

*Shantideva:*  
*Der Weg des Lichts*

Kommentare  
von  
Roland Yuno Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 2.-4. Oktober 2015 während des Sesshins in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

2.10.2015, 7 Uhr

Konzentriert euch in Zazen von Anfang an gut auf eure Haltung. Neigt das Becken nach vorne, drückt die Knie gut auf den Boden und lasst das Körpergewicht auf dem *Zafu* ruhen. Entspannt den Bauch. Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule und lasst die Spannungen im Rücken und in den Schultern los. Drückt den Kopf in den Himmel und zieht das Kinn gut ein. Korrigiert euch sanft.

Die Haltung darf nie steif werden. Es ist wichtig, den rechten Tonus im Körper zu finden. Es ist, als würde man eine Gitarre stimmen. Sind die Saiten zu locker, gibt es keine Musik; sind sie zu stark gespannt, können sie reißen. In Zazen ist unser Körper wie ein Musikinstrument. Wenn man sich auf die Haltung konzentriert, harmonisiert sich der Körper mit dem *Dharma*, mit der kosmischen Ordnung. Die Energie zirkuliert gut, man spürt keine Müdigkeit und gibt der Haltung viel Energie. Ist der Körper in der richtigen Haltung, empfängt er eine starke Energie vom ganzen Kosmos.

Das Gesicht ist entspannt, besonders der Kiefer. Die Zunge liegt am Gaumen. Es hilft, den inneren Dialog anzuhalten, wenn man sich auf die unbewegte Zungenspitze am Gaumen konzentriert. In Zazen hört man auf, mit sich selbst zu diskutieren und in Worten und Begriffen zu denken. Man denkt mit dem ganzen Körper. Körper und Geist finden ihre Einheit wieder, im Innern und mit dem ganzen Universum, denn der Geist, der Trennungen schafft, ist aufgegeben. Er ruht sich aus. Und der Geist, der unsere Einheit mit den anderen und mit der Natur intuitiv wahrnimmt, wird stimuliert.

Wenn wir eins mit der Umgebung sind, werden wir nicht von den anderen gestört. Die Phänomene um uns herum stören uns nicht, daher schließen wir im Zazen nicht die Augen. Nicht das Wahrnehmen der Welt um uns herum stört unsere Konzentration, sondern unsere Anhaftung an diese Wahrnehmungen. In Zazen verweilt der Geist auf nichts. Er hält nichts fest, daher kann ihn auch nichts stören. Im Gegenteil, man wird eins mit der Umgebung, eins mit dem täglichen Leben, mit den anderen, man hat das Bedürfnis, sie zu beschützen und ihnen zu helfen.

Dies ist der Sinn unserer Praxis und unseres Lebens. Während des Sesshins kann man dies tief erleben. Aber es hört nicht nach dem Sesshin auf. Ein Sesshin praktizieren heißt lernen, mit seiner wahren Natur zu leben und auch einen Weg zu finden, nach dem Sesshin in Harmonie mit seiner wahren Natur zu leben.

Die Aufmerksamkeit auf die Atmung unterstützt diese Harmonie. Wenn man einatmet, ist man völlig eins mit der Einatmung. Wenn man ausatmet, ist man völlig eins mit der Ausatmung. Das bedeutet in jedem Augenblick völlig gegenwärtig in der Wirklichkeit unseres Lebens zu sein. Genau dies bedeutet das Wort 'Sesshin': völlig vertraut mit unserem wahren Geist werden, mit dem wir unsere Einheit mit allen Wesen wahrnehmen, indem wir aufhören, an unseren Gedanken festzuhalten.

2.10.2015, 11 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf eure Hände. Die linke Hand liegt in der rechten, die Daumen sind waagrecht und die Handkanten in Kontakt mit dem Unterbauch. Konzentriert euch auf die leichte Berührung der Daumen. Die Daumen bilden weder Berg noch Tal. Die Konzentration auf die Daumen hilft, einen ausgeglichenen Geisteszustand wiederzufinden, das heißt, weder *sanran*, unruhig, noch *kontin*, schläfrig. Dieser Geist ist sich völlig dessen bewusst, was hier und jetzt geschieht, aber er haftet an nichts, er verweilt auf nichts, und er ergreift nichts, genau wie die Hände, die in der Zazen-Haltung nichts tun.

Wenn Körper und Geist nichts ergreifen, erscheint der wahre Geist, die Funktionsweise des Geistes, die uns mit dem *Dharma*, der kosmischen Ordnung, harmonisiert. Nichts ergreifen, nichts zurückweisen, denn alles ist ohne Substanz. Auch wir sind ohne Substanz und nie getrennt. Wir existieren nur in völlig wechselnder Abhängigkeit mit dem ganzen Universum. Folglich fehlt uns nichts und nichts ist zu viel. Wir können die Fülle eines jeden Augenblicks leben, in Einheit mit allen Wesen. Dann erscheint *Bodaishin*, der Geist des Erwachens, denn die Praxis selbst ist bereits das Erwachen, nicht nur das Verständnis, dass alle Dinge unbeständig und ohne Substanz sind.

Jeder kann das leicht verstehen, alle Wissenschaften bestätigen es. Aber verstehen bedeutet im Zen, etwas mit der Gesamtheit von Körper und Geist vollkommen zu verwirklichen und sich mit diesem Verständnis völlig zu harmonisieren. Dann erscheint die wahre Weisheit, *Prajna*, die Weisheit, die die Macht hat, uns von allen Anhaftungen und allen Leidensursachen zu befreien, die *Prajna paramita*, die uns über die Welt des Leidens hinaus befördert.

Wenn wir so praktizieren, verspüren wir eine große Freude, die Freude der Befreiung. Diese Freude bringt uns dazu, die Praxis mit anderen zu teilen. Die Praxis ist wirklich Erwachen, wenn sie mit den anderen geteilt wird. Denn Erwachen bedeutet, zum Leben in völliger Einheit mit allen Wesen zu erwachen. Es gibt kein wahres Erwachen ohne Mitgefühl und Wohlwollen. Unsere Praxis besteht darin, beim Manifestieren des Erwachens die Hindernisse fallenzulassen.

Der Mönch *Shantideva* lebte im achten Jahrhundert in Indien. Er hatte einen sehr schönen Text mit dem Titel *Der Weg des Lichts* geschrieben, in dem er den *Bodhisattva*-Geist verherrlicht. In ihm sagt er: *Das Nirvana ist das Aufgeben von allem.*

Wenn ich nun alles aufgeben muss, ist es besser, es den anderen zu geben. Denn gerade weil wir im Grunde nichts besitzen, können wir geben und teilen.

Er drückt seine *Bodhisattva*-Gelübde folgendermaßen aus: *Wäre ich doch der Führer derer, die auf dem Weg sind, der Beschützer derer, die verlassen sind, das Boot derer, die zum anderen Ufer gelangen möchten, die Lampe derer, die Licht benötigen.*

Legt man derartige Gelübde ab, wird alles im täglichen Leben zu einer Gelegenheit, sie zu praktizieren. Diese Gelübde ermutigen uns auch, keine Fehler zu begehen, denn ist man der Führer und ein Vorbild für die anderen, zerstört man das Gute der Wesen, wenn man einen Fehler begeht.

Um anderen zu helfen zu praktizieren und sich zu befreien, müssen wir unaufhörlich unsere eigene Praxis vertiefen. Alles, was wir in der Praxis verwirklichen, hilft uns, es mit anderen zu teilen. Wenn wir die Dinge so betrachten, bekommt jeder Tag unseres Lebens einen tieferen Sinn. Alle Gelegenheiten werden gute Gelegenheiten, um das Erwachen zu vertiefen und mit anderen zu teilen. Aber auch Gelegenheiten, um die Unterweisung der anderen zu empfangen, die Unterweisung der Natur, die Unterweisung aller Phänomene. Um stets geben zu können, muss man stets empfangen. Dies ist möglich, wenn die Praxis unseren Geist und unser Herz öffnet und uns empfänglich für die Wahrheit jedes Phänomens macht.

2.10.2015, 16.30 Uhr

Wenn man der Unterweisung Buddhas begegnet und anfängt, Zazen zu praktizieren, taucht der Wunsch auf, den Weg zu verwirklichen. Dies wird *Bodaishin*, Geist des Erwachens, genannt. Es ist dieser Geist, der uns dazu führt, die vier großen Gelübde der *Bodhisattvas* auszusprechen.

Mit den Gelübden ist es so, als würde man eine Reise planen. Man nimmt sich vor, auf dem Weg Buddhas bis zum vollkommenen Erwachen voranzugehen. Ins *Dojo* kommen und sich in Zazen setzen heißt, sich auf den Weg zu machen und die Reise zu beginnen.

Selbst wenn es den Anschein hat, dass die Gelübde auf die Zukunft gerichtet sind, ist jeder Schritt auf dem Weg, jede verwirklichte Praxis, bereits die Verwirklichung des Weges. Die Verwirklichung steht nicht am Ende des Weges, sondern sie ist in jedem unserer Schritte, unter der Voraussetzung, dass wir mit dem rechten Geist praktizieren, das heißt, mit einem *Mushotoku*-Geist.

*Mushotoku* bedeutet nicht, dass es keine Absichten gibt, sondern es gibt keine egoistischen Absichten. Das Ziel der Reise ist, das Erwachen mit allen Wesen und für alle Wesen zu verwirklichen. Alles, was wir auf dem Weg verwirklichen, teilen wir augenblicklich ganz automatisch mit den anderen, selbst wenn wir mit unseren *Bonno* konfrontiert werden und lernen, sie loszulassen. Das ist die beste Weise anderen zu helfen, indem sie es uns gleichtun.

*Shantideva* sagt: *Wie konnte ich nur Sklave meiner Bonno werden. Sie quälen mich, aber ich rege mich nicht über sie auf. Welch absurde Geduld.*

Manchmal heißt es, man müsse geduldig mit seinen *Bonno* sein, aber eigentlich sind wir viel zu geduldig, zu nachsichtig. Wenn uns bewusst wird, wie wir durch unsere *Bonno* unser wahres Leben verfehlen, können wir sie eigentlich nur ganz energisch aufgeben wollen. In dem Moment, in dem wir verstehen, dass die Wurzel all unserer *Bonno* die Anhaftung an unser kleines Ego ist, obwohl dieses kleine Ego ohne Substanz, also Leerheit ist, brauchen wir auf einmal viel weniger Energie, um sie aufzugeben.

Einfach klar die Wirklichkeit sehen. Dies zeigt uns Zazen, wenn wir hinschauen würden, statt an etwas anderes zu denken. Wenn wir verstehen, welches Glück wir haben, dem Weg Buddhas begegnet zu sein und ihn praktizieren zu können und einen Körper und Geist zu haben, der es uns ermöglicht, ihn zu praktizieren, dann wollen wir keine Zeit mehr verlieren. Die Praxis wird zur absoluten Priorität in unserem Leben.

Aus diesem Grund nehmen wir an einem Sesshin teil. Die verschiedenen Praktiken, die auf dem Sesshin stattfinden, sind keine Übungen, um die Verwirklichung zu erreichen. Jede Praxis ist in sich selbst Verwirklichung, wenn man sich ihr völlig hingibt. Geben wir uns der Praxis des Weges hin, gibt uns der Weg alles, und wir werden selber der Weg. Unser Körper wird zum Körper Buddhas. Hier und jetzt müssen wir dazu Vertrauen haben, denn dieses Vertrauen ist der Schlüssel zur Verwirklichung. Wenn wir mit Vertrauen praktizieren, gibt es keine Trennung mehr zwischen uns und der Praxis Buddhas. Wir werden Buddha. Wir werden Erwachen.

Mondo

*Bringt es etwas, einer schwer kranken Person eine Kito-Zeremonie widmen, wenn diese Person mit Zen nichts anfangen kann und sich vielleicht denkt: „Was für ein Quatsch.“?*

Ja, weil die Wirkung des *Kito* über das Ego dieser Person hinausgeht und sogar über das Ego der Person hinaus, die das *Kito* durchführt. Es ist der Geist des Mitgefühls, der aktiv ist. Er geht über Zen hinaus und auch über die Tatsache, ob eine Person praktiziert oder nicht.

Seit mehr als dreißig Jahren machen wir viele *Kitos* für alle möglichen Menschen, die nicht praktizieren. Im Allgemeinen haben sie günstige Auswirkungen, selbst bei Personen, die nicht wissen, dass man ein *Kito* für sie macht. Andernfalls könnte man sagen, es handele sich um Suggestion. Nach einem *Kito* stellen die Menschen, die Freunde, die Familie oft fest, dass es eine

Verbesserung gibt. Selbst wenn die Person nicht völlig von ihrer Krankheit geheilt ist, hat sie mehr Energie, um die Krankheit durchzustehen. Jedenfalls findet sie den Frieden des Geistes wieder.

Es ist etwas mysteriös. Anfangs habe ich *Kitos* gemacht, ohne an sie zu glauben. Aber die auf sie folgenden Wirkungen, die Ergebnisse, überzeugten mich. Es gab Menschen, die nach einem *Kito* aus dem Koma erwacht sind. Oder Menschen wurden geheilt, obwohl die Ärzte sie schon aufgegeben hatten. Ich sagte mir, dass es wie ein Wunder ist.

Natürlich ähnelt das *Kito* überhaupt nicht der Zen-Praxis. Es kommt aus dem tantrischen Buddhismus, aber Mönche fingen an, aus Mitleid *Kito*-Zeremonien abzuhalten, weil man sie danach fragte. - Warum auch nicht?

*Heute Morgen habe ich bei der Unterweisung verstanden, dass, wenn wir Geist und Körper in Einheit bringen, das Denken über den Körper geht.*

Nein, ich habe gesagt, dass man mit dem ganzen Körper denkt. Wenn man mit dem ganzen Körper denkt, erzeugt das Denken keine Teilung, keine Trennung mehr. Man denkt nicht mehr mit Worten oder Begriffen. In diesem Moment erscheint ein Bewusstsein, das keine Trennungen mehr schafft. Dann wird unsere grundlegende Einheit mit allen Wesen offenbar, einfach weil das dualistische Denken dank der Konzentration auf den Körper aufhört. Aus diesem Grund spricht man davon, mit dem Körper zu denken. Dieser Bewusstseinswechsel führt zu einer anderen Wahrnehmung der Wirklichkeit, bei der man nicht mehr in seinem kleinen Ego eingeschlossen ist und auf seiner kleinen persönlichen Position besteht. Man ist mit allen Wesen vereint, auch wenn man nicht daran denkt. Es ist nicht nötig, sich zu sagen: „Jetzt bin ich in Einheit mit allen Wesen.“ Es passiert automatisch, wenn man aufhört, an seinem kleinen Ego zu haften. Bei dieser Einheit geht es nicht darum, durch persönlichen Willen zu einem Ergebnis zu gelangen. Sie entsteht durch Zazen.

*Gut, dann werde ich jetzt entspannt weitermachen und die Früchte ernten.*

Gute Ernte.

*Es gibt den christlichen Begriff der Sünde. Ich versuche zwar, das Gute zu tun, aber es geht nicht immer gut. Deswegen nennen wir das Sünde. Kann man das eher mit einem Bonno oder mit dem kleinen Ego vergleichen?*

Es ist das kleine Ego, das *Bonno* produziert. *Bonno* entstehen, wenn man an seinem kleinen Ego festhält. Das größte *Bonno* ist der gierige Wunsch, etwas für sich selbst zu erreichen. Aber neben den grundlegenden Bedürfnissen wie Ernährung, Schlaf oder Ausruhen hängen die meisten Wünsche damit zusammen, dass das Ego nicht zufrieden ist und Befriedigung durch ein Objekt sucht. Aber warum ist das kleine Ego nicht zufrieden? Weil es nicht aus seinen Illusionen erwacht ist, weil es in sich selbst eingeschlossen und folglich nicht in Harmonie mit der Wirklichkeit ist. Das Ego lebt in seinen Illusionen, übrigens in schmerzhaften Illusionen. Wird man sich dessen bewusst, sucht man den Weg, um aus diesen Illusionen herauszukommen. Wenn man aber nicht in der Praxis des Weges, sondern nur egozentrisch ist, entstehen aus allem, was man tut, Illusionen, *Bonno*. Selbst gute Taten, die man vollbringen möchte, sind verdorben, wenn sie nicht aus einem *Mushotoku*-Geist entstehen, sondern mit einer Absicht, zum Beispiel um durch eine Tat Verdienste oder Anerkennung zu erlangen.

Es ist so, wie du sagtest: Man hatte gute Absichten, aber das Ergebnis ist nicht gut. Nach außen hin mag eine Absicht als gut erscheinen, aber im Grunde ist sie oft nicht rein.

*Nach meinem Gefühl hat der christliche Begriff Sünde mehr mit dem kleinen Ego zu tun, denn wenn man in Kontakt mit dem Buddha-Geist ist, ist man auch nicht in Sünde.*

Damit bin ich einverstanden. Im Christentum könnte man sagen, dass man, wenn man eins mit Gott ist, keine Sünden begeht. Die ursprüngliche Sünde ist die Trennung. Im Zen ist es das Gleiche. Als ich vorhin davon sprach, mit dem ganzen Körper zu denken, sagte ich, dass dieses Denken mit dem ganzen Körper dazu führt, dass wir den Geist, der Trennungen schafft, aufgeben. Schaffen wir keine Trennungen mehr, sind wir in Einheit mit allen Wesen. Sind wir in Einheit mit allen Wesen, können wir nichts Schlechtes mehr begehen. Wenn ich jemandem wehtun will, ist es so, als täte ich mir selber weh. Wenn ich Empathie für den anderen empfinde, kann ich ihm nicht wehtun.

*Kann man sagen, dass die erste Sünde die Trennung ist?*

Ja. Aber im Zen spricht man nicht von Sünde, weil es sich im Christentum beim Begriff 'Sünde' um einen Fehler Gott gegenüber handelt. Man respektiert nicht den Willen Gottes und entfernt sich von seinen Geboten. Diese Sünde ist eine Art Ungehorsam.

Im Zen ist das etwas anders. Wir sprechen nicht von Sünde, sondern von Fehler. Wenn man einen Fehler begeht, zum Beispiel ein Gebot Buddhas übertritt, fühlt man sich Buddha gegenüber nicht schuldig, weil Buddha uns nicht gebeten hat, den Geboten zu folgen, um ihm zu gehorchen. Es gibt keinen Gehorsam Buddha gegenüber. Buddhas Gebote sind Empfehlungen oder Ratschläge, um mit unserer wahren Natur zu leben und um das Erwachen zu erlangen. Wenn man seinen Ratschlägen nicht folgt, bringt man sich selber in einen schmerzhaften Zustand, aber nicht weil Buddha uns bestraft oder weil wir uns schuldig gegenüber Buddha fühlen, sondern es ist das Ergebnis unserer Illusionen, die uns Leiden verursachen. Dafür kann Buddha nichts, deswegen brauchen wir Buddha nicht um Verzeihung zu bitten. Wir müssten uns selbst um Verzeihung bitten, weil wir gegen uns selbst handeln, weil wir dumm genug sind, nicht den Ratschlägen Buddhas zu folgen.

*Es ist aber auch im Christentum so, dass man nicht nur wegen Gott keine Sünde begehen soll, sondern auch wegen der Menschen.*

Ja. Da ist die Nähe zum Zen. Im Matthäus-Evangelium heißt es: „Alles, was du für deinen Nächsten getan hast, hast du für mich getan.“ Das ist sehr nah am Zen. Der *Bodhisattva* hat den Nächsten im Sinn. Bei allen *Bodhisattva*-Gelübden geht es darum, dem Nächsten zu helfen. Den Nächsten lieben wie sich selbst ist eine Empfehlung aus dem Evangelium. Aber wir machen es nicht aus Verehrung für Buddha oder aus Gehorsam. Wir folgen seinem Rat, weil es ein guter Rat ist, ein weiser Rat, der glücklich macht, wenn man ihm folgt.

*Ich finde es nicht falsch, ein bequemes Leben führen oder mehr Geld verdienen zu wollen, mit dem man sich mehr Sachen kaufen kann. Aber ich finde es falsch, wenn man es übertreibt. Doch wo ist die Grenze? Wir leben in einer Gesellschaft, in der man, wenn man mehr verdienen will, jemand anderen ausbeutet.*

Dass ist nicht kompliziert. Zuerst sollte man vermeiden, Geld zu verdienen, indem man dabei jemand anderes ausbeutet. Das ist durchaus möglich. Es gibt Berufe, die sehr hilfreich für andere sind und niemanden ausbeuten.

*Aber, dass wir hier sind, in Deutschland zum Beispiel, ist schon Ausbeutung. Europa ist umgeben von Mauern.*

Buddha hat Reichtum nicht verurteilt. Er verurteilte die Tatsache, sich zu bereichern, indem man Leiden für andere verursacht. Er empfahl den Reichen, großzügig zu sein und anderen zu helfen.

Buddha riet zur *Fuse*-Praxis. Er hatte viele arme Schüler, viele Bettler, aber auch ein paar reiche Schüler, sogar einen Bankier. Dieser Bankier schenkte Buddha seinen ersten Tempel. Die reichen Menschen sollten ihr Geld gut nutzen, entweder indem sie es mit Armen teilen oder es für den spirituellen Weg spenden.

*Dogen* hatte auch Schüler, die kein Geld hatten, aber er hatte auch sehr reiche Schüler. Einer seiner Schüler finanzierte den Bau des Tempels *Eihei-ji*, indem er das Grundstück kaufte und alles bauen ließ. *Eihei-ji* ist riesig, es war sehr teuer, es war ein *Fuse*.

Wenn man Geld hat, kann man es für gute Dinge nutzen. Dies ist Buddhas Gedanke zu Geld: erstens es ehrlich erwerben und es zweitens für gute Sachen benutzen. Geld selber ist neutral, weder gut noch schlecht. Aber wie man es verdient und nutzt, dafür braucht man Weisheit und Mitgefühl.

3.10.2015, 7 Uhr

Lasst euch während *Zazen* nicht von euren Gedanken ablenken. Bleibt auf Haltung und Atmung konzentriert. In *Zazen* ist unser Körper bewegungslos. Er bewegt sich nicht, weil er nicht von unseren Gedanken, Wünschen oder Ängsten abhängt. Durch *Zazen* können wir unsere geistigen Gebilde vorbeiziehen lassen und werden nicht mehr von ihnen konditioniert.

Im Zen gibt es den Begriff Sünde nicht, aber es gibt Fehler. Wir machen Fehler, wenn wir unserem illusorischen Geist folgen, dem von Gier und Hass bedingten Geist, dem Geist, der immer mehr erhalten möchte, der im Grunde nie zufrieden ist. Dieser unzufriedene Geist drängt uns dazu, immer etwas erhalten oder vor etwas weglaufen zu wollen.

In *Zazen* beobachten wir, wie diese Gifte des Geistes sich äußern. Aber wir lernen, ihnen nicht zu folgen und uns nicht von ihnen vergiften zu lassen. Wir lernen, ihre Leerheit, ihre Nichtigkeit zu beobachten und benötigen immer weniger Energie, um uns nicht von ihnen fortziehen zu lassen.

Um den Geboten Buddhas, seinen Ratschlägen, folgen zu können und um zu vermeiden, Leiden zu verursachen, muss man lernen, seinen Geist zu kontrollieren. *Shantideva* bemerkt: *Es ist unmöglich, die Gebote zu bewahren, wenn man ein flatterhaften Geist hat.*

Ein wesentlicher Punkt von *Zazen* ist, immer aufmerksam auf den Geisteszustand zu sein. Wir können die *Bonno* nicht abschaffen, aber wir können sie unschädlich machen, indem wir lernen, ihnen nicht zu folgen.

Wenn unser Geist all jene verabscheut, die Böses tun, haben wir viele Feinde. Geben wir aber unsere Wut auf, verschwinden all unsere Feinde. Es ist nicht mehr nötig zu kämpfen. In der heutigen Welt, in der sich Gewalt entwickelt, wird die Kontrolle des Geistes immer wichtiger. Aus diesem Grund ist eine wesentliche Praxis, die Buddha gelehrt hat, die Praxis der rechten Aufmerksamkeit. Ist unser Geist nicht aufmerksam, machen wir alle möglichen Fehler. Selbst wenn wir das *Dharma* gut studiert haben, selbst wenn wir viel nachgedacht haben, entweicht die ganze Weisheit, die wir gelernt haben, aus unserem Geist wie Wasser aus einer brüchigen Vase.

Auf einem *Sesshin* lernt man, sich völlig bis zum Ende jeder Handlung zu konzentrieren, wohingegen man im täglichen Leben oft viele Dinge gleichzeitig macht.

*Shantideva* sagt: *Wer sich ein rechtes Werk vornimmt, darf nicht an ein anderes denken. Er muss es erst mit ganzem Herzen vollenden.* - Anders gesagt, wir sollten uns nicht von unseren vagabundierenden Gedanken ablenken lassen. Genau das praktizieren wir während *Zazen*.



Eine andere Empfehlung von *Shantideva* lautet: *Bevor wir handeln oder sprechen, sollten wir unseren Geist prüfen. Wenn wir spüren, dass unserer Geist angezogen oder abgestoßen wird, wenn er der Gier oder dem Hass unterworfen ist, ist es besser nicht zu handeln oder zu sprechen.*

Anders gesagt, es ist gut, immer die Motivation unserer Taten und unserer Worte zu prüfen und nicht zu handeln oder zu reden, solange unsere Motivation nicht recht ist. So können wir lernen, unser Ego zu kontrollieren, ohne es zu unterdrücken. Einfach ihm nicht folgen, wenn es von einem fehlgeleiteten Geist animiert wird. Auf diese Weise können wir in Harmonie mit dem Erwachen von Zazen leben.

Gelingt es uns nicht, auf rechte Weise zu handeln, sind wir mit uns selbst unzufrieden und infolgedessen auch unzufrieden mit anderen. Dann haben wir immer das Bedürfnis, sie zu kritisieren. Wenn es uns aber gelingt, unser eigenes Ego zu meistern, können wir Freunde aller Menschen werden und ihnen ihre Fehler vergeben. Und wir können mit ihnen immer mit einem wohlwollenden Geist reden.

3.10.2015, 11 Uhr

Während des Sesshins ist jeder geduldig mit seinen Schmerzen in den Beinen und mit allem, was das Ego stört. Ungeduld ist nichts anderes als Hass gegen das, was uns stört. Sie ist ein starkes Gift des Geistes. Eines der Verdienste der Sesshin-Praxis ist zu lernen, seine Ungeduld zu meistern.

*Shantideva* weist darauf hin, dass alle Errungenschaften der Praxis, alle Verdienste durch den Hass ruiniert werden. Zum Beispiel stellt sich, solange man ungeduldig ist, der Frieden des Geistes nicht ein. Es gibt keine Freude und kein Wohlergehen, solange man Opfer seiner Ungeduld ist. Auch gibt es weder Gleichgewicht noch tiefen Schlaf, solange Hass gegen das, was einen stört, das heißt Ungeduld, in seinem Herzen wohnt.

Praktizieren wir hingegen Geduld - sie ist eine der sechs großen *Paramita* -, sind alle Hindernisse, denen wir auf unserem Weg begegnen, Gelegenheiten zur Praxis. Anstatt sie zu verabscheuen oder ungeduldig zu werden, kann man lernen, sie zu empfangen. So transformiert der Geist des Erwachens unsere *Bonno* in Gelegenheiten zu erwachen. Die *Bodhisattva*-Gelübde, die wir jeden Tag morgens und abends aussprechen, haben die Befreiung von allem Leiden als Ziel. Um sie zu verwirklichen, benötigen wir eine immense Geduld.

Manchmal wird man aufgrund der Fehler anderer ungeduldig, aber diese Fehler haben Ursachen. Man muss folglich diese Ursachen bekämpfen und nicht die Person. Da alle Leiden Ursachen haben, gibt es für alle ein Heilmittel. Es gibt kein Leiden an sich, kein dauerhaftes Leiden. Die ganze Unterweisung Buddhas, das *Dharma*, konzentriert sich darauf, die Leidensursachen zu beobachten und aufzulösen. Unsere Praxis besteht darin, Heilmittel gegen das Leiden anzuwenden, indem wir große Geduld praktizieren. Wenn uns ein Unglück geschieht, werden wir manchmal ungeduldig und lehnen uns dagegen auf. Aber wenn wir verstehen, dass dieses Unglück mit einem schlechten vergangenen *Karma* verbunden ist, können wir uns gedulden, denn dieses schlechte vergangene *Karma* wird sich erschöpfen und seine Auswirkungen werden enden.

Praktiziert man Geduld, bieten uns sogar unsere Feinde Gelegenheiten, unsere Geduld zu entwickeln, und damit bringen sie uns weiter. So werden sie schließlich Freunde. Es gibt keinen Grund, sie zu hassen, und noch weniger Grund, sich rächen zu wollen. Durch die Begegnung mit anderen bekommen wir die Gelegenheit, die *Paramita* zu praktizieren, die Tugenden, die Buddha gelehrt hat. Dann können wir sie wie Buddha verehren.

Dies empfiehlt *Shantideva*. Er sagt: *Was wir für die Geschöpfe tun, tun wir in Wirklichkeit für die Buddhas.*

Solange es Geschöpfe gibt, die leiden, ist es nicht wirklich möglich, Freude zu empfinden, außer man konzentriert sich darauf, das Leiden der anderen zu lindern. Aus diesem Grund ist die Praxis der *Paramita* die größte Quelle der Freude. Zum Glück anderer beizutragen trägt zu unserem eigenen Glück bei. Genauso wie kein Gefühl des Verlustes entsteht, wenn man jemanden ein Geschenk, ein *Fuse* macht, sondern Freude. Anders gesagt: Alles Gute, das man anderen tut, tut man für sich selbst. Die anderen sind nicht anders als Buddha, und wir sind nicht anders als Buddha. Die anderen zu lieben heißt, Buddha zu lieben, und es heißt auch, sich selbst zu lieben. Letztlich gibt es keine Trennung zwischen einem selbst, den anderen und Buddha.

Die Zazen-Praxis hilft uns dabei, dies zu verwirklichen. Meister *Deshimaru* sagte uns oft: „Zazen selbst ist Buddha.“ Wenn ihr tief Zazen praktiziert, werdet ihr selbst Buddha, denn Buddha ist kein weit entferntes Wesen. Er ist die wahre Natur, der tiefe Geist aller Wesen.

Manchmal spricht man von 'fühlenden Wesen', aber die Buddha-Natur ist letztlich alle Wesen. Man kann auch von Bergen, Flüssen, Bäumen, Vögeln Unterweisungen empfangen. Die Natur beschützen bedeutet, Buddha zu beschützen und auch sich selbst zu beschützen. Um wirklich beschützen zu können, ist große Geduld nötig. Das heißt, wir benötigen die Fähigkeit, unser kleines Ego loszulassen und aufzuhören, das zu verabscheuen, was uns stört. Dabei hilft uns Zazen, weil es uns lehrt, loszulassen und Geduld zu üben. Dies zu praktizieren ist ein großes *Fuse*, ein Geschenk an alle Wesen.

## Mondo

*Ich habe kürzlich ein Interview in einer buddhistischen Zeitung gelesen, in dem ein buddhistischer Lehrer sagt, dass es keine Beweise für die Wiedergeburt gibt, aber auch keine Beweise für die Nicht-Existenz der Wiedergeburt. Wie ist die Vorstellung von Wiedergeburt entstanden?*

Während seiner Meditation hat Buddha Shakyamuni eine klare Sicht auf seine früheren Leben und seine verschiedenen Wiedergeburten gehabt. Für ihn waren sie keine Glaubensvorstellung sondern eine Erfahrung. Er hat seine früheren Leben gesehen. Einige seiner Schüler machten ähnliche Erfahrungen. Außerdem hatte er die Fähigkeit, die früheren Leben anderer Personen zu sehen. Das war eine seiner besonderen mentalen Fähigkeiten, eine außergewöhnliche Intuition. Es stimmt, dass Buddhisten später daraus eine Glaubensvorstellung machten. Selbst wenn Menschen keine Erfahrungen mit ihren früheren Leben hatten, nahmen sie diese Sichtweise als Glaubensvorstellung an.

Vor einigen Jahren versuchte ein amerikanischer Psychiater einen wissenschaftlichen Beweis zu erhalten. Dreißig Jahre lang führte er eine Umfrage in der ganzen Welt durch. Er befragte viele Kinder, um zu prüfen, ob sie Erinnerungen an frühere Leben hatten. Im Allgemeinen haben kleine Kinder derartige Erinnerungen, die sie später vergessen. Daher hat er sehr junge Kinder befragt und recherchierte, ob das, was die Kinder von ihren früheren Leben erzählten, wirklich stimmte. Ich habe das Buch, das er zu dieser Studie verfasste, nicht gelesen. Ich weiß nur, dass das Ergebnis der dreißigjährigen Untersuchungen nicht zu einer positiven Schlussfolgerung geführt hat. Es ist möglich, es ist durchaus wahrscheinlich, aber es gibt keine Gewissheit, es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis.

Persönlich denke ich, dass Wiedergeburten ein Mythos sind. Für den Menschen sind Mythen etwas, um Wunder aufzuklären. Wenn etwas mysteriös ist und der Mensch Erklärungen braucht, dann

erzeugt er einen Mythos. Ich denke, dass die Wiedergeburt ein Mythos ist, weil ich keine Gewissheit habe, aber ich halte sie für einen durchaus lohnenden Mythos. Daher habe ich mich entschieden, an diesen Mythos zu glauben.

Ich denke wie Nietzsche, dass der Wert einer Vorstellung nicht davon abhängt, ob sie richtig oder falsch ist, sondern welche Auswirkungen sie hat. Man kann überprüfen, was sie bewirkt, wenn man an sie glaubt oder nicht. Und ich finde, dass sie sehr positive Auswirkungen hat, weil es den Menschen dazu bringt, viel verantwortlicher für sein Leben zu sein. Wenn man glaubt, dass es nach dem Tod nichts mehr gibt und es auch vor der Geburt nichts gab, bedeutet das, dass man es z.B. völlig ungerecht und absurd findet, wenn ein behindertes Kind zur Welt kommt. Glaubt man aber stattdessen, dass dies das Ergebnis eines schlechten vergangenen *Karmas* ist, ist dieser, wenn auch schmerzhaft, Gedanke besser, als zu denken, es sei absurd. Denn wenn es eine Ursache gibt, kann es auch ein Heilmittel geben. Gibt es aber keine Ursache, gibt es kein Heilmittel.

Jemand, der kein Glück im Leben hat und dem allerlei Unglück geschieht, kann sich sagen: „Ich bin Opfer des Schicksals.“ Denkt er jedoch, dass das Leidvolle, das ihm geschieht, Ergebnis eines schlechten vergangenen *Karmas* ist, kann er sich auf die Praxis konzentrieren, die es erlaubt, dieses vergangene *Karma* aufzuheben. Und wenn man das Gute praktiziert, wenn man bereit und das schlechte alte *Karma* repariert – und es ist möglich, es zu reparieren –, verkürzt dies die Dauer der üblen Konsequenzen des vergangenen *Karmas*. Es gibt ein Heilmittel. Es gibt auch dem Leben, dem Dasein einen Sinn, auch wenn dieser Sinn manchmal schmerzhaft zu akzeptieren ist. Aber ich glaube, für den Menschen ist es besser zu denken, dass das Leiden einen Sinn hat, als zu denken, Leiden wäre absurd.

Es gibt für den Menschen nichts Schlimmeres als das Absurde. Der Mensch braucht einen Sinn, und deswegen sind Mythen sehr wichtig. Mythen ersetzen wissenschaftliche Wahrheiten, die unerreichbar sind, und geben Erklärungen. Aus diesem Grund glaube ich, dass manche Völker diese Überlegungen über die Wiedergeburten weit entwickelt haben, weil sie auf viele Fragen eingehen, auf die es ansonsten keine Antwort gibt.

In meinen Unterweisungen jedoch kann ich diese Glaubensvorstellungen nicht aufdrängen. Ich erkläre wahrheitsgemäß, wie ich denke, und dann ist jeder von euch frei, für sich zu entscheiden, ob er an Wiedergeburten glauben möchte oder nicht.

Wenn ihr nachdenkt und die Phänomene des Lebens gut beobachtet, kommt ihr vielleicht zur gleichen Schlussfolgerung wie ich. Aber ich halte es mit Buddha Shakyamuni. Buddha wollte nie seinen Glauben aufdrängen. Er ermutigte seine Schüler immer, die Gültigkeit seiner Unterweisung selber zu prüfen und zu erfahren. Es gibt keinen Weg, die Wahrheit von Wiedergeburten zu überprüfen, aber es gibt einen Weg, den Wert dieser Glaubensvorstellung zu überprüfen. Im Leben haben wir zwangsläufig Glaubensvorstellungen, weil wir nicht alles erklären können. Und dann müssen wir die richtigen Glaubensvorstellungen auswählen.

*Christen glauben an den Himmel und die Hölle, das ist dann ja vergleichbar. Der Glaube an ein besseres zukünftiges Dasein hilft ihnen, das diesseitige Leiden zu ertragen.*

Viele religiöse Glaubensvorstellungen dienen dazu, unerklärbare Phänomene des Lebens zu ertragen. Aber ich denke, dass das Problem für einen Christen komplizierter ist als für einen Buddhisten. Für einen Christen ist es schwierig zu erklären, dass Gott, obwohl er gut ist, das Schlechte erlaubt. Natürlich haben die Theologen viel an dieser Frage gearbeitet. Sie finden immer Lösungen und Erklärung. Aber im Grunde ist es sehr schwierig, dass es dem Menschen möglich ist, Schlechtes zu begehen und damit vielleicht in ewige Verdammnis zu stürzen. Im Buddhismus gibt es keine ewige Hölle. Alle Leiden sind unbeständig, und selbst die schlimmsten Leiden haben

automatisch ein Ende. Darüber hinaus ist das Unglück, das durch ein schlechtes *Karma* entstehen konnte, keine Bestrafung, die von Buddha auferlegt wurde. Es ist keine Folge eines Urteils. Weder urteilt Buddha, noch verdammt er. Eine schlechte Wiedergeburt als Folge eines schlechten *Karmas* ist eine automatische Kausalität und nicht das Ergebnis eines Urteils. Es ist einfach das Phänomen von Ursache und Wirkung. Eine schlechte Aktion erzeugt ein schlechtes Ergebnis für den, der sie ausführt. Das ist alles.

Diejenigen, die darüber Gewissheit haben wollen, haben es schwer. Es gibt keine Gewissheit.

*Heute Morgen hast du darüber gesprochen, dass wir die Beziehung untereinander pflegen sollten. Ich habe dich mehrmals sagen hören, wir sollten den Geist der Großmutter bewahren. Kannst du mir erklären, wie man ihn praktiziert?*

Der Unterschied zwischen einer Großmutter und einer Mutter ist, dass die Mutter verantwortlich ist für die Erziehung ihres Kindes. Das bedeutet manchmal, streng mit dem Kind zu sein oder es zu bestrafen, um zu vermeiden, dass es eine falsche Richtung einschlägt. Es ist Teil der Aufgaben der Eltern, manchmal streng zu sein. Großmütter sind selten streng, weil es nicht in ihre Verantwortung fällt, denn dafür gibt es die Eltern. Außerdem hat eine Großmutter mehr Lebenserfahrung als die Mutter und neigt daher dazu, nachsichtiger mit Fehlern zu sein.

Was man im Zen den Geist der Großmutter nennt, ist der Geist, der vermeidet zu beurteilen und Fehler zu verdammen. Es ist ein Geist mit sehr großem Mitgefühl und sehr großem Wohlwollen. Einige Menschen, die verantwortlich dafür sind, Zen zu unterweisen und weiterzugeben, denken, dass es wichtig ist, andere zu korrigieren und vielleicht sogar zu bestrafen. Zum Beispiel entzieht man jemandem, wenn er im *Dojo* Fehler begeht, seine Verantwortungen.

Das ist geläufig und war es auch zu Zeiten von Meister *Deshimaru*. Man gab auch *Rensaku*. Wenn zum Beispiel ein *Kyosaku*-Verantwortlicher morgens nicht rechtzeitig wach wurde und zu spät ins *Dojo* kam, bekam er *Rensaku*, d.h. ein anderer stand auf und gab ihm zehn *Kyosaku*-Schläge. Es ist eine strenge Erziehung, aber immer mit einem mitfühlenden Geist. Dahinter steckt keine Böswilligkeit. Es geht nur darum, dass die Person versteht, dass sie einen großen Fehler begangen hat.

Früher gab man Kindern einen Klaps auf den Hintern, damit sie verstanden, dass sie einen Fehler gemacht hatten. Heute rät man von derartigen Klapsen ab. Ich weiß nicht, ob das eine gute Methode ist. Offensichtlich ist in den letzten dreißig Jahren die Erziehung sanfter geworden, und den Kindern fällt es schwerer, ihre Grenzen zu erkennen. Sie ertragen die kleinste Frustration nicht mehr und werden schwierig. Das ist nicht gut für die Zukunft.

Ich denke man braucht beides: die Stärke der Eltern und die Nachsicht der Großeltern. Wenn das Kind einen Fehler begeht, bekommt es einen Klaps von den Eltern. Dann geht es weinend zur Großmutter, die es tröstet: „Ach, das ist nicht schlimm.“ Auch im *Dojo* findet man oft diese beiden Rollen. Die *Dojo*-Verantwortlichen sind oft wie Vater und Mutter, weil sie Angst haben, dass es ansonsten im *Dojo* drunter und drüber geht. Deswegen denken sie, dass sie streng sein müssen. Und meistens gibt es im *Dojo* jemanden, der die Rolle der Großmutter übernimmt, der versucht, die Leute zu trösten und wohlwollend ist. Aber ich denke, beide Funktionen sind wichtig.

Letztlich misst man im Zen dem Geist der Großmutter mehr Wichtigkeit bei. Das liegt auch an den Vorkommnissen bei der Nachfolge von Meister *Dogen*. Gegen Ende seines Lebens gab er das *Shiho* an *Ejo* weiter, aber nicht an *Gikai*, einen anderen sehr guten Schüler. *Dogen* gab *Gikai* das *Shiho* nicht, weil er fand, dass ihm der Geist der Großmutter fehlte. Daher wurde *Ejo* der

Nachfolger von *Dogen*. Als *Ejo* alt wurde und sich zurückziehen wollte, gab er *Gikai* der *Shiho*. So wurde *Gikai* der Vorsteher von *Eihei-ji*. Leider traten danach schnell Probleme auf, gerade weil ihm der Geist der Großmutter fehlte. Die Mönche von *Eihei-ji* begaben sich zu *Ejo*, um ihn zu bitten, zurückzukehren, weil sie die zu strenge Haltung von *Gikai* nicht ertrugen.

Ich denke, dass jeder Lehrer beide Geisteshaltungen haben muss. Er muss manchmal streng sein, damit die Leute ihre Fehler verstehen und sie bereuen können. Aber wenn sie sie verstanden und bereut haben, muss er die Nachsicht einer Großmutter haben.

Genauso verfuhr Meister *Deshimaru*. Wenn jemand einen Fehler machte, war er sehr streng. Aber wenn diese Person, nachdem sie *Rensaku* bekommen hatte, sich bei ihm entschuldigte und zeigte, dass sie ihren Fehler verstanden hatte, strahlte Meister *Deshimaru* plötzlich wieder und sagte: „Das ist nicht schlimm, aber begehe den gleichen Fehler nicht wieder.“ Er gab ihm etwas zu trinken und sie feierten.

*Der historische Buddha wird oft mit einem leichten Lächeln auf den Lippen dargestellt. Gestern hast du von der Wichtigkeit der Entspannung im Gesicht gesprochen. Sollte man die Anfänger nicht dazu anregen, ein leichtes Lächeln auf dem Gesicht zu haben?*

Das ist die Methode von *Thich Nhat Hanh*. Sie hat etwas sehr Künstliches an sich. Ich sehe es Leuten an, wenn sie vorher bei *Thich Nhat Hanh* praktiziert haben. Ch. hat z.B. immer ein Lächeln auf den Lippen. Wenn man die Leute genau ansieht - und ich sehe sie an -, erkennt man, dass das wie eine Maske ist. Ich denke, dass das Lächeln ganz natürlich aus einer heiteren Gelassenheit entstehen sollte. Buddha wird zum Beispiel mit einem leichten Lächeln dargestellt, weil er erwacht ist und daher völlig diese heitere Gelassenheit hat. Aber es ist nicht dasselbe, wenn man den Leuten sagt, sie sollen lächeln, auch wenn sie traurig oder vielleicht wütend sind.

*Ich verstehe, was du sagst. Aber wenn man sich in einer schwierigen Periode befindet, in einer traurigen oder leidenden, neigt man dazu, das Gesicht zu verspannen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dieses bewusste leichte Lächeln zu einer muskulären Entspannung führt.*

Da stimme ich dir zu. Wenn man sich darauf konzentriert, das Gesicht zu entspannen, ebenso wie die Schultern und das Sonnengeflecht, und diese Entspannung des Gesichts zu einem leichten Lächeln führt, ist das sehr gut. Aber man sollte nicht auf jeden Fall lächeln müssen.

*Ich bin immer wieder darüber erstaunt, wie manche Gesichter von schon lange Praktizierenden absolut keine Heiterkeit ausstrahlen. Sie haben einen sehr ernsten und angestregten Ausdruck im Gesicht.*

Das finde ich auch. Gerade noch letzte Woche habe ich das in Nizza angesprochen. Ich betrachtete die Leute in *Zazen*, und viele waren im Gesicht sehr angestrengt. Das fällt mir sehr oft auf. Wenn ich bei *Kinhin* durch die Reihen gehe, sind viele Leute so (*Roland macht eine angestregte Miene*). Selbst in der *Gendronnière* sagte ich: „Verwechselt nicht Konzentration mit Bestürzung.“

*Aber auch weise Leute wie Tibeter drücken Heiterkeit aus.*

Ja, das ist wahre Heiterkeit. Aber ich weiß nicht, ob es ein guter Weg ist, einem Anfänger hier im Westen zu sagen: „Wenn du viel Stress hast, musst du lächeln.“ Es ist gut ihm zu sagen, er soll sich entspannen, und wenn sich daraufhin ein Lächeln einstellt, ist es gut. Aber zu sagen, du musst lächeln ...

*Nein, aber man kann entspannen mit einem Lächeln.*

Auf jeden Fall ist es wichtig, in Zazen entspannt zu sein. Viele Leute, die in Zazen ein verspanntes Gesicht haben, strengen sich sehr an, um sich zu konzentrieren. Oder sie haben Schmerzen bei der Haltung und zwingen sich, sich nicht zu bewegen. Ich denke, der Weg der Mitte ist nötig. Natürlich muss man sich bemühen. Es geht nicht, dass man sich beim kleinsten Schmerz bewegt. Für einen selbst ist es nicht gut, und man stört die Praxis der anderen. Aber wenn man sich um keinen Preis bewegen will, obwohl man starke Schmerzen hat, dann geht das auch nicht.

Meister *Deshimaru* hatte eine ganz klare Haltung dazu. Er sagte: „Man darf sich nicht bewegen, aber der Schmerz darf auch nicht zur Kasteiung werden.“ Wenn er zum Beispiel ein langes Zazen nicht durch *Kinhin* unterbrechen wollte und er sah, dass einige Schwierigkeiten hatten, sagte er: „Anfänger oder diejenigen, die Probleme mit der Haltung haben, können die Beine wechseln.“ Immer der Weg der Mitte.

4.10.2015, 7 Uhr

Auf diesem Sesshin hat jeder seine ganze Energie der Praxis gegeben, der Praxis der Zazen-Haltung und der *Samu*-Praxis. *Shantideva* sagt, dass das Erwachen seinen Sitz in der Energie hat, denn die Energie gibt uns den Mut, das zu praktizieren, was richtig ist. Das heißt, sie hilft dabei, das zu praktizieren, was Leiden aufhebt und zum Glück für einen selbst wie für die anderen beiträgt. Weil man selbst nie von den anderen getrennt ist, wird die Energie der Praxis angeregt, wenn man sich in den anderen hineinversetzt. Wenn wir seine Schwierigkeiten, seine Leiden spüren, wächst in uns der Geist des Mitgefühls.

Wir haben das Glück gehabt, der Praxis des Buddha-Wegs begegnet zu sein. Dieser Weg ermöglicht es uns, zur wahren Natur unserer Existenz zu erwachen, und gibt unserer Existenz und damit all unserem Handeln einen Sinn. Wir brauchen diesen Sinn, um zu leben und um weiterhin unsere Energie für das Gute zu mobilisieren. Wenn sich unser Leben darauf beschränkt, nur zu versuchen, die Wünsche unseres kleinen Egos zu befriedigen, werden wir wie ein Fisch in einer Wasserpflanze, die verdunstet. Wenn wir dies spüren und verstehen, versuchen wir, unsere ganze Energie zu mobilisieren, um den weiten Ozean zu erreichen, das unbegrenzte, unendliche Leben.

Manchmal ist die Praxis ein wenig schmerzhaft. Aber, wie *Shantideva* bemerkt, manchmal muss man ein wenig leiden, um ein großes Leiden zu beseitigen. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Praxis auf jeden Fall schmerzhaft sein muss. Denn, wie *Shantideva* sagt, mit einer sanften Behandlung heilt der beste Arzt die schlimmsten Krankheiten. Ein wenig leiden, um einen größeren Schmerz zu beseitigen. Das Ego aufgeben ist nicht leicht und manchmal auch ein wenig schmerzhaft. Aber Gefangener seines Egos zu bleiben ist ein unendliches Leiden.

In einer Gesellschaft, in der der Egoismus dominiert, erzeugt man mit seinem Egoismus nicht nur Leiden für sich selbst, sondern auch für andere. Wenn man dies klar versteht, erkennt man, dass eine innere Revolution vonnöten ist: die radikale Änderung der eigenen Einstellung, das Einschlagen einer neuen Richtung in seinem Leben und lernen, mit dem *Dharma*, das heißt mit der kosmischen Ordnung, in Harmonie zu leben.

Alle Unterweisungen Buddhas haben nur ein Ziel: uns zu helfen, mit der kosmischen Ordnung in Harmonie zu leben. Dies ist die Bedingung für ein dauerhaftes Glück. Und man kann dieses Glück mit den anderen teilen, denn jeder benötigt so einen Weg. Im Grunde strebt jeder nach einer derartigen Verwirklichung, aber oft weiß man nicht, in welche Richtung man sich wenden soll. Es ist Aufgabe der *Bodhisattvas*, Nonnen und Mönche, den richtigen Weg zu zeigen, nicht nur durch Worte, sondern durch die Praxis, die Praxis, die in einem *Dojo* und an allen Orten des täglichen Lebens mit den anderen geteilt wird.

Wenn man dem Weg folgt, sind alle Orte gute Orte, um ihn zu praktizieren, und alle Tage sind gute Tage. Sobald man morgens aufwacht, ist man glücklich: Ein neuer Tag für die Praxis des Weges steht an. Auf dem Zen-Weg befindet sich das Glück nicht am Ende der Praxis; es ist kein Ziel. Das Glück ist nicht an einem Ziel zu finden, sondern in der Praxis selbst. Jeder Schritt auf dem Weg ist ein Moment der Verwirklichung.

4.10.2015, 11 Uhr

Wir haben unser Heim, unsere Familie und unsere üblichen Betätigungen verlassen, um an diesem Sesshin teilnehmen zu können und um uns gemeinsam auf die Praxis des Weges zu konzentrieren. Während des Sesshins ist das Leben äußerst einfach. Wir leben, um Zazen zu praktizieren, und Zazen inspiriert alle anderen Aspekte unseres täglichen Lebens. In Zazen können wir all unsere Anhaftungen loslassen und unser kleines Ego zur wahren Dimension unseres Daseins öffnen. So können wir realisieren, dass wir nicht viel benötigen, um glücklich zu sein. Wir brauchen nur in Harmonie mit unserer tiefsten Wirklichkeit leben, mit dem, was man *Dharma* nennt, das heißt in völliger wechselseitiger Abhängigkeit mit allen Wesen.

Selbst wenn wir scheinbar allein geboren werden und allein sterben, selbst wenn wir, während wir Zazen praktizieren, allein uns selbst zugewandt sind, sind wir in Wirklichkeit nie von den anderen getrennt. Das Gefühl der Einsamkeit kommt von der Anhaftung an unser kleines Ego, von dem, was uns von anderen unterscheidet. Aber in Wirklichkeit sind wir gar nicht so anders. Wir müssen alle erwachen und mit der tiefen Wahrheit unseres Lebens in Kontakt kommen, damit wir ein Leben führen können, das einen Sinn hat, ein Leben, in dem wir nicht von unserem Besitz abhängen.

Man braucht nicht viel, um glücklich zu sein. Das können wir während eines Sesshins erfahren. Einfach alles fallenlassen, was wir nicht wirklich benötigen, und uns auf das Wesentliche konzentrieren, auf die Verwirklichung des Weges des Erwachens mit den anderen und für die anderen. Die Wirklichkeit unseres Lebens ist, dass alles, was uns ausmacht, Körper und Geist, in völliger wechselseitiger Abhängigkeit mit dem ganzen Universum existiert. Wer sich damit harmonisiert, kann ein authentisches, ein richtiges Leben führen. Auch wenn dies dazu führt, einige Anhaftungen aufzugeben, sind dies keine Opfer, denn wenn wir uns der Praxis des Weges mit den anderen hingeben, entsteht eine sehr große Freude und der Frieden kann sich in unserem Geist ausbreiten.

Nach dem Sesshin geht das Sesshin weiter. Was wir während des Sesshins praktiziert haben, können wir in allen Aspekten des täglichen Lebens praktizieren, indem wir uns zum Wohle der anderen auf jede Tätigkeit konzentrieren. Unsere Betätigung wird *Samu*, bringt der Gemeinschaft einen Dienst. Weil wir dabei keinen persönlichen Profit anstreben, können wir in Frieden praktizieren, ohne Furcht, etwas nicht zu bekommen oder etwas zu verlieren. Wenn wir mit diesem Geisteszustand leben, strahlen wir diesen Geist des Friedens, diesen Geist der Freude aus. Er tut anderen gut und schafft eine gute Beziehung zwischen einem selbst und den anderen. Er macht unser Leben viel leichter und viel fröhlicher. Ich wünsche uns allen, diesen Geist zu verwirklichen.