnehmung aus Ku heraus wechseln?*

Nein, das geschieht unbewusst. In der Art und Weise, wie man die Dinge sieht, sind immer beide Sichtweisen enthalten, die dualistische, relative Sichtweise, in der es Gegenstände gibt, die eine wirkliche Existenz haben, Gegenstände, Wesen, Menschen, mit denen man in einer wirklichen Beziehung steht und zur gleichen Zeit unter der Oberfläche dieses relativen Bewusstseins die Wahrnehmung, dass dieses Wesen oder dieser Gegenstand in Wirklichkeit keine Substanz hat, *Ku*. - Nicht nur der andere, ich auch. Alles, was sich manifestiert, ist in der Tiefe *Ku*. Das bedeutet aber nicht, dass es nicht existiert.

Ich bestehe, *Nagarjuna* folgend, sehr auf dem Weg der Mitte. ‚Weg der Mitte‘ bedeutet, dass du existierst, dass ich existiere und dass es zugleich nichts Substanzielles in dir und mir gibt. Wir leben völlig in der Unbeständigkeit und werden eines Tages wieder zu Staub werden - ich möglicherweise vor dir. Mit dieser Sichtweise ist es möglich, die anderen als tatsächliche Wesen zu sehen, nicht als Phantome, sich aber zugleich nicht an die anderen und auch nicht an sich selbst zu klammern.

Wenn ein *Bodhisattva* anderen helfen möchte, muss er die relative Sicht haben und mit viel Empathie die Wesen wahrnehmen, die in ihren Täuschungen leiden, und zugleich die Täuschung wahrnehmen, die das Leiden verursacht, dass wir nämlich die Leerheit nicht wahrnehmen. - Deshalb heißt es im *Diamant-Sutra*, dass ein *Bodhisattva*, wenn er glaubt, dass es wirklich Wesen gibt, denen er helfen kann, kein *Bodhisattva* ist. Warum? Weil er sich an die Vorstellung eines Egos klammert. Das lässt ihn glauben, dass es wirklich Wesen zu retten gibt. Der *Bodhisattva* muss also immer zugleich die Wesen und die Leerheit sehen. Nur so kann er in der Tiefe helfen.

*Also geht es nicht darum, das eine und dann das andere zu sehen, sondern im Grunde sieht der Meister das gleichzeitig?*

Wenn es nicht völlig gleichzeitig ist, ist es zumindest ein sehr schneller Wechsel vom einen zum anderen.

*Ich habe durch meinen Beruf viel mit sehr schwierigen und häufig sehr kranken Menschen zu tun. Es ist meine Aufgabe, ihnen nahe zu sein. Aber es wird mir oft viel zu viel. Sie kommen mir zu nah. Im Zen lernt man ja eigentlich, sich zu öffnen und mit dem anderen zu sein. Ich bräuchte*

*da eigentlich eher eine Grenze.*

Man muss beides haben. Man muss eine Schranke haben und sie ab und zu heben und sie ab und zu schließen. Das ist sehr, sehr wichtig in deinem Beruf. Schizophrene, Psychotiker im allgemeinen, haben die Tendenz, sehr überschwemmend zu sein. Da muss man eine Grenze ziehen und sich wirklich sagen: „Du bist du, und ich bin ich.“ Man darf nicht in eine zu tiefe Empathie verfallen, sonst wird man verrückt. Wenn man mit Verrückten empathisch sein will, wird man wie sie.

Du täuschst dich vielleicht in deiner Zazen-Praxis, weil du glaubst, dass die Zazen-Praxis eine völlige Öffnung wäre. Nein. Es geht vor allem darum, nicht in einem zu verweilen. Wenn du einen Kontakt mit jemand anderem hast, gehe in diesem Augenblick völlig in diesen Kontakt hinein. Aber du musst dich auch aus diesem Kontakt wieder herausnehmen und ihn vergessen können, sonst kommst du abends so nach Hause, als würdest du alle Leiden der Menschen tragen, die du während des Tages getroffen hast. Das ist sehr ermüdend. So kann man nicht leben. Das muss man vorüber ziehen lassen.

Im *Diamant-Sutra* heißt es: „Wenn der Geist auf nichts verweilt, zeigt sich der wirkliche Geist.“ Du musst deinen Beruf mit dem Geist ausüben, der auf nichts verweilt, nicht auf deinem Ego, du bist also offen für den anderen, aber auch nicht auf dem anderen. *Hishiryo*. Immer darüber hinaus, nicht stehen bleiben.

5.6.2011, 7 Uhr

Fahrt während Zazen fort, euch gut auf die Haltung zu konzentrieren, selbst wenn ihr müde seid. Wenn ihr all eure Energie in die Praxis eurer Haltung gebt, macht euch diese Konzentration auf den Körper empfänglich für die kosmische Energie. Was wir Zazen geben, gibt uns Zazen verwandelt zurück.

Am Anfang praktiziert man mit seinem Ego, seinem persönlichen Bewusstsein, mit seinem Willen. Mit dem Willen kanalisiert man all seine Energie in der Praxis. Man gibt seine ganze Zeit, seine ganze Aufmerksamkeit der Praxis von Zazen. Dadurch vergisst man sich schließlich selbst in Zazen. Zazen wird größer und kräftiger als man selbst. Das persönliche Zazen wird zum Zazen Buddhas. Dieses Zazen Buddhas, dieses erwachte Zazen, trägt uns über uns selbst hinaus.

Das ist möglich, weil unser eigenes Ego ohne feste Substanz ist, ohne etwas, was uns selbst gehört. So kann man sich selbst der Praxis geben und von der Praxis empfangen. Man kann im Austausch funktionieren. Um zu geben, darf man sich nicht an das klammern, was man zu besitzen glaubt. Und um zu empfangen, muss es Leere in einem selbst geben, Raum. - Das ist wie mit dem Herz, das uns am Leben hält, solange es schlagen kann: Es kann schlagen, solange es empfangen und geben kann, d.h. solange es leer ist, ohne Hindernis ist. - Das gleiche gilt für unseren Körper-Geist: Unser Körper-Geist funktioniert in Beziehungen. Aber oft sind diese Beziehungen blockiert, eingeengt. Denn man klammert sich zu sehr an eine besondere Idee von sich selbst: „Ich.“ Dieses täuschende Ich verhindert den Kreislauf, schafft Hindernisse.

Die Zazen-Praxis bewirkt, dass sich diese Hindernisse auflösen. Das erlaubt es uns, zu unserem wirklichen Normalzustand zurückzukehren. Das heißt als Wesen zu existieren, die sich, aufgrund ihres *Karmas*, ihrer Geschichte, ihrer Position voneinander unterscheiden, die aber zugleich alle von dem gleichen grundlegenden Prinzip beseelt sind. Dieses Prinzip ist die Leerheit, die Wechselbeziehung. Das ist kein abstrakter Begriff. Das ist das, was man unablässig

funktionieren sehen kann, von der Einatmung zur nächsten Ausatmung.

Sich mit diesem Prinzip zu harmonisieren erlaubt es, wirkliche Liebe zu leben. Eine Liebe, die nicht gierig, egoistisch, sondern großzügig ist - wie die Liebe der *Bodhisattvas* für alle Wesen. Diese Liebe der *Bodhisattvas* ist kein Befehl, kein Müssen. Buddha sagt nicht: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Buddha gibt keine Befehle, sondern lehrt, in Einklang mit der Wirklichkeit zu leben, auf erwachte Weise zu leben.

In diesem erwachten Leben gibt es keine grundlegenden Unterschiede mehr zwischen einem selbst und den anderen, keine Trennungen. Dann kann man im Austausch leben: geben und empfangen; solidarisch sein mit allen fühlenden Wesen.

Dieses Gefühl der Solidarität zu entwickeln, indem wir zu unserer wirklichen Buddha-Natur erwachen, die wir mit allen Wesen teilen, ist nicht nur die Voraussetzung eines wirklichen persönlichen Glücks, sondern die Voraussetzung der Fortsetzung des Lebens auf diesem Planeten. Diejenigen, die wie wir den Zen-Weg praktizieren, und insbesondere diejenigen, die die *Bodhisattva*-Gelübde ablegen, haben die große Verantwortung, dieser Solidarität den Vorrang einzuräumen, indem sie allen Wesen helfen, ihre Täuschungen aufzugeben, indem sie selbst ein Beispiel für dieses Aufgeben leben, das die anderen motiviert, sich auf den gleichen Weg zu begeben. Denn alle Menschen hoffen in der Tiefe darauf, in Einklang mit ihrer wirklichen Natur zu leben. Denn das gibt unserem Leben einen wirklichen Sinn. Dieses persönliche Bedürfnis stimmt mit dem Bedürfnis des Lebens auf der Erde überein. Mit den Bedürfnissen der Natur, geschützt zu sein. So, wie man sich um ein Kind kümmert.

5.6.2011, 10.30 Uhr

Das Sesshin ist gleich vorüber. Aber das Leben geht weiter. Ausgehend von dem Sesshin wird das ganze Leben die Möglichkeit, den Weg zu praktizieren, indem man den Alltag mit dem gleichen Geist lebt, mit dem wir während des Sesshins gelebt haben. Das heißt völlig aufmerksam für das zu sein, was wir in jedem Augenblick tun, und zugleich offen und aufmerksam für die anderen, aufmerksam auf ihre Bedürfnisse.

Der Sinn unseres Lebens besteht darin, allen Wesen zu Hilfe zu eilen. Natürlich zunächst den Wesen, die uns nahe stehen, die wir lieben, unserer Familie, unseren Freunden. Aber auch den Menschen, die uns gleichgültig sind, und denjenigen, die wir nicht mögen. Ohne auszuwählen, ohne Unterschiede zu machen.

Der Geist, der nicht unterscheidet, ist der Buddha-Geist, der Geist, der von dem gleichen Mitgefühl und dem gleichen Wohlwollen allen Wesen gegenüber beseelt ist. Das ist ein Geist, der in der Lage ist, seine Emotionen, seine Vorlieben aufzugeben und sich an die Stelle des anderen zu versetzen, nicht in seiner eigenen Position zu verweilen. Es ist ein geschmeidiger, sanfter Geist, ein Geist ohne Hindernis.

Der Alltag ist eine wunderbare Gelegenheit, diesen Geist zu praktizieren. Bedauert also nicht, dass das Sesshin vorüber geht. Macht aus eurem ganzen Leben ein Sesshin zum tiefsten Glück aller!