

# Maka Hannya Haramitsu

von

Meister Dogen

kommentiert

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 21. bis 24. Mai 1998 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.

21.5.98, 7.30 Uhr

Verschwendet während Zazen nicht den gegenwärtigen Augenblick, indem ihr alte Gedanken wiederkaut. Konzentriert euch gut auf eure Haltung. Neigt das Becken nach vorne und drückt gut die Knie auf den Boden. Entspannt gut den Bauch und laßt das Körpergewicht auf das *Zafu* drücken. Streckt von der Taille aus die Wirbelsäule, streckt den Nacken. Drückt mit der Schädeldecke in den Himmel und entspannt gut die Schultern, indem ihr sie leicht nach hinten zieht. Beobachtet von Augenblick zu Augenblick eure Haltung und korrigiert sie. Bringt all eure Aufmerksamkeit auf die Körperhaltung. So könnt ihr vollständig sitzen, in Einheit mit der sitzenden Haltung sein, völlig gegenwärtig in diesem Augenblick eures Lebens. Körper und Geist in Einheit, nicht verloren in Träumen, in Gedanken.

Atmet tief ein und aus. Vor allen Dingen müßt ihr bis ans Ende jeder Ausatmung gehen, indem ihr die Eingeweide gut nach unten drückt. Am Ende der Ausatmung hat man nicht nur alle Luft aus den Lungen heraus, sondern auch alle Gedanken aus dem Kopf. Das Ende der Ausatmung ist der Augenblick völligen Loslassens all unserer Anhaftung, das Wiederfinden eines neuen Geistes, der völlig verfügbar ist, aufnahmefähig für den Augenblick, nicht belastet durch die Vergangenheit.

So kann unser Geist einfach werden, unsere Intuition kann sich entwickeln. Man kann sich selbst tief beobachten und tiefe Weisheit schaffen, indem man zum wesentlichen Punkt unserer Wirklichkeit hier und jetzt zurückkehrt.

21.5.98, 11.00 Uhr

Ich habe die Absicht, während dieses *Sesshins*, das *Maka Hannya Haramitsu* aus dem *Shobogenzo* von Meister *Dogen* zu kommentieren. Das ist ein Kommentar, der sich auf das *Hannya Shingyo* bezieht, das wir nach jedem Morgen- und Abendzazen singen.

‘*Maka*’ in *Maka Hannya Haramitsu* bedeutet weit, groß. So wie der Geist während Zazen, der weit wie der Himmel wird, der das begrenzte Denken aufgibt, der alle Trennungen aufgibt.

‘*Hannya*’ ist die Weisheit, *Prajna*, die intuitive Weisheit. Keine intellektuelle Weisheit, keine Weisheit, die aus Analysen und Konzepten stammt, sondern die Weisheit, die Körper und Geist, die sich in Einheit befinden, entspringt. Die Weisheit, die aus Zazen heraus erscheint, wenn man aufhört, mit seinem persönlichen Bewußtsein zu denken. Wenn man durch die Konzentration auf die Haltung hindurch denkt, verwirklicht man ein Denken, das auf nichts stehen bleibt, das sich keinem Begriff verhaftet, das sich nicht von Worten gefangen nehmen läßt, das direkt die Natur der Erscheinungen sieht, Augenblick für Augenblick, und deren Leerheit wahrnimmt und sich so nicht in Erscheinungsformen verfängt.

*Haramitsu* ist die chinesische phonetische Schreibung des Sanskritwortes *Paramita*. *Paramita* bedeutet, am anderen Ufer angekommen zu sein, die Wahrheit, die den Geist befreit, erfahren zu haben. Das geschieht während des Zazen, wenn wir unser

Leben ohne Trennungen erfahren. Wenn man das Denken der linken Gehirnhälfte aufgibt, das Trennungen und Gegensätze schafft, kann man die grundlegende Einheit des Lebens sehen. Es ist dann nicht mehr erforderlich, wahr und unwahr einander gegenüberzustellen, Geburt und Tod, gut und schlecht, hochwertig und minderwertig, schön und häßlich, Körper und Geist, Praxis und *Satori*, sich selbst und die anderen, sich selbst und die Natur, sich selbst und Buddha. In Zazen sind alle diese Gegensatzpaare aufgegeben. Man kehrt zurück zur Existenz vor jeglicher Trennung, zur religiösen Existenz vor dem Entstehen von Religionen.

21.5.98, 16.30 Uhr

Zu Beginn des *Maka Hannya Haramitsu* sagt Dogen: „Als der Bodhisattva Avalokiteshvara den Großen Weg in der Weisheit Hannya Haramitsu praktizierte, nahm er wahr, daß die Existenz durch die fünf Skandhas, die fünf Aggregate, geformt ist.“

Der *Bodhisattva* ist ein Wesen, das nichts anderes als das Erwachen sucht. Wörtlich heißt *Sattva* Wesen und *Bodhi* Erwachen. Es ist jemand, der sein ganzes Leben der Praxis des Weges des Erwachens widmet. Alle anderen Wünsche, hinter denen die Menschen auf allen möglichen Wegen der Transmigration herlaufen, sind durch diesen grundlegenden Wunsch, das Erwachen zu verwirklichen, ersetzt; das Erwachen nicht nur für sich, sondern für alle Wesen und mit ihnen, ohne sich von ihnen zu trennen. Denn der Große Weg ist der Weg der Nicht-Getrenntheit.

Wenn man auf diesem Weg engagiert ist, wird man sich bewußt, daß man sich nicht einzeln retten kann, denn eine einzelne Existenz ist nicht möglich. Wir können nur mit den anderen existieren. Unsere Existenz besteht nur in der Beziehung zu den anderen. Wenngleich er die Täuschungen der Welt wahrnimmt, gelobt der *Bodhisattva*, die Welt nicht zu verlassen. Statt die Welt als dumm zu verurteilen, empfindet er Mitgefühl für alle Wesen. Wenn der *Bodhisattva* die Weisheit praktiziert, die darüber hinausgeht, so läßt er doch niemanden zurück.

Im Zen sagt man oft „darüberhinausgehen“, aber darüberhinausgehen bedeutet nicht, aus dieser Welt zu fliehen, sondern einfach über unsere begrenzten Gedanken hinauszugehen. Der *Bodhisattva Avalokiteshvara* ist nicht einfach eine ideale Persönlichkeit, sondern er verkörpert die richtige Zazenpraxis. Die Praxis, die Weisheit und Mitgefühl nicht trennt.

Manchmal fragt man sich: „Nach welchem Kriterium können wir unseren Fortschritt auf dem Weg messen? Handelt es sich einfach darum, die Unterweisung des Zen zu verstehen?“ *Avalokiteshvara* ist da, um uns daran zu erinnern, daß das wirkliche Verständnis darin besteht, zu praktizieren. Die Praxis der Weisheit besteht darin, sie zu praktizieren. Die Praxis der Weisheit drückt sich im Mitgefühl aus.

21.5.98, 20.30 Uhr

„Wenn der Bodhisattva Avalokiteshvara den Großen Weg in der Weisheit Hannya praktiziert, bemerkt er, daß die Existenz durch fünf Aggregate gebildet wird“,  
- durch, die Form, die Materie, wie z.B. den Körper,

- durch die Empfindungen angenehm, unangenehm, neutral,
- durch die Wahrnehmungen, die durch unsere sechs Sinnesorgane erzeugt werden,
- durch die geistigen Formationen, d.h. unsere Tendenzen, unsere Impulse, all das, was uns zum Handeln bringt, (In diesem Bereich befinden sich die Faktoren des *Karma*.)
- durch das Bewußtsein. Sich einer Sache bewußt zu sein, beinhaltet die Trennung, die Unterscheidung zwischen dem Bewußtsein und dem Gegenstand des Bewußtseins.

Nicht nur *Avalokiteshvara* nimmt wahr, daß die Existenz aus diesen fünf Aggregaten geformt ist. Jeder kann in *Zazen* das gleiche wahrnehmen. *Zazen* bedeutet, sich selbst kennenzulernen, und wenn man die Beobachtung praktiziert, kann man nirgends ein Ego sehen. Man sieht nur Bestandteile, Elemente, aber jedes dieser Elemente ist unbeständig, ohne Substanz. Unser Körper ändert sich von Augenblick zu Augenblick genauso wie die materielle Welt. Die Nacht bricht an, Tag und Nacht, die Jahreszeiten folgen einander. Nichts bleibt auch nur einen einzigen Augenblick identisch. Wir wissen, daß unser eigener Körper nicht uns, sondern dem ganzen Universum gehört. Es ist dieselbe Beziehung wie zwischen der Welle und dem Ozean. Auch ändern sich die Empfindungen von Augenblick zu Augenblick. Manchmal ist *Zazen* angenehm, manchmal schmerzhaft, manchmal hat man angenehme Gedanken, manchmal unangenehme. Auch unsere Wahrnehmungen ändern sich von Augenblick zu Augenblick. Schweigen, dann die Stimme des *Godo*, erneutes Schweigen. Ein Duft. Das Licht, das wechselt. Auch unsere Wünsche, unsere Impulse verändern sich von Augenblick zu Augenblick. Manchmal kann man glauben, daß unser Ego seinen Sitz im Bewußtsein hat, aber weil unser Bewußtsein immer Bewußtsein von etwas ist, ändert sich auch unser Bewußtsein mit Bezug auf die Gegenstände.

Die fünf *Skandhas* aus dem Blickwinkel von *Zazen* wahrzunehmen, bedeutet also, die Leerheit wahrzunehmen. Sehen, daß es nichts zu ergreifen gibt, nichts, auf das man sich als sein Selbst zurückziehen kann. Nichts Bestimmtes, Festgelegtes. Nicht nur gibt es kein Ego, sondern auch jeder der Bestandteile ist Leerheit. Dies zu betrachten, ist, sich mit dem Auge der Weisheit zu betrachten.

Wenn man regelmäßig zu dieser Sicht zurückkehren kann, kann man das loswerden, was unsere Existenz vergiftet, d.h. unsere Gier, die uns immer in die Richtung treibt, mehr für uns selbst haben zu wollen. Manchmal um den Preis eines Konflikts, der Ausbeutung anderer, des Leidens. Eine andere Tendenz, die unser Leben vergiftet, ist die Tendenz, zurückzuweisen, zu hassen, zu kritisieren, zu beurteilen. All diese feindseligen Gefühle, die uns und die menschlichen Beziehungen vergiften, lösen sich auf natürliche Weise, wenn man die fünf *Skandhas* betrachtet. Denn dann kann man klar sehen, daß es in der Tiefe nichts zu ergreifen oder zurückzuweisen gibt. Dann ist es nicht mehr erforderlich zu kämpfen. So wird unsere Unwissenheit, die uns zu blindem Handeln treibt, erhellt, erleuchtet. Die wirkliche Natur unserer Existenz manifestiert sich klar, jenseits der Illusionen unseres kleinen Ego. So verschwinden alle Hindernisse und Ursachen von Angst. Man kann sich in Einklang bringen mit der kosmischen Ordnung, d.h. sich *Mushotoku* nähern.

Zieht gut das Kinn zurück, laßt euren Kopf sich nicht nach hinten neigen. Es ist wichtig, den Normalzustand im Gleichgewicht seines Körpers zu finden, eine

harmonische Haltung zu finden. Die Augen waagrecht, die Nase senkrecht. Die Nase in einer Linie mit dem Nabel, die Ohren in einer Linie mit den Schultern.

22.5.98, 7 Uhr

Beim Morgenzazen tragen nur diejenigen das *Kesa* oder *Rakusu*, die eine Verantwortung haben. Vermeidet es, direkt hinter jemandem zu sitzen. Man setzt sich auf Lücke.

Konzentriert euch während des Zazen gut auf eure Atmung. Wenn ihr einatmet, konzentriert euch völlig auf die Einatmung. Wenn ihr ausatmet, konzentriert euch völlig auf die Ausatmung, indem ihr bis ans Ende der Ausatmung geht und dabei die Eingeweide gut nach unten drückt. So gibt es während Zazen eine Folge von leer und voll. Lunge leer, Lunge voll. Das ist mit dem Körper das *shiki soku ze ku ku soku ze shiki* des *Hannya Shingyo* praktizieren.

Diesbezüglich sagt *Dogen*: „*Wenn ihr dies praktiziert*,“ d.h. wenn ihr die Phänomene aus dem Blickwinkel der Weisheit von Zazen heraus betrachtet, „*könnt ihr begreifen, daß die Phänomene Leerheit sind und daß die Leerheit Phänomen ist. Form ist Leerheit, Leerheit Form.*“ Aber auch ist die Form Form und die Leerheit Leerheit. Z.B. ist die Einatmung völlig Einatmung, die Ausatmung völlig Ausatmung. Es gibt eine wechselseitige Abhängigkeit zwischen beidem: Einatmung ist ohne Ausatmung nicht möglich. Ohne Leerheit zu schaffen, kann man nichts aufnehmen. Ohne die Hand zu öffnen, kann man nichts erhalten. Wenn man nicht einen alten Gedanken aufgibt, kann ein neuer Gedanke nicht erscheinen. Auch in der Natur gibt es diesen Rhythmus, diese Aufeinanderfolge: Im Herbst fällt das Laub. Die Bäume lassen ihr Blattwerk los. *Shiki*, die Formen, die Farben, werden *Ku*, Leerheit. Es gibt keine Blätter mehr. Im Frühling öffnen sich die Knospen. Das ist *ku soku ze shiki*.

Im Zazen tauchen von Augenblick zu Augenblick Gedanken auf und verschwinden. Jeder Gedanke existiert. Der Körper existiert, Empfindungen und Wahrnehmungen existieren ebenfalls. *Ku*, Leerheit, heißt nicht, daß dies nicht existiert. Alle Phänomene unseres Lebens haben eine Existenz. Das ist *shiki soku ze shiki*. Leerheit ist nicht nichts. Sie ist eine Seinsweise der Phänomene in Beziehung zueinander. Keines existiert für sich selbst, getrennt. Es gibt nicht Tag ohne Nacht und nicht Nacht ohne Tag. Es gibt keine Männer ohne Frauen, keine Frauen ohne Männer. Das Männliche existiert in Bezug auf das Weibliche. Wenn es nur männlich gäbe, würde männlich nichts mehr bedeuten. Das gleiche gilt für weiblich. Nur *shiki*, die Phänomene, können nicht existieren. Die Phänomene existieren nur in Bezug auf die Leerheit. Ich existiere, weil der Kosmos existiert, ich existiere in einer Wechselbeziehung. Wenn man das begreift, kann man jede Haltung leben, ohne an ihr zu hängen, in ihr zu verweilen, ohne durch diese Haltung, diese Position begrenzt zu werden.

Zum Beispiel ist Frühling völlig Frühling. Wenn der Frühling dem Frühling verhaftet wäre, würde es keinen Sommer geben. Wenn man in *Kinhin* geht, ist man auf jeden Schritt völlig konzentriert. Aber dennoch bleibt man nicht in einer bestimmten Haltung blockiert, sonst könnte man den nächsten Schritt nicht machen. Zazen zu

praktizieren, lehrt uns, auf der einen Seite, völlig man selbst zu sein, jede Situation unseres Lebens völlig zu durchdringen und zugleich verstehen, daß jede Situation nur in Beziehung zu den anderen besteht. Unsere Position ist zugleich Einzel- und Wechselbeziehung.

Leerheit wirklich verstehen, heißt die Phänomene zu verstehen und umgekehrt. Wenn man das versteht, ist es nicht erforderlich, die Phänomene zurückzuweisen. Damit ist es nicht erforderlich, das *Samsara* zurückzuweisen, um das *Nirvana* zu erlangen. Dann ist es nicht erforderlich, die Illusionen zurückzuweisen, um das *Satori* zu erlangen. Es ist nur, die Eigennatur der Täuschungen zu sehen. Das ist in sich selbst *Satori*. Denn wenn wir sehen, daß unsere Täuschungen Leerheit sind, ist es nicht möglich, ihnen anzuhaften. Wenn wir verstehen, daß unser Traum ein Traum ist, werden wir aus diesem Traum erwachen.

Aber es geht darum, wirklich zu sehen und sich nicht einfach nur vorzustellen, daß man sieht. Wenn man z.B. am Ende der Nacht Auto fährt, kann es geschehen es, daß man am Steuer einschläft und daß man träumt, man lenke seinen Wagen. Das ist sehr gefährlich. Aber wenn man wahrnimmt, daß man träumt, wenn man wirklich wahrnimmt, wacht man sofort auf, bevor ein Unfall passiert. Das ist genau die Unterweisung Buddhas, wie man sich aus seinen Träumen erweckt. Es geht zunächst darum, klar zu sehen, daß wir träumen.

22.5.98, 11 Uhr

Fortsetzung des *Shobogenzo Makahannya Haramitsu* von Meister *Dogen*. Er sagt: „*Prajna Paramita kann entweder als die zwölf oder als die achtzehn Methoden des Verstehens aufgefaßt werden.*“ Die zwölf Methoden sind Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper, Geist, die Formen, die Klänge, die Gerüche, die Geschmäcke, die Berührung, das Denken. Die achtzehn sind die genannten zwölf Wege und die visuelle Wahrnehmung, die Hörwahrnehmung, die Geruchswahrnehmung, die Geschmackswahrnehmung, die taktile Wahrnehmung und die geistige Wahrnehmung.

Was bedeutet das? Das heißt, daß die höchste Weisheit nicht von unseren Sinnesorganen getrennt ist. Anders gesagt, man kann sie in jedem Augenblick in den Phänomenen erfahren. Deshalb sind viele Meister in der Berührung mit Phänomenen erwacht. Zum Beispiel erwachte der Mönch *Sotoba*, als er die Stimme des Baches im Tal hörte. *Rayun*, als er Pfirsichblüten im Frühling sah. *Kyogen*, als er den Klang eines Kieselsteines hörte, der einen Bambus berührte. Buddha selbst, als er den Morgenstern sah. *Gensha*, als er sich den Zeh an einem Stein stieß. *Dogen*, als er den *Kyosaku*-Klang hörte, den Klang des *Rensaku* auf den Schultern des Nachbarn.

Alle diese Mönche praktizierten *Zazen*. Im Alltag hört man alle möglichen Klänge, sieht man alles mögliche, aber dennoch erwachen die Leute nicht. Wenn man *Zazen* praktiziert, kann man verstehen, daß die Phänomene, die uns umgeben, wir selbst und das Bewußtsein, das man davon hat, völlig in Wechselbeziehung stehen. Die Welt, in der wir leben, ist eine Konstruktion unseres Geistes - durch unsere Sinnesorgane hindurch. Die Fliege sieht die Welt nicht auf dieselbe Weise wie wir. Es gibt also keine Wirklichkeit, die man erfassen könnte, sondern so viele Wirklichkeiten wie

Sichtweisen. Unsere Erfahrung der Wirklichkeit hängt von unserem eigenen *Karma* ab. Deshalb kann die gleiche Situation auf unterschiedliche Weise gesehen werden, wenn sich in unserer Wahrnehmung etwas ändert. Schon ein kleiner Wechsel des Standpunktes, der Sichtweise, gibt einen anderen Blick. Wenn man die Dinge so versteht, kann man weniger rigide sein, weniger anhaftend. Man kann die Beziehung zwischen uns und unserer Umwelt vollständig leben, man kann sich mit der kosmischen Ordnung harmonisieren.

Es ist nicht nur unsere Sicht, die von unserer Wahrnehmungsweise abhängt, sondern die Welt selbst hängt von unserer Handlung ab. Jede Handlung hat Einfluß auf die Umgebung. *Bodhisattva* werden, ist, sich dessen völlig bewußt sein. Wenn eine einzige Person Zazen zu praktizieren beginnt, hat diese Praxis selbst Einfluß auf die ganze Umgebung. Sie wandelt nicht nur unsere Sicht, sondern unsere wirkliche Beziehung zu unserer Umgebung.

Im allgemeinen ist man in dieser Wechselbeziehung seinen Konditionierungen unterworfen. Wenn man Zazen praktiziert, kann man diese Wechselbeziehung benutzen, um der Welt zu helfen, sich zu entwickeln, indem man ein verantwortliches Leben führt. Weil er Vertrauen in die Möglichkeit der Evolution, der Transformation durch die Zazen-Praxis, durch die Praxis von *Prajna Paramita* und von allen anderen *Paramitas* hatte, hat Buddha begonnen, die Menschen zu lehren.

22.5.98, 16.30 Uhr

Im *Shobogenzo Makahannya Haramitsu* fährt *Dogen* fort, indem er sagt: „*Es gibt vier Arten von Prajna Paramita*“, der Weisheit, die es ermöglicht, darüber hinaus zu gehen und das Erwachen zu verwirklichen, und er zählt die vier Edlen Wahrheiten auf: „*Alle Existenz ist Leiden, die Ursache des Leidens, die Auslöschung des Leidens und der Weg, der aus acht Aspekten besteht.*“

Die vier Edlen Wahrheiten sind die Grundlage der Unterweisung Buddhas.

Es gibt keine Weisheit, kein wirkliches Erwachen, keine Befreiung, wenn man nicht damit beginnt das anzuerkennen, was in unserem Leben unbefriedigend ist, das was Buddha *Dukkha* nannte. Das Leiden ist ein Zeichen des Ungleichgewichts, einer Disharmonie in unserer Existenz. Man kann es also benutzen, um zur Wahrheit zu erwachen, wie es ein Symptom erlaubt, die Krankheit zu entdecken und zu heilen. *Dukkha* nimmt in unserem Leben verschiedene Formen an: nicht erhalten, was wir wünschen; das nicht vermeiden können, was wir nicht mögen; Krankheit; Alter; die Perspektive sterben zu müssen; die Wesen zu verlieren, die uns lieb sind, an denen wir hängen. All dies sind die gewöhnlichen Aspekte des Leidens. Ihnen ist gemeinsam, dass sie das Ergebnis des Anhaftens an unser eigenes Ego sind, d.h. an dieses geistige Konstrukt, mit dem wir uns identifizieren.

Manchmal sagt man, dass nach Buddha die Begierde Ursache des Leidens ist. Aber viel mehr ist es die Verblendung, die Unkenntnis der Natur unserer wirklichen Existenz, die Unkenntnis unserer Einheit mit dem ganzen Universum. Wenn das Gefühl für diese Einheit verloren gegangen ist, schließen wir uns in einer begrenzten

Sichtweise unseres Lebens ein und werden Gefangene dieser Sichtweise. Deshalb sind wir unzufrieden und erzeugen alle möglichen Wünsche, um zu versuchen, diesen grundlegenden Mangel auszugleichen und die verlorene Einheit wiederzufinden.

Zazen zu praktizieren ist die Gelegenheit, die Rückkehr zu diesem Normalzustand zu erfahren. Man harmonisiert sich mit der Unbeständigkeit, indem man auf nichts verweilt, indem man nichts zurückweist. In Zazen gibt man die Funktionsweise des Geistes auf, der Gegensätze und Trennungen schafft. So erscheint unser ursprüngliches Sein wieder, unbewußt und auf natürliche Weise. Man ist völlig hier und jetzt konzentriert. So kann man die Ewigkeit jeden Augenblickes erfahren. Man ist jenseits von vorher und nachher.

Ausgehend von dieser Erfahrung erscheint der Weg. Buddha Shakyamuni hat ihn in der Form des achtfachen Pfades unterwiesen. Aber der Weg ist völlig unbegrenzt und unendlich. Er manifestiert sich in allen Aktionen des Alltags. Alles ist Gelegenheit, den Weg zu praktizieren. Wir sind schon immer auf dem Weg. Lehre und Praxis sind nur dazu da, uns zu unterweisen, diesen alten Weg wiederzufinden.

Die acht Aspekte des achtfachen Pfades sind alle in der Zazen-Praxis enthalten. Sei es das richtige Verständnis, d.h. das Verständnis dieser vier Edlen Wahrheiten. Sei es die Art zu denken, d.h. das Denken aus der Tiefe des Nichtdenkens heraus, ohne in seinen Gedanken zu verweilen. Sei es die richtige Rede, die richtige Handlung, die richtige Lebensweise. All das wird in Zazen verwirklicht. Davon habe ich schon oft gesprochen und seit zwei Jahren haben wir in Solingen darüber Gespräche geführt.

Wenn wir in unserem Alltag die Energie in die Praxis dieses Zazen legen, mit der rechten Achtsamkeit und der rechten Konzentration, kann der Rest unseres Lebens die Fortsetzung dieses Zazen werden, als Ausdruck dieses Zazen und als Gelegenheit, es im Kontakt mit den Phänomenen zu erleben. So werden alle Phänomene *Koans*, d.h. Offenbarungen dieser Wahrheit.

Mondo

F: Ich wundere mich, daß es bei den alten Meistern so viele von diesen sogenannten Erweckungsmomenten gibt. Also den Anblick der Pflaumenblüten, du hast selbst davon gesprochen, der Kiesel, der den Bambus berührt, Meister *Dogen* und Meister *Nyoho* und die Sandale, selbst Buddha Shakyamuni unter dem *Bodhi-Baum*.

RR: Ja?

F: Also das erweckt den Eindruck, es gibt irgend etwas zu erreichen; und das ist überhaupt nicht das, wie ich das erlebe, was mein Verständnis darstellt.

RR: Aber du bist es, der sagt, da gibt es etwas zu erlangen. *Dogen* hat nie gesagt, daß er etwas erlangt hat, auch Buddha nicht; *Kyogen* auch nicht. Sie haben nichts erlangt.

F: Aber so, wie ich deine Unterweisung verstehe, ist die wahre Erleuchtung, zwischen der Illusion und der Erleuchtung, zur Illusion und zur Erleuchtung hin und her. Das ist ein Schreiten, also kein fester Zustand. Und so erlebe ich das selbst persönlich auch.

RR: *Dogen*, Buddha und *Kyogen* haben nie gesagt, daß das ein fester Zustand ist. Das ist deine Vorstellung.

F: Warum haben sie dann einen einzigen Zustand als ihren Erwachungszustand beschrieben?

RR: Das ist ein Augenblick, in dem ihr Zweifel verschwunden ist. Aber dieser Augenblick ist etwas, das sich wiederholt, ständig in der Praxis. Das ist nicht begrenzt auf einen Zeitpunkt.

Aber es ist wahr, daß es in dem, was man das *Satori* nennt, zwei Aspekte gibt. Es gibt eine Praxis, die in sich selbst Verwirklichung ist. Und in dem Augenblick ist es kein besonderes Ereignis. Es ist die natürliche Rückkehr zum Normalzustand in der Zazenpraxis, in der es keinen Zweifel mehr gibt; keinen Zwiespalt im Geist mehr. Aber manchmal gibt es ein plötzliches Erkennen unserer Illusionen. Und dann gibt es etwas, das abfällt, und das nennt man das unmittelbare *Satori*, das *Satori* als Ereignis. Aber beide sind miteinander verknüpft. Denn alle Praktizierenden, die diese Erfahrung gemacht haben, waren Leute, die Zazen praktizierten. Und so ist es ihre Zazen-Praxis, die ihnen in einem bestimmten Augenblick erlaubt hat, ihren Zweifel aufzugeben und das fallen zu lassen, was in ihrem Geist noch als Zweifel hauste.

Oft waren das Leute, die alle Begierden aufgegeben hatten, nur auf den Weg konzentriert waren, nichts außer Zazen praktizierten. Es war eine sehr intensive, sehr kräftige Praxis. Und oft spürten sie in dieser Praxis etwas Schmerzhaftes. Und plötzlich wurden sie sich bewußt, daß es in der Praxis nichts zu erfassen gibt. Dieser Augenblick von *Kensho*, von *Satori*, ist der Augenblick, wo man ganz plötzlich begreift: Es ist ganz einfach, es gibt nichts zu ergreifen.

Es ist also gerade nicht so, daß etwas dahinter ist, das man ergreifen kann; sondern das *Kensho* geschieht in dem Augenblick, in dem man versteht, daß es nichts zu ergreifen gibt, in dem die Idee, daß es zu ergreifen gibt, abfällt. Und ab diesem Augenblick kann die Praxis viel friedlicher weitergehen, weil keine Spannung auf irgend etwas hin mehr besteht.

Aber da unser vergangenes *Karma* nicht plötzlich aufhört, gibt es immer wieder Wellen von *Bonno*, die wieder auftauchen. Und diese Wellen werden durch das *Hishiryo*-Bewußtsein von Zazen erhellt. Und das ist dann genau der Augenblick, um das zu tun, was du sagtest, nämlich die Illusionen im Zazen erhellen. Mit der Fortsetzung der Praxis, mit der Fortsetzung des Weges, läßt man sich weniger von den *Bonno* und vom *Karma* antreiben. *Bonno* und *Karma* werden nicht unterdrückt, sie existieren weiter. Aber unsere Tendenz, ihr Gefangener zu bleiben, nimmt ab. Denn die Weisheit von Zazen erhellt immer schneller die

Täuschung. Die Bewegung, die du zwischen Illusion und *Satori* beschrieben hast, wird also immer schneller.

F: Wie du das Leben dieser alten Meister gerade geschildert hast, also sehr konzentriert auf die Praxis, habe ich den Eindruck, so lebst du auch. Gibt es für dich denn so ein Erlebnis, was du herausgreifen würdest.

RR: Nein, überhaupt nicht. Ich bin einfach nur unfähig nein zu sagen, wenn die Leute mich bitten, ein *Sesshin* zu leiten. Und deswegen mache ich immer Zazen. Ich habe überhaupt nicht vor, da irgend etwas zu ergreifen, aber ich habe Schwierigkeiten nein zu sagen. Denn ich glaube, dass die Zazen-Praxis wirklich gut ist. Das ist eine sehr glückliche Erfahrung. Und wenn die Leute mich bitten, mit ihnen Zazen zu machen, dann akzeptiere ich das immer wieder, und so mach ich die ganze Zeit Zazen. Es sind die anderen, die mich ziehen. Es bin nicht ich, der irgend etwas ergreifen möchte.

F: Du hast heute morgen vom Träumen und Aufwachen gesprochen. Wie kann man wissen, daß man nicht einfach nur träumt, man sei aufgewacht.

RR: Das ist sehr schwierig. Letztlich kann man das nicht wissen. Letztlich kann man nicht wissen, ob das ganze Leben nur ein Traum ist. Möglicherweise wachen wir in dem Augenblick, in dem wir sterben, aus unserem Traum auf.

Aber es gibt sehr unterschiedliche Ebenen von Träumen. Die Träume, von denen ich heute morgen sprach, da ging es darum, dass man völlig neben der Wirklichkeit steht, wenn man sich an eine völlig falsche Idee haftet. Das kann man unterscheiden, denn wenn man in diesem Traum ist, erlebt man alle möglichen Leiden und Unfälle. Wenn man daraus erwacht, fühlt man sich viel freier, viel fester, viel sicherer. Es gibt also die Erfahrung, die man spüren kann, daß man mehr im Einklang mit der tiefen Wirklichkeit ist. Die Verwirklichung ist nicht etwas, das man sich vorstellt, die abstrakt ist, sondern sie erzeugt Auswirkungen in unserem Leben. Im Alltag zum Normalzustand zurückzukehren, erzeugt Effekte. Man ist weniger angespannt, man ist weniger im Stress, man ist mehr im Einklang, ruhiger, freier. Das sind Dinge, die kann man erfahren. Das ist keine Vorstellung, keine Autosuggestion.

22.5.98, 20.30 Uhr

Für die, die heute Abend angekommen sind: Seit Beginn des *Sesshins* habe ich als Thema des Kusen das *Shobogenzo Maka Hannya Haramitsu* von Meister *Dogen*.

Meister *Dogen* beginnt damit, daß er die verschiedenen Aspekte von *Maka Hannya Haramitsu* aufzählt, d.h. der Großen Weisheit, die es erlaubt, über die Welt des Leidens hinauszugehen. Er erwähnt die Vier Edlen Wahrheiten. Dann fügt er hinzu: „*Es gibt auch die sechs Praktiken des Bodhisattvas: die Gabe, die Gebote, Anstrengung und Geduld, Meditation und Weisheit*“. Selbstverständlich könnte jeder dieser Punkte Thema eines *Sesshin* werden.

Was hier interessant ist, ist der Punkt, der all diese Aspekte miteinander verbindet, was sie zu Ausdrucksweisen von *Prajna Paramita* macht. Das ist die Tatsache, die Leerheit unseres Egos aus der Tiefe der Zazen-Praxis zu verstehen. Die sechs *Paramita* sind wichtig für den Alltag. Es sind Praktiken, die den anderen zugewandt sind. Sie sind nicht nur da, um sich selbst auf dem Weg zu vervollkommen, sondern sind Ausdruck unserer Einheit mit den anderen. Man praktiziert diese *Paramita*, um ihnen zu helfen und nicht um, wie einige denken, das Erwachen für sich selbst zu erlangen.

Das ist der Grund dafür, warum die erste der Praktiken des *Bodhisattva* die Gabe ist, das *Fuse*. Das ist die Gabe, für die man weder Dank noch Vergeltung erwartet. Es gibt viele Aspekte dieser Praxis der Gabe, aber der wesentliche ist, für Zazen zu geben, diese Praxis mit den anderen entstehen zu lassen, indem man ihr seine Zeit, seine Energie widmet. Man hilft im *Dojo*, man macht *Samu*, man konzentriert sich auf seine eigene Praxis, um so eine starke Atmosphäre im *Dojo* zu schaffen.

Gabe ist auch, den anderen Aufmerksamkeit zu schenken, Zeit, Vertrauen, materielle Hilfe, manchmal nur einen Blick, ein Lächeln. Manchmal ist Geben auch einfach, davon Abstand zu nehmen, etwas für sich selbst zu nehmen, den anderen etwas lassen, z.B. nicht zuviel essen und den Wunsch haben, mit den anderen zu teilen, ihr Leid zu teilen und auch unsere Freude und unser Glück.

Wenn man diesen *Fuse*-Geist hat, werden die Gebote von selbst respektiert. Man bemüht sich nicht um seiner selbst willen, sondern um die *Sangha* voranschreiten zu lassen, um die Praxis voranschreiten zu lassen, um die Welt, in der wir leben, voranschreiten zu lassen. Sich bemühen heißt, unsere Energie in der richtigen Richtung zu kanalisieren.

Selbst wenn Gebote uns vorzuschreiben scheinen, was wir tun und lassen sollten, so sind sie doch in Wahrheit ein Gleichgewicht, das man im Leben finden und verwirklichen sollte, eine Weise, in Harmonie mit unserer wirklichen Buddha-Natur zu leben. Dieses Gleichgewicht ist kein Konformismus, sondern ständige Schöpfung in jedem Augenblick. Schöpfung, die von Zazen ausgeht.

Geduld ist das, was ihr im Augenblick praktiziert: Zazen weitermachen, ohne sich zu bewegen, und seine Täuschungen und *Bonnos* vorüberziehen lassen.

23.5.98, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf eure Haltung. Laßt vor allen Dingen euren Kopf nicht nach vorne fallen. Zieht gut das Kinn zurück. Drückt mit der Schädeldecke in den Himmel. Entspannt die Schultern. Dehnt gut die Wirbelsäule und den Nacken. Drückt mit den Knien gut in den Boden. Bringt eure Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu dieser Haltung. Atmet tief ein und aus. Während Zazen folgt man der Atmung und läßt die Gedanken vorüberziehen.

Meister *Dogen* sagt: „In *Prajna Paramita* gibt es drei Arten von zeitlichem Verstehen: *Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft*. Es gibt die sechs Arten von

*Verständnis, die auf Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum und Bewußtsein gegründet sind. Und es gibt auch das Verstehen der vier Handlungen im Alltag: gehen, aufrecht stehen, sitzen und ausgestreckt liegen. Aber jedes Prajna Paramita wird in der ewigen Gegenwart verwirklicht, d.h. das höchste Erwachen ist vollkommen.“*

In Zazen steigen manchmal Erinnerungen an die Vergangenheit auf. Die Wellen unseres vergangenen *Karmas* erscheinen während Zazen. Aber da man auf Haltung und Atmung konzentriert bleibt, wird man von diesen Wellen nicht vorwärts getrieben. Man kann sie einfach betrachten. Selbst wenn sie sich manifestieren, üben sie keinen Einfluß auf unser gegenwärtiges Leben aus, das auf Zazen zentriert ist. Vergangenes ist vergangen, man haftet ihm nicht an. Erhellte von dem gegenwärtigen Bewußtsein von Zazen werden die Spuren unserer Vergangenheit gereinigt und zu Weisheit, d. h. vertrautem Verständnis unserer Selbst.

Während Zazen konzentriert man sich völlig auf die Gegenwart. Man konzentriert sich bis zum Ende jeder Ausatmung. Man konzentriert sich völlig auf die sitzende Haltung und läßt sich nicht von seinen Träumen, die auf die Zukunft bezogen sind, vorwärts treiben. Die Zukunft wird im gegenwärtigen Augenblick verwirklicht. Indem man lernt, sich hier und jetzt zu konzentrieren, wird die Zukunft richtig. Das Jetzt, der gegenwärtige Augenblick, ist die Wurzel der Zukunft, die Wurzel unseres ganzen Lebens.

Hier und jetzt fließt unser Geist frei zu Vergangenheit und zu Zukunft. Zugleich kann man feststellen, daß Vergangenheit und Zukunft nicht faßbar sind. Und da der gegenwärtige Augenblick schnell vorübergeht, konzentriert man sich hier und jetzt, ohne anzuhafte, d.h. man erlaubt einem neuen Augenblick aufzutauchen; immer frisch, immer neu.

So harmonisiert man sich mit der unablässigen Veränderung unseres Lebens. *Dogen* spricht auch von den sechs Arten des Verstehens, die auf den sechs Elementen gegründet sind, auf Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum und Bewußtsein. Das sind die Elemente, aus denen unser Leben, unsere Existenz zusammengesetzt ist. Und aus denen zugleich das ganze Universum, alle Existenzen zusammengesetzt sind.

Hier und jetzt können wir verstehen, daß unsere Existenz und die Existenz des Universums weder getrennt noch unterschieden sind, daß sie aus denselben Elementen bestehen, die zwischen uns und dem Kosmos kreisen. Wir kommen von der Erde und kehren zur Erde zurück. Unser Körper besteht zu mehr als 80% aus Wasser. Dieses Wasser befindet sich im Kreislauf zwischen Himmel und Erde. Wir empfangen die Energie der Sonne, der Lebensmittel und formen diese Energie um. Wir sind zu keinem Zeitpunkt von der Natur getrennt, sondern völlig Teil von ihr, d.h. wir sind nichts Besonderes.

Zazen führt uns zu diesem Punkt, an dem wir sehen, daß wir nichts Besonderes sind. Wir teilen einfach das Leben des ganzen Universums. So können wir es respektieren und diesen Respekt in den verschiedenen Handlungen des Alltags verwirklichen. Ob man geht oder steht, ob man sitzt oder liegt, immer völlig auf jede Handlung konzentriert und zugleich achtsam auf unsere Umgebung, auf die anderen.

Achtsam zu sein heißt respektvoll zu sein und bereit zu sein zu helfen, wenn es erforderlich ist. Das ist die Erfahrung eines Sesshins.

23.5.98, 11 Uhr

In der *Sangha Buddha Shakyamunis* gab es einen Mönch, der völlig auf die Frage der Weisheit, *Prajna*, konzentriert war. Er dachte: „Ich respektiere die tiefe Weisheit *Prajna Paramita*. Ihre Verdienste sind ausgedrückt in den fünf Aspekten des *Dharmakaya*“, des höchsten Buddhakörpers, d. h. des Körpers seiner ewigen Unterweisung, die über seinen Tod hinaus fortbesteht. Die fünf Aspekte sind: die Gebote, die Meditation, die Weisheit, die Befreiung und das Verständnis, das mit dieser Befreiung verknüpft ist.

Dann zählte dieser Mönch die verschiedenen Aspekte der Praxis des Buddha auf, die verschiedenen Aspekte der Praxis des *kleinen Fahrzeugs*, in dem man vier Etappen unterscheidet: Die erste Stufe, in der man in den Weg eintritt, indem man seine täuschenden Ideen aufgibt; die zweite Stufe, in der man nur noch einmal wiedergeboren wird, bevor man die Befreiung erlangt; die dritte Stufe, in der man es nicht mehr nötig hat, zur Welt zurückzukehren, und schließlich die Stufe, in der man befreit, erwacht in diesem Leben ist, was man den Zustand des *Shravaka* nennt. So nennt man die, die völlig erwachen, indem sie die vier edlen Wahrheiten verwirklichen.

Der Mönch kannte also alle diese Unterweisungen gut. Er hatte sie gründlich studiert und kannte ebenfalls das Fahrzeug der *Pratyeka-Buddhas*, derjenigen, die die Befreiung dadurch erlangen, daß sie sich auf die 12 *Innen* konzentrieren, die 12 Glieder der *karmischen* Ursachenkette, die alle Lebewesen von einem Leben zum anderen Leben transmigrieren lassen. Im allgemeinen sind diese Schüler Menschen, die den Weg in Vereinzelung praktizieren. Sie konzentrieren sich darauf, alle Beziehungen abzuschneiden. Andere Menschen stören sie also nur. Aber ihr Weg folgt dennoch einer Unterweisung Buddhas.

Der Mönch hatte sie studiert, ebenso wie den Weg der *Bodhisattvas*, die die sechs *Paramita* praktizieren. Und er hatte auch vom Höchsten Erwachen gehört. Er kannte gut die *Drei Kostbarkeiten*, das In-Bewegung-Setzen des Dharma-Rades, d.h. die ersten Predigten Buddhas, und auch den Wunsch, alle fühlenden Wesen zu retten. Der Mönch war also, kurz gesagt, eine Enzyklopädie: Er kannte die ganze Unterweisung Buddhas - wie manche Universitätsprofessoren, die alle Sutren in Sanskrit oder Pali studieren. Die sind wie Leute, die auf einem Schemel schwimmen üben.

Buddha Shakyamuni verstand, was dieser Mönch heimlich dachte, und sagte zu ihm: „Was Du denkst, ist richtig und wahr! Aber die tiefe Weisheit, *Hannya Haramita*, kann nicht mit unserem Intellekt erfaßt und analysiert werden.“ Weisheit, *Prajna*, ermöglicht es, die wirkliche Natur dieser Welt zu sehen, der Welt, die bedingt wird durch Leben und Tod. Dieses Verständnis wird nur wirksam, wenn wir praktizieren, Körper und Geist völlig aufgesogen von der *Zazen*-Praxis, wenn wir selbst in jedem Augenblick zur Quelle aller Unterweisung zurückkehren.

Das ist der Sinn davon, ein Sesshin zu praktizieren. Weisheit tatsächlich in unserem Leben zu verwirklichen, keine Trennungen und keine Gräben entstehen zu lassen zwischen unserem Verständnis und unserer Praxis. Das verwirklicht sich, indem man zurückkehrt zu einem Geist, der nirgends verweilt, der keinen Begriffen anhängt, nicht einmal „Buddha“, nicht einmal „Weisheit“. Es ist wichtig, zum normalen Zustand von Körper und Geist zurückzukehren. Dann aktualisieren sich das Mitgefühl und die Weisheit Buddhas von selbst. Sie sind natürliche Früchte der Praxis.

Zieht das Kinn zurück. Laßt euren Kopf weder nach vorn noch nach hinten hängen.

23.5.98, 16 Uhr 30

Fortsetzung des *Shobogenzo Maka Hannya Haramitsu*: „Eines Tages fragte *Indra Subhuthi*: ‘Ehrwürdiger, wenn ein *Bodhisattva* es wünscht, die tiefe Weisheit *Prajna Paramita* zu studieren, wie muß er sich ihr nähern?’. *Subhuthi* antwortete: ‘Der *Bodhisattva*, der es wünscht, *Prajna Paramita* zu studieren, muß die Leerheit studieren. *Prajna* studieren ist die Leerheit studieren, und die Leerheit studieren ist *Prajna* studieren.’“

Wie studieren? - Indem man die Konzentration und Beobachtung von Zazen praktiziert. Das heißt, daß man nicht durch seine Vorstellungen und Vorurteile hindurch praktiziert, sondern ausgehend von seiner unmittelbaren Erfahrung. Leerheit darf kein neues philosophisches Konzept werden. Denn sonst kann die wirkliche Weisheit nicht erscheinen, sondern man schafft nur eine neue Anhaftung, eine neue Vorstellung.

Die Leerheit, um die es geht, steht nicht im Gegensatz zum Fülle. Um dies auszudrücken, schrieb Meister *Nyajo* eines Tages ein Gedicht, in dem es heißt:

„Der ganze Körper ist wie ein Windglöckchen,  
das in Himmel hängt, in Ku.  
Woher der Wind auch weht,  
ob von Norden, Süden, Osten oder Westen,  
das Windglöckchen erzeugt immer den Klang von *Prajna*, den Klang der Weisheit.“

Der Körper, der in *Ku* hängt wie eine Windglocke, ist der Körper in Zazen. Selbst wenn man fest auf dem *Zafu* sitzt, stützt man sich in Zazen auf überhaupt nichts. Man läßt alle seine gedanklichen Konzeptionen los und praktiziert, als wolle man in seinen Sarg steigen. In dem Moment können alle die Dinge, an denen wir gewöhnlicherweise hängen, in ihrer wirklichen Natur erscheinen, völlig unbeständig, ohne Substanz. Man kann sie nicht mit sich nehmen. In dem Moment kann man völlig frei praktizieren, wie die Glocke, die am Himmel hängt, die dem Wind keinen Widerstand entgegenstellt.

Keinen Widerstand entgegenstellen bedeutet, das Ego aufzugeben und sich in Einklang mit der kosmischen Ordnung zu bringen. Das praktizieren wir während Zazen, indem wir an keinem Gedanken kleben, der auftaucht, indem wir frei von

Denken zu Nichtdenken gehen, ohne etwas zu ergreifen und ohne etwas zurückzuweisen. Ganz so, wie die Windglocke.

MONDO

F: Wenn ich im *Dojo* bin und heftig weinen muß, muß ich dann rausgehen, weil ich dann keinen Platz mehr im *Dojo* habe?

RR: Das hängt von der Energie und der Kraft ab, mit der du weinst. Oft weinen Leute während *Zazen*. Wenn es dir gelingt, diskret zu weinen, dann geht es. Aber wenn du mit viel Lärm heulst, beeinflußt das die anderen und dann fangen alle an zu weinen. Dann wird es ein Problem.

Fr: Das ist aber genau der Punkt. Es gibt mir...

RR: Es ist viel einfacher, als du denkst, denn schließlich bist du nicht es, die entscheidet. Wenn du wirklich weinen mußt, versuche leise zu weinen. Wenn du zu laut weinst, dann steht der *Shusso* auf und bringt Dich aus dem *Dojo*. Er trifft dann die Entscheidung. Also brauchst du dir den Geist damit nicht kompliziert zu machen.

F: Es gibt mir nur das Gefühl, daß ich, wenn ich aus dem Reglement rausfalle, gehen muß.

RR: Ja.

F: Bedeutet das, daß ich, wenn ich auf dem Weg bin, irgendwann keine heftigen emotionalen Regungen mehr habe?

RR: Auf Dauer gesehen: ja. Aber anfangs ist es oft genau entgegengesetzt: Oft ist es so, daß die Gesellschaft uns veranlaßt, unsere Gefühle zu unterdrücken. Wenn man sich dann in *Zazen* hinsetzt, steigen alle angesammelten Emotionen auf. Das wird im Zen nicht abgelehnt, sondern es geht einfach um die praktische Frage, daß man die anderen respektiert und sich mit ihnen harmonisiert. Es ist völlig in Ordnung, wenn du weinst, aber es sollte die anderen nicht stören. Im allgemeinen geht das ein paar Monate so, dann hören die Leute auf natürliche Weise zu weinen. Sie sind von ihren Emotionen befreit. Das zeigt die Erfahrung.

Die *Zazen*-Praxis ermöglicht es uns, im Alltag die Emotionen besser zu verdauen, d.h. sie nicht zurückzuweisen, wenn sie auftauchen, sondern mit ihnen in Kontakt zu sein und ihnen Raum zu geben. Denn Gefühle sind wie *Koans*, sie lehren uns etwas. Ein Gefühl ist ein Phänomen, das uns eine Wahrheit in einem bestimmten Augenblick zeigt. Es ist also gut, das zu beobachten und den Gefühlen Raum zu geben.

F: Wenn sie verschwinden, verschwinden sie also allmählich durch die Dauer der Praxis und nicht mit Gewalt oder durch Unterdrückung?

RR: Ja.

F: Weil genau dieser Punkt auf der anderen Seite für mich auch eine erschreckende Vorstellung ist, daß sie weg sind.

RR: Das heißt nicht, daß es überhaupt keine Gefühle mehr gibt. Nur die heftigen Emotionen, die, die uns stören, haben die Tendenz zu verschwinden. Gefühle sind Teil des Lebens, und das geht weiter. Selbst wenn man Zazen macht, ist man traurig oder froh. Auch Zenmeister haben Gefühle. Ich habe Meister *Deshimaru* erlebt. Er hatte Emotionen. Im Gegensatz zu den gewöhnlichen Leuten, blieb er nicht Gefangener seiner Emotionen, sie sind sehr schnell vorbeigegangen. Wenn man z.B. traurig ist, dann ist man völlig traurig. Man geht völlig bis in die Tiefe der Traurigkeit. Und das geht vorbei. Das ist wie eine Wolke, die vorüberzieht. Das heißt aber nicht, daß es keine Wolken mehr gibt, sondern nur daß sie nicht verweilen. Sie ziehen schnell vorüber.

F: Ist es also gut, bei heftiger Trauer und Tränen sich hinzusetzen und sofort Zazen zu machen?

RR: Ja, das ist sehr gut.

F: Das heißt in dem Moment aber, das Gefühl zu unterbrechen. Das freie Herausfließen wird unterbrochen.

RR: Nein, nein, in Kontakt mit dem Gefühl zu sein und mit ihm zusammen Zazen zu machen. Das hilft die Gefühle zu verdauen. Dadurch gehen sie schneller vorbei.

Ich erzähle immer wieder die Geschichte von dem Zenmeister, der 48 Stunden lang weinte. Einer seiner Schüler sagte zu ihm: „Sie sind doch kein richtiger Meister. Sie lassen sich von ihren Emotionen überwältigen und heulen wie ein kleines Kind.“ Der Meister antwortete: „Meine Freiheit besteht darin, zu weinen, wenn ich traurig bin.“ Er war völlig eins mit seiner Trauer, als er traurig war. Und er war wirklich in der Tiefe seiner Traurigkeit. Der Erfolg davon war aber, daß er den größten Teil seiner Traurigkeit in 48 Stunden bewältigt hatte. Dann war's vorbei.

Es gibt andere Leute, die gegen die Trauer kämpfen und sich bemühen, sie zu verbergen. Sie verleugnen die Trauer und tun so, als wären sie überhaupt nicht traurig. Es gelingt ihnen nicht zu trauern. So bleiben sie mit dieser Trauer dann Monate lang. Das ist viel schlimmer. Das sollte man nicht tun.

Zen ist in Kontakt sein mit seinen Gefühlen, sie tief zu durchdringen und dann darüber hinauszugehen. In Kontakt sein, aber nicht an ihnen haften, sie nicht lieben, sich nicht sagen: 'Jetzt muß ich aber traurig sein.' - Es gibt Leute, die hängen an ihren Emotionen. Im Zen hängt man an überhaupt nichts. Wenn man traurig ist, ist man völlig traurig. Aber schon am nächsten Tag kann man voller Freude sein. Wie das Wetter, das sich ändert.

F: Ich habe eine Frage zu der sogenannten *Sambo Kyodan-Schule*. Wir haben in Bonn eine christliche Zen-Gruppe, die sich auf die *Sambo Kyodan-Schule* beruft. Die arbeiten mit *Zazen* und *Koans*, aber ich habe stark den Eindruck, daß die mit Buddha, den vier Wahrheiten und dem achtfachen Heilspfad gar nichts mehr zu tun haben. Kann man das überhaupt noch als Zen bezeichnen?

RR: Es gibt zur Zeit alle möglichen Arten von Zen. Ich glaube, es ist gar nicht so wichtig, ob man das noch Zen nennen kann oder nicht. Das Etikett ist nicht so wichtig. Wichtig ist, was die Leute praktizieren und wirklich leben. Heutzutage ist es so, daß viele Leute das Wort Zen benutzen, das ist Mode. Das ist schade, denn es schafft Verwirrung.

Ich glaube, daß die wirkliche *Zazen-Praxis* nicht getrennt ist von der Unterweisung Buddhas. *Zazen* praktizieren ist zurückkehren zur Quelle der Unterweisung Buddhas. Aber es gibt Leute, die mögen die Unterweisung Buddhas nicht, weil sie sie mißverstehen. Oft heißt es, sie sei pessimistisch oder nihilistisch, und sie verstehen die Tiefe des *Dharma* nicht. Sie sagen sich: „*Zazen* ist eine interessante Technik, *Koans* sind auch interessant. Wir können das benutzen, um christliches Zen zu machen oder therapeutisches Zen.“ Ich glaube, dann verliert man das Wesentliche. Also selbst wenn sie das Zen nennen, ist es kein Zen. Aber noch mal, das ist eine Frage der Benennung. Mich stört das nicht, wenn die Leute das Wort *Zazen* benutzen. Für mich ist wichtig, was lehre und praktiziere ich. Das gleiche gilt für euch und euer Dojo.

F: Also die Frage: Was wird lebendig weitergegeben?

RR: Ja. Aber man kann nicht verhindern, daß die Leute ein Wort benutzen, es steht nicht unter Markenschutz. Wir können nicht einen Rechtsanwalt nehmen und jemanden verklagen, weil er unseren Markennamen benutzt. Es gibt jetzt sogar Zen-Yoghurt. So ist das halt.

F: Ich habe schon viel darüber gelesen, wie der Buddhismus zum Tod steht. Im Hinduismus heißt es, daß man eventuell als Hund oder als Katze oder auch als Mensch wiedergeboren wird. Wie ist das mit den Lehren im Bezug auf den Tod im Buddhismus aus?

RR: Im allgemeinen denken die Buddhisten dasselbe wie die Hindus. Ich glaube, es handelt sich sehr um eine kulturelle Frage. Für Leute, die in Indien leben, ist die Reinkarnation offenkundig. Für sie stellt sich die Frage, ob man sich reinkarniert, überhaupt nicht, sondern die Frage, wie man sich reinkarniert. Wie kann man sein Karma ändern? Für uns ist das weniger offenkundig. Denn obwohl dieser Glaube an die Reinkarnation zu Beginn des Christentums bestand, wurde er dann später verworfen.

Aber die Zen-Praktizierenden bestehen nicht besonders darauf, obwohl dieser Glaube existiert. Was uns am wichtigsten erscheint, ist die Frage, wie wir uns in jedem Augenblick in diesem Leben inkarnieren. In jedem Augenblick unseres Lebens inkarnieren wir uns, entsprechend unserem Geisteszustand, verschieden.

Manchmal denkt man wie ein Tier, fühlt wie ein Tier, z.B. wenn man aggressiv ist, wenn man sich schlagen möchte. Man reinkarniert sich auf verschiedene Art, die Welt in der wir leben, hängt von unserem Bewußtsein ab. Im Zen konzentriert man sich auf die Frage: 'Wie reinkarnieren wir uns in jedem Schritt, in jedem Augenblick des Lebens?' Wenn man das lernt, wird man dieselbe Praxis fortsetzen, was auch immer unsere zukünftige der Reinkarnation sein mag; dieselbe Wachsamkeit, was auch immer die Welt der Reinkarnation sein mag, in der man sich befinden wird.

Denn letztlich ist das einzige, worauf wir Zugriff haben, die Gegenwart: Wie man jetzt und hier denkt, spricht und handelt. Das bedingt dann unsere gegenwärtige Inkarnation. Die buddhistische Vorstellung von *Karma* ist, daß diese gegenwärtigen Handlungen Auswirkungen haben werden, je nach dem, welchen moralischen Wert sie haben: Gute Handlungen erzeugen gute Auswirkungen, schlechte Handlungen schlechte Auswirkungen. Das ist das grundlegende Prinzip der *karmischen* Kausalität. So glaubt man im allgemeinen, daß die Auswirkungen bestimmter Handlungen in diesem Leben reifen. Wir werden also die Früchte in diesem Leben ernten. Aber bestimmte Auswirkungen werden vor unserem Tod noch nicht gereift sein Sie sind dann wie Samen. Um sie empfangen zu können, muß man wiedergeboren werden. Das ist die Vorstellung von Reinkarnation im Buddhismus.

Dies ist die Sicht für gewöhnliche Menschen, d.h. für das menschliche Wesen, das durch das *Karma* bedingt wird. Aber ab dem Augenblick, ab dem man den Weg praktiziert, ändert sich das. Zunächst einmal, weil die Praxis selbst das *Karma* verändert. Statt daß man Opfer des *Karma* ist, das uns verpflichtet, uns zu reinkarnieren, trifft man als *Bodhisattva* die Wahl, sich zu reinkarnieren. Man ist nicht vom *Karma* getrieben, sondern durch das Gelübde motiviert, allen Wesen zu helfen zu erwachen. Das ändert die Sichtweise der Reinkarnation vollkommen: Sie ist kein unvermeidbares Schicksal mehr, sondern eine Verantwortung, die man übernommen hat.

24.5.98, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf eure Haltung, auf die wichtigen Punkte der Haltung. Das Becken ist gut nach vorne geneigt, die Lenden, die Wirbelsäule und der Nacken sind gestreckt. Zieht das Kinn gut zurück. In dieser Haltung darf es keine Erstarrung geben. Die Haltung muß geschmeidig bleiben, weder zu angespannt noch zu entspannt. Dafür ist es am besten, auf die Atmung konzentriert zu sein, tief ein- und auszuatmen. Die Atmung hilft, die Steifheit von Körper und Geist zu verflüssigen. Atmet also tief ein und aus, ohne mit leeren oder mit vollen Lungen zu verweilen. So harmonisieren sich Körper und Geist auf natürliche Weise mit der Leerheit, wie das Windglöckchen.

In seinem Gedicht sagt Meister *Nyōjo*:

Das Windglöckchen hängt im Himmel wie ein Mund.  
Woher der Wind auch weht,

sie lehrt alle die Wahre Weisheit:  
Ding-ding, ding-ding, ding-ding.

(*Der Dolmetscher übersetzt den letzten Vers nicht:*) Das kann man nicht übersetzen. So wie die Weisheit *Prajna* nur schwer in Worte übersetzt werden kann. Aber man kann sie in der Praxis erfahren. Es ist die Weisheit, die es uns erlaubt, uns mit der Wirklichkeit in Einklang zu bringen.

Diese Wirklichkeit läßt sich nicht in Konzepte einschließen. Also sagt man, daß sie Leerheit sei. Aber das bedeutet nicht leer im Sinne von nicht-seiend. Es handelt sich nicht um die Verneinung der Existenz. Es bedeutet nicht leer wie ein Himmel ohne Wolken. Leerheit und Himmel werden durch dasselbe *Kanji, Ku*, ausgedrückt. Dieses Ideogramm drückt den ganzen Kosmos aus, den Himmel, der alles umfaßt, Sonne, Mond und Sterne, die Wolken und auch den blauen Himmel. Das ist nichts Starres, aber es ist auch nicht das Nichts. Es ist die Erfahrung unseres Lebens völlig in Beziehung mit dem ganzen Kosmos, wo es nichts Festgelegtes gibt. So wie der Geisteszustand während Zazen, wo man weder an den Wolken der Illusionen noch an der Leerheit des blauen Himmels hängt.

Die Schönheit des Lebens besteht in der Beziehung von Wolken und blauem Himmel, zwischen Leere und Fülle, zwischen An- und Abwesenheit, zwischen Bewegung und Stille. Es ist nicht nötig, sich auf einen Aspekt festzulegen.

Bezüglich der völlig freien Praxis, der Praxis, die in sich selbst Befreiung ist, der Praxis, die sogar jenseits von Buddha ist, jenseits jeden Begriffs, jenseits jeder festgelegten Vorstellung, sagt Meister *Sekito*: „Der weite Himmel wird nicht gestört vom Zug der weißen Wolken.“ Diesen Geist verwirklichen, der von überhaupt nichts gestört wird, ist der wesentliche Punkt unserer Praxis. Indem man ihn verwirklicht, kann man den anderen helfen, ihre Leiden zu lösen.

Sonntag, 24.5.98, 11 Uhr

Am Ende des *Shobogenzo Maka Hannya Haramitsu* zitiert *Dogen Buddha Shakyamuni*, der sich eines Tages an *Subhuti* wandte und sagte: „Alle fühlenden Wesen müssen *Prajna Paramita* so respektieren, wie es alle Buddhas getan haben.“ Denn *Prajna Paramita* unterscheidet sich nicht von Buddha. Das Erwachen Buddhas entstammt *Prajna Paramita*, d.h. es stammt aus dieser intuitiven Weisheit, die aus Zazen entspringt. Sie läßt uns die wirkliche Natur unserer Existenz realisieren und drängt uns, uns mit ihr in Einklang zu bringen. Auch alle Heiligen und Weisen des Buddhismus verdanken ihre Verwirklichung *Prajna Paramita*.

Alle rechten Handlungen des Alltags kommen letztlich aus dieser Weisheit, aus dieser Verwirklichung. Wenn unser Leben von *Prajna Paramita* gelenkt wird, wird es auf natürliche Weise unmöglich, zu töten, zu stehlen, zu lügen, sich Körper oder Geist zu vergiften, eine Sexualität zu praktizieren, die andere leiden läßt. All dies wird unmöglich, denn es befindet sich nicht in Einklang mit unserer wirklichen Natur.

Zazen praktizieren ist zu dieser Natur zurückzukehren, von *Prajna Paramita* geleitet, von der Weisheit, die es uns erlaubt, die Grenzen unseres kleinen Egos, die Konditionierungen unseres Karmas zu überschreiten. Z.B. sind die vier Meditationsweisen des *Hinayana-Buddhismus*, die vier Stufen des *Dhyana* völlig Ausdruck von *Prajna Paramita*, das es uns erlaubt, durch all unsere Geisteszustände hindurchzugehen, ohne an einem hängen zu bleiben. Sogar die übernatürlichen Kräfte, die bestimmte Weise verwirklichten, sind das Ergebnis von *Prajna Paramita*. Im Zen haftet man nicht magischen Kräften an, man konzentriert sich auf die Aktivitäten im Alltag: Zazen, *Samu*, die Mahlzeiten, Ruhezeiten. All dies sind Aktivitäten der SchülerInnen Buddhas, jenseits der Unterscheidung zwischen natürlich und übernatürlich.

Dogen fügt hinzu: „*Sogar die vier Meditationen über die Leerheit, die vier Samadhi (die grenzenlose Leerheit, das unbegrenzte Bewusstsein, die Leerheit jenseits des Bewusstseins, die reine Leerheit ohne Denken) entstammen ebenfalls Prajna Paramita.*“ *Prajna Paramita* ist also wirklich wie die Mutter aller Buddhas, denn es gebärt das erwachte Leben.

Schließlich ist *Prajna Paramita* die Gesamtheit der Lehre Buddhas. Diese Unterweisung lässt uns verstehen, dass alle Erscheinungsformen letztlich Leerheit sind und dass es letztlich weder Schöpfung noch Zerstörung gibt. Diejenigen, die dies verstehen, können die Existenz jenseits von Leben und Tod verwirklichen, die man *Nirvana* nennt, die nicht-bedingte Existenz.