

Roland Rech

Kommentare

zum

Shobogenzo Shoji  
*Leben und Tod*

von

Meister Dogen

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 25.-27. Januar 2013 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.

Freitag, 25.1.2013, 7 Uhr

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an völlig auf eure Haltung. Neigt das Becken gut nach vorne und drückt mit den Knien fest auf den Boden. Entspannt den Bauch und lasst das Körpergewicht auf dem *Zafu* ruhen. Streckt von der Taille aus die Wirbelsäule und den Nacken, als wolltet ihr den höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel drücken. Das Kinn ist leicht zurückgezogen und die Schultern sind locker. Man lässt die Spannungen im Rücken los. So ist die Haltung stabil, und man fühlt sich fest im Sitz verwurzelt. Gleichzeitig strebt die Haltung dem Himmel entgegen. Der Körper wird zu einem Bindeglied zwischen Himmel und Erde.

Der Blick ruht vor einem auf dem Boden. Die Augen sind halb geöffnet. Es ist nicht nötig, die Augen zu schließen, um sich zu konzentrieren. Nicht die visuellen Wahrnehmungen stören die Konzentration, sondern nur die Tatsache, dass wir an diesen visuellen Objekten haften. Wenn wir die Objekte der Wahrnehmung nicht festhalten, die visuellen Objekte, die Geräusche, die Gerüche oder auch die körperlichen Empfindungen, dann stören diese Phänomene nicht die Konzentration. Im Gegenteil, sie bringen uns dazu, weiter auf das aufmerksam zu sein, was hier und jetzt geschieht. Sie ermöglichen uns sogar, klar zu erkennen, dass nichts andauert, dass nichts verweilt. Die Objekte der Wahrnehmung tauchen auf und verschwinden augenblicklich wieder, genauso wie die Gedanken.

Alle Phänomene ziehen schnell vorbei, weil sie keine feste Substanz haben. Sie sind nur Ausdruck der wechselseitigen Abhängigkeit. In Zazen kann man dies klar sehen, und man identifiziert sich nicht mit seinen Gedanken. Man begnügt sich damit, sie einen Augenblick lang zu betrachten und sie wieder vorbeiziehen zu lassen, ohne ihnen eine Bedeutung beizumessen. So stagniert der Geist auf nichts und kann seine natürliche Freiheit wiederfinden, seine Fähigkeit, alles zu reflektieren, ohne von irgendetwas gestört zu werden. Auf diese Weise bleibt er immer verfügbar, so wie der weite Himmel, der die Sonne, den Mond, die Sterne, Wolken und Schnee aufnimmt. Der Geist in Zazen umfasst alle Phänomene und verweilt auf nichts.

Die linke Hand liegt in der rechten Hand; die Daumen sind waagrecht; die Handkanten berühren den Unterbauch. In dieser Haltung greifen die Hände nach nichts, und sie fabrizieren nichts. Wie der Geist sind sie weit geöffnet und umfassen alles. Diese Haltung nennt man das *Hokaijoin*-Mudra, das Siegel des *Samadhi* des *Dharma*-Ozeans. Die Konzentration auf die Haltung der Hände, insbesondere auf den Berührungspunkt der waagerechten Daumen, hilft dabei, mit dem ganzen Körper zu denken und nicht nur mit dem Kopf, dem Gehirn, nicht nur mit dem dualistischen Geist, der Unterscheidungen und Trennungen schafft. Körper und Geist finden ihre Einheit wieder. Körper und Geist in Einheit harmonisieren sich mit dem ganzen Universum, mit dem Ozean des Dharmas. Man wird von seinen Gedanken nicht mehr eingeschränkt. Unser kleines Ego findet seinen richtigen Platz wieder; es ist nicht mehr das Zentrum des Lebens. Man ist von ihm nicht nur während Zazen oder während eines Sesshins befreit, sondern in jedem Augenblick des täglichen Lebens.

Dies wird durch die stetige Aufmerksamkeit auf die Atmung unterstützt. Die Atmung geschieht immer im Hier und Jetzt. Wenn man eher seiner Atmung folgt statt seinen Gedanken, kann man immer wieder zum Leben hier und jetzt zurückkehren. Das hilft dabei, nicht mehr von den Gedanken abhängig zu sein. Dann kann man sich auf jede Handlung konzentrieren, indem man völlig in Einheit mit dem Leben eines jeden Augenblicks ist. Man kann sein Bedauern über die Vergangenheit und seine Sorgen um die Zukunft aufgeben. Das ist der Sinn des Sesshins: zur Essenz unseres Lebens jenseits unserer geistigen

Konstruktionen zurückkehren. Wir lernen neu in unserem Körper zu leben, was es uns ermöglicht, uns in jedem Augenblick wie zuhause zu fühlen, egal wo wir sind.

Freitag, 25.1.2013, 11 Uhr

Gestern haben wir ein Seminar zum Thema Sterbebegleitung abgehalten. Mit diesem Thema werden wir heute fortfahren, indem wir das *Shobogenzo Shoji* von Meister *Dogen* studieren. *Sho* bedeutet „geboren werden“, „Geburt“, „Leben“. *Ji* oder *shi* bedeutet „Tod“. *Shoji* bedeutet also „Leben und Tod“ oder „Geburt und Tod“.

Die meisten lebenden Wesen möchten nicht sterben. Buddha entdeckte die Unbeständigkeit des Lebens, als er einem Kranken, einem Alten und einem Leichnam begegnete. Da verstand er, dass das Leben aufgrund der Unbeständigkeit voller Leiden ist. Wenn man also nicht sterben möchte, dürfte man nicht geboren werden. Wenn man nichts verlieren will, darf man nichts ergreifen. Wenn man nichts besitzt, kann man nichts verlieren. Die beste Art und Weise, seine Angst vor Verlust loszuwerden, ist, nichts zu besitzen und alles aufzugeben.

Aber was besitzen wir tatsächlich? Unser eigener Körper gehört uns nicht wirklich. Er wandelt sich ständig und hängt von allen möglichen Ursachen und Bedingungen ab. Wenn die Bedingungen sich ändern, ändert sich auch der Körper. Und über kurz oder lang altert er, wird krank und stirbt. Genauso ändern sich auch unsere Empfindungen ständig. In Zazen wird man mit dieser Unbeständigkeit vertraut. Auch unsere Wahrnehmungen ändern sich ständig. Manchmal hört man ein Geräusch, einen Klang, manchmal ist es still. Manchmal erscheinen Gedanken, und dann verschwinden sie wieder. Manchmal denken wir an etwas Angenehmes, worüber wir uns freuen, und manchmal werden wir von unangenehmen Gedanken gestört. Der Zustand unseres Geistes ändert sich ständig. Während Zazen kann man sich in einem höllischen Zustand befinden und innerliches oder körperliches Leiden empfinden. Dann verändert sich der Zustand, und man fühlt sich im nächsten Moment gut. Manchmal ist man mit Fragen des täglichen Lebens beschäftigt.

Die verschiedenen Geisteszustände bestimmen die Welt, in der wir leben. Man nennt das Transmigration, *Samsara*. Wenn man besessen ist vom Hunger, vom Durst, von sexuellen Wünschen, wird man von tierischen Bedürfnissen dominiert und befindet sich in der tierischen Welt. Manchmal ist man besessen von Ambitionen, von Aggressivität oder Hass, dann erlebt man den kriegerischen Geist. Wenn man von Wünschen besessen ist, auch von Wünschen nach *Satori*, dem Erwachen, lebt man in einer Welt der *Gaki*. So kann man während eines einzigen Zazen durch verschiedene Welten reisen und verschiedene Zustände von Wiedergeburten durchqueren. Das ist es, was man *Samsara* nennt.

Am Anfang des Kapitels *Shoji* im *Shobogenzo* zitiert Meister *Dogen* zwei Meister. Der eine sagt: „*Da Buddha oder das Erwachen, in Leben und Tod, also im Samsara, existiert, gibt es kein Leben und Tod.*“ Der andere sagt: „*Da es keinen Buddha in Leben und Tod gibt, wird man nicht von Leben und Tod getäuscht.*“ *Dogen* kommentierte dies, indem er sagte: „*Diese Sätze wurden von zwei großen Meistern gesagt, die den Weg realisiert haben. Sie können also nicht leichthin geäußert worden sein. Diejenigen, die vom Samsara, von Leben und Tod befreit sein möchten, müssen ganz klar ihre Bedeutung verstehen.*“

Leben und Tod sind untrennbar, genauso wie in jedem Augenblick das Auftauchen und Verschwinden der Phänomene. In jedem Augenblick erfahren wir Leben und Tod: Ein Gedanke wird geboren, entwickelt sich und verschwindet. Eine Empfindung taucht auf, entwickelt sich und verschwindet. Wenn wir einen Gedanken oder eine Empfindung mögen, klammern wir uns daran, und wenn diese dann verschwinden, werden wir traurig und leiden

darunter. Wenn hingegen ein unangenehmer Gedanke oder eine unangenehme Empfindung erscheint, möchte man sie abweisen, man verabscheut sie und leidet darunter. In Zazen kann man völlig vertraut werden mit dieser Funktionsweise des *Samsara*. Wir können genau sehen, wie wir aufgrund unseres Egos, unserer Anhaftungen und aufgrund unseres Geistes, der unterscheidet, leiden. Es gibt Dinge, die wir vorziehen, und Dinge, die wir ablehnen, und unser ganzes Leben besteht daraus, das zu suchen, was wir mögen, und das zu vermeiden, was wir nicht mögen. Das ist das *Samsara*.

Diesen Mechanismus der Illusionen zu erkennen bedeutet, zur Wirklichkeit zu erwachen und die gleiche Erfahrung des Erwachens zu machen wie Buddha. Diese Erfahrung kann nicht vom *Samsara* getrennt werden. Man erwacht aus etwas heraus, aus einer Illusion, aus dem *Samsara* heraus. Auch kann man sagen: „Wenn das Erwachen im *Samsara* existiert, gibt es kein *Samsara* mehr.“ Aber in diesem Moment neigt man dazu, sich an das Erwachen zu klammern. Da das Erwachen aber nur in Bezug auf Illusionen existiert, kann man erkennen, dass dieses Erwachen selbst unbeständig und ohne Substanz ist. Aus diesem Grund sagte der zweite Meister: „Wenn es keinen Buddha in Leben und Tod gibt, wird man nicht von Leben und Tod getäuscht.“ Wenn man sich nicht an das Erwachen, an das *Satori* klammert, verabscheut man nicht das *Samsara*. Am Ende kann man über beides hinausgehen.

Einfach Zazen praktizieren, einfach sitzen, jenseits von unseren Vorlieben und Abneigungen, jenseits von *Satori*, jenseits von Illusionen. Dies ist eine ganz konkrete Maßnahme, um sich vom Leiden, das auf Leben und Tod gegründet ist, lösen zu können. Auch wenn wir Vorlieben haben, hängen wir nicht von ihnen ab. Das ist die große Freiheit von Zazen.

Manchmal sagt man sich: „Diesmal hatte ich ein gutes Zazen: nicht zu viel Gedanken, nicht zu viel Schmerzen, einen ruhigen Geist. Das war wirklich ein gutes Zazen.“ Ein anderes Mal bedauert man es, von Gedanken überwältigt gewesen zu sein, dass man es nicht geschafft hat, seine Besessenheiten loszuwerden. Man ist unzufrieden mit sich selbst und sagt sich: „Diesmal war mein Zazen schlecht.“

Das wahre Zazen beginnt genau jenseits davon, dann, wenn man diese verschiedenen Geisteszustände durchqueren kann, ohne sich an das gute Zazen zu klammern oder das schlechte Zazen vermeiden zu wollen, und ohne gar zwischen einem guten und einem schlechten Zazen zu unterscheiden. Einfach nur sitzen, jenseits von unseren Vorlieben, bedeutet, unser Ego wirklich loszulassen und den Buddha-Zustand inmitten des *Samsara* zu realisieren, ohne es zu abzulehnen.

Freitag, 25.1.2013, 16 Uhr

Im *Shobogenzo Shoji* sagt Meister Dogen: „*Buddha außerhalb von Leben und Tod zu suchen wäre so, als würdet ihr euer Fahrzeug nach Norden lenken, obwohl ihr in den Süden fahren wollt, oder als würdet ihr euch gen Süden wenden, um den Polarstern zu erblicken. Die Ursache von Leben und Tod würde nur verstärkt, und ihr würdet den Weg der Befreiung aus den Augen verlieren. Ihr müsst verstehen, dass Leben und Tod nichts anderes als Nirvana ist. Ihr dürft nicht das eine als Leben und Tod verabscheuen und das andere als Nirvana herbeisehnen. Es wird erst so sein, wenn ihr von Leben und Tod befreit seid.*“

Sich von Leben und Tod zu befreien ist der Sinn der Praxis des Weges. Das bedeutet aber nicht, Leben und Tod abzulehnen oder zu versuchen, sie hinter sich zu lassen. Es bedeutet eher, anders zu leben, auf erwachte Weise zu leben, das heißt aus unseren Illusionen heraus zu

erwachen und nicht mehr von den drei Giften gelenkt zu werden. Die drei Gifte sind Unwissenheit, Gier und Hass. Genau sie sind die Illusionen, die *Bonno*, die aus Leben und Tod eine Welt des Leidens machen. Wenn man diese Illusionen aufgibt, wird aus Leben und Tod *Nirvana*. Solange wir nicht zur Leerheit unseres Egos erwacht sind, werden wir von unseren *Bonnos*, unseren Illusionen, geleitet.

Zazen praktizieren heißt, sich selbst kennenlernen. In der ersten Zeit werden uns unsere Vorlieben und Abneigungen bewusst, und wir werden mit der Konstruktion unseres Egos vertraut. Dann erkennen wir, wie wir uns vorstellen, jemand zu sein, der dieses liebt und jenes ablehnt. Ausgehend von unseren Vorlieben und Abneigungen, von dem, was wir auswählen und ablehnen, bauen wir unser Ego auf. So sperren wir uns in eine begrenzte Sichtweise des Lebens ein und erkennen nicht, dass wir in Einheit mit allen Wesen des Universums leben. Und da wir uns eingengt fühlen, beginnen wir, alle möglichen Dinge zu begehren, um dem Mangel, nicht in Einheit mit dem Universum zu sein, abzuhelfen.

Wenn wir in Zazen vertraut damit werden, in Einheit mit dem ganzen Universum zu sein, indem wir mit unserem ganzen Körper denken, wenn wir den Geist, der bevorzugt und ablehnt, den unterscheidenden Geist fallenlassen, dann befinden wir uns jenseits von Mangel und Überfluss. Dann haben wir es nicht mehr nötig, Dinge zu verfolgen, die wir uns wünschen, oder Dinge abzulehnen, die wir nicht mögen. Auf diese Weise können wir einen tiefen Geistesfrieden erlangen und eine Seinsweise finden, in der wir in Harmonie mit der Wirklichkeit unseres Lebens sind. So wird das, was vorher *Samsara* war, augenblicklich *Nirvana*.

Es ist so, als würden wir den Kopf drehen und anders sehen. Wir verstehen, dass im Augenblick unserer Geburt kein Ich geboren wurde, sondern nur eine Form, die aus Elementen besteht. So wie eine Welle, die sich auf der Oberfläche des Ozeans bildet. Auch wenn diese Welle eine besondere Form hat, ist sie nie vom Ozean getrennt. Und wenn sie am Ufer bricht, kehrt sie zum Ozean zurück. Diesen Ozean nennt man Buddha-Natur. Unser individuelles Ego, die Form unseres Lebens, ist nichts anderes als eine Form der Buddha-Natur. Durch die Zazen-Praxis können wir wieder in Kontakt mit dieser Buddha-Natur kommen, indem wir unsere Sichtweise, unseren Blick ändern, indem wir zur Wirklichkeit erwachen. Dann sind wir von Leben und Tod befreit, das heißt befreit von einer begrenzten Sichtweise auf das Leben, die uns den Tod fürchten lässt.

Mondo

*Es gibt zwei Übersetzungen von i shin den shin, die mir bekannt sind: „von Geist zu Geist“ und „von Herz zu Herz“. Gibt es einen Unterschied?*

Es gibt keinen wirklichen Unterschied. *Shin* bedeutet zugleich „Herz“ und „Geist“. Der Geist hat viele Aspekte, viele Funktionsweisen. Wenn man ihn als Herz bezeichnet, dann geht es um den wesentlichen Geist, um den Kern, um das, was im Zentrum ist. Es ist gleichzeitig das, was das Leben ermöglicht, den Kreislauf des Lebens. Wenn man von Geist spricht, denkt man eher an die Dimension des intuitiven Verständnisses, die Dimension, die wir alle teilen. Wenn wir *i shin den shin* sind, brauchen wir nicht reden, weil wir das Leben und die Wirklichkeit auf die gleiche Weise verstehen, weil wir die gleiche Sichtweise haben. Diese Sichtweise bringt uns zum Herzen des Daseins. Daher bedeutet es ungefähr dasselbe. „Geist“ bedeutet auch die Essenz, *shin*.

Alle diese Bedeutungen laufen aufs Gleiche hinaus. Sie bringen uns zur wesentlichen Erfahrung des Lebens zurück, die man in Zazen erlebt, zum Leben ohne Trennungen. Darum ist das wahre *i shin den shin* kein Einverständnis zwischen zwei Egos, die die gleichen Illusionen teilen, sondern die Begegnung zweier Buddhas, die in derselben Erfahrung der Wirklichkeit vereint sind. Aus diesem Grund geht der Ausdruck *i shin den shin* in der Zen-Tradition auf *Shakyamuni* Buddha zurück, als er eine Blume nahm, sie schweigend zwischen seinen Fingern drehte und *Mahakashyapa* lächelte. Das Lächeln von *Mahakashyapa* zeigte, dass er die Essenz der Unterweisung Buddhas verstand, die in diesem Augenblick durch diese Geste mit der Blume übermittelt wurde. Das geschah jenseits von Worten. Beide waren in einer Art Übereinstimmung des Geistes.

Aber letztendlich sagte Buddha trotzdem etwas zu den Anwesenden. *Mahakashyapa* brauchte er nichts erklären, aber zu den anderen sagte er: „Ich besitze das Auge des Schatzes des wahren Gesetzes, den ruhigen Geist des *Nirvana*. Ich gebe ihn jetzt an *Mahakashyapa* weiter.“ Es heißt, dass dies die erste Weitergabe von Meister zu Schüler im Zen war. Diese Weitergabe wurde später von Meister zu Schüler fortgesetzt. Viele Menschen halten dies für etwas Mysteriöses, aber in Wirklichkeit ist es nicht mysteriös. Es ist die Übereinstimmung desselben Geistes in der Zazen-Praxis. Im Grunde ist es das, was zwischen uns im *Dojo* passiert, wenn wir gemeinsam Zazen machen, denn jedermanns Geist funktioniert auf derselben Ebene, hat dieselben Vibrationen.

*In unserem Dasein glaubt man, dass die Zeit vorbeizieht, dass man wächst, altert und stirbt. In anderen Philosophien heißt es, dass die Zeit eine Illusion ist und man nur altert, weil man glaubt, dass die Zeit vorbei geht, sodass man eigentlich mehr als hundert oder zweihundert Jahre alt werden könnte. Das Gleiche gilt für Krankheiten. Man wird erst krank, wenn man glaubt, krank zu sein. Bleibt der Geist jenseits von Krankheit und Alter, treten sie nicht ein. Was hältst du davon?*

Ich glaube nicht, dass das so ist. Jeder altert, egal welchen Geisteszustand er hat. Das ist ein Naturgesetz. Selbst Buddha war jung, dann ein starker Mann und wurde schließlich schwächer. Und er sagte, dass sein Körper wie ein alter Karren sei, der nicht mehr richtig funktioniere. Als er krank wurde und im Sterben lag, sagte er zu seinen Schülern: „Ich habe es euch gesagt, der Körper ist unbeständig. Geboren zu werden hat zur Folge, dass man eines Tages stirbt.“

Der wesentliche Punkt von Buddhas Unterweisung ist nicht, dass man durch irgendeine Glaubensvorstellung ewig wird, sondern dass man zur Dimension ohne Trennung erwacht, von der ich vorhin sprach. Das bedeutet, sich nicht mit diesem begrenzten Körper zu identifizieren, der unausweichlich altert, krank wird und irgendwann verwest. Es macht das Wesentliche unseres Lebens aus, dass es in einem bestimmten Moment diesen Körper mit einem funktionierenden Geist gibt. Unser Leben ist erschienen in wechselseitiger Abhängigkeit mit dem ganzen Universum. Und diese wechselseitige Abhängigkeit dauert über diesen begrenzten Körper hinaus weiter an. Das ist das ewige Leben, das Leben jenseits des Egos.

Das ist ein Aspekt. Von dem anderen Aspekt werde ich morgen sprechen. Dabei geht es mehr um das Hier und Jetzt, jenseits der Zeit. In der Zeit und über die Zeit hinaus.

*Sind wir nicht auf der falschen Fährte, wenn wir vom mittleren Weg sprechen? Müsste es nicht eher heißen, dass wir den Weg der Nicht-Trennung oder des Darüber-Hinaus-Gehens*

*praktizieren? Wenn man vom mittleren Weg spricht, schließt man dabei nicht oft die Extreme aus?*

Nein, überhaupt nicht.

*Was bedeutet dann „Mitte“?*

Das ist der Weg, der die Extreme umfasst, der realisiert, dass die Extreme nicht getrennt voneinander existieren. Sie haben keine eigene Existenz, sie existieren nur gemeinsam. Man kann nicht nur die eine Seite auswählen, weil die eine Seite nicht ohne die andere Seite existiert. Der Weg der Mitte ist der Weg, der alle Dualitäten einschließt.

Genauer gesagt waren es zwei Sachen, die Buddha den Weg der Mitte nannte. Von der ersten sprach er bei seiner ersten Predigt in Benares. Da ging es um die Mitte zwischen zwei Extremen: einerseits überzogene Askese, Kasteiungen, die nicht zur Befreiung führen, andererseits die Suche nach allen möglichen sinnlichen Freuden, ein sehr materialistisches Leben, das auch nicht das wahre Glück darstellt. Damals sagte er: „Ich unterweise den Weg der Mitte, die Ausgewogenheit.“

Kurze Zeit später vertiefte er seine Unterweisung. Er erklärte, dass der Weg der Mitte weder Nihilismus noch Nichtvergehen bedeutet. – Es gab zu der Zeit zwei Glaubensrichtungen. Die einen glaubten, dass alles mit dem Tod verschwindet, dass danach nichts übrig bleibt. Buddha lehnte diese nihilistische Sichtweise des Daseins immer ab. Auf der anderen Seite gab es Menschen, die an ein ewiges, fortdauerndes *Atman* glaubten: Selbst wenn der Körper stirbt, lebt die Seele ewig weiter und bleibt unverändert. Für Buddha war das ein anderes falsches, schädliches Extrem. Was er den Weg der Mitte nannte, war das Verständnis der wechselseitigen Abhängigkeit, der Kausalität: Dies existiert, also existieren das. Nichts existiert ohne Ursache; es gibt ein ständiges Umwandeln. Nichts ist starr, nichts ist ewig fest und nichts verschwindet vollständig. Das heißt, dass man im Moment des Todes nicht zum Nichts zurückkehrt, sondern dass sich das Leben umwandelt. Das hat er den Weg der Mitte genannt: weder das Extrem des Nihilismus noch das Extrem des Nicht-vergehens.

*Aber ist es nicht wichtig, auch für uns selbst, anzuerkennen, dass wir uns manchmal in Extremen bewegen? Es kommt mir vor, als würde man nie zugeben, dass Extreme auch ein Teil von uns sind.*

Die Mitte existiert nicht ohne die Extreme. Die Mitte existiert nur in Bezug zu den Extremen. Und ein Extrem existiert nicht ohne das andere Extrem. Zum Beispiel existiert die Nacht nicht ohne den Tag. Der Tod existiert nicht ohne das Leben. Alles, was existiert, ist in wechselseitig abhängigen Beziehungen, und die Mitte existiert nur in Bezug auf die Extreme. Der Weg der Mitte heißt eigentlich, anzuerkennen, dass nichts alleine und nichts unabhängig existiert. Alles was existiert, und insbesondere das Leben, sind nur Beziehungen. Dies wird von den fortgeschrittenen Wissenschaften bestätigt. Zum Beispiel existiert die absolute Leere nicht. In der Quantenphysik hat man verstanden, dass das, was man Leere nennt, eigentlich Energie ist. Und Energie ist Beziehung.

Alles was existiert, existiert nur in Beziehungen. Es ist eine Illusion zu glauben, dass es etwas Getrenntes gäbe. In Wirklichkeit hat man nie etwas Getrenntes gesehen. Das ist das große Gesetz der Existenz. Wenn man von Leerheit spricht, möchte man eigentlich sagen, dass es nichts Getrenntes gibt.

Samstag, 26.1.2013, 7 Uhr

Lasst euch während Zazen nicht von Euren Gedanken ablenken. Bleibt aufmerksam auf die Atmung. Wenn die Einatmung geschieht, konzentriert euch völlig auf die Einatmung. Wenn die Ausatmung geschieht, konzentriert euch völlig auf die Ausatmung. Sich konzentrieren bedeutet, dass die Ausatmung zum Zentrum unseres Lebens wird. Wir werden völlig ein Körper und Geist, der ausatmet. Dann ist die Ausatmung vollständig, vollendet, verwirklicht.

Aber diese Ausatmung wird nicht die darauf folgende Einatmung. Die Einatmung ist eine andere Etappe, eine andere Wirklichkeit. Anders gesagt, die Zeit ist nicht etwas, was kontinuierlich abläuft. Die Zeit ist eine Aufeinanderfolge von Augenblicken, von augenblicklichen, unterschiedlichen Positionen. Anders gesagt, die Zeit existiert nicht. Sie existiert nicht außerhalb der verschiedenen Positionen der Phänomene.

Die Phänomene ändern sich. Der Tag folgt auf die Nacht. Aber die Zeit des Tages ist ganz verschieden von der Zeit der Nacht. Die Nacht wird nicht zum Tag. Die Nacht ist die Nacht, und der Tag ist der Tag.

Genauso wird bei *Kinhin* der Schritt des rechten Beins nicht zum Schritt des linken Beins. Der Schritt des rechten Beins ist völlig der Schritt des rechten Beins. Er ist eine Etappe beim Gehen. Der Schritt des linken Beins ist eine andere Etappe. Das Aufeinanderfolgen der Etappen bildet den Gang.

Meister *Dogen* hatte diese Sichtweise der Zeit. Er sagte: *„Es ist ein Irrtum zu glauben, dass das Leben in den Tod übergeht. Das Leben ist eine Etappe mit einem Vorher und einem Nachher.“* Deswegen sagt man in der Buddha-Lehre: *„Geburt ist Nicht-Geburt.“* Das bedeutet nicht, dass die Geburt an sich existiert und sich als Leben fortsetzt, um zum Tod zu werden. Leben und Tod sind unterschiedliche Etappen. Jede Etappe ist absolut.

*Dogen* fährt fort: *„Wenn man von Leben spricht, gibt es nur das Leben. Wenn man lebt, gibt es nur das Leben. Wenn das Leben kommt, dann konzentriert euch nur auf das Leben. Und wenn der Tod kommt, konzentriert euch auf den Tod. Verabscheut oder begehrt nicht das eine oder das andere.“*

Wenn man davon spricht, einen Sterbenden zu begleiten, begleitet man in Wirklichkeit einen Lebenden. Die beste Begleitung besteht darin, das Leben bis zum Ende zu begleiten. Genauso lernt man in der Praxis des Zen-Wegs, sich auf jeden Augenblick zu konzentrieren, jeden Augenblick vollständig zu leben und das, was man jetzt zu tun hat, völlig zu beenden, ohne die Vergangenheit zu bedauern oder die Zukunft zu erwarten. Zum Beispiel macht man Zazen nicht, um später *Satori* zu erlangen. Man konzentriert sich völlig auf jeden Augenblick in Zazen und lässt jede andere Sorge oder Beschäftigung fallen. Dieses Loslassen ist *Satori* hier und jetzt in Harmonie mit der Wirklichkeit des Lebens in jedem Augenblick. Dieser Augenblick geht über Vorher und Nachher hinaus. Wenn ein Augenblick vorbeigezogen ist, kann man nicht mehr zu ihm zurückkehren, um die Weise, wie man ihn gelebt hat, zu korrigieren. Und selbst wenn man an die Zukunft denkt, ist das nur ein Gedanke der Gegenwart. Die Wirklichkeit der Zukunft ist etwas ganz anderes, eine andere Wirklichkeit.

Zazen lädt uns ein, unser Leben in jedem Augenblick vollständig zu leben, und so ohne Bedauern zu leben, indem wir alles erledigen, was wir zu erledigen haben. Das bedeutet, ohne Bedauern und ohne Erwartungen zu leben. Es bedeutet aber nicht, dass man zum Beispiel keine Gelübde ablegen kann, oder dass das Leben keinen Sinn und keine Richtung hat. Aber

dieser Sinn, diese Richtung entwickelt sich in der Aufeinanderfolge der Augenblicke. Konzentriert euch also völlig auf das Hier und Jetzt, Einatmung nach Ausatmung.

Samstag, 26.1.2013, 11 Uhr

Während Zazen tauchen in unserem Geist alle Arten von Phänomenen auf, aber man bewegt sich nicht. Man bleibt einfach sitzen. So wie die Bäume im Garten einfach ausgestreckt zwischen Himmel und Erde bleiben, egal ob es regnet, ob es windig ist, ob die Sonne scheint oder ob es schneit. Wenn es windig ist, bewegen sie sich manchmal. Auch während Zazen, bewegt sich die Haltung manchmal leicht, aber man bleibt völlig sitzen.

Meister *Dogen* sagt: „*Dieses Leben und Tod sind das Leben Buddhas. Wenn ihr versucht, sie mit Ekel zurückzuweisen, werdet ihr das Leben Buddhas verlieren.*“

Zum Beispiel können während Zazen alle möglichen negativen Emotionen wie Ängste, Sorgen, Wut hochkommen. Wenn ihr diese Emotionen ablehnen wollt, wenn ihr auch die Gedanken, die daraus entstehen, ablehnen wollt, fügt ihr nur Schwierigkeiten hinzu. Aber wenn ihr empfangt, was erscheint, indem ihr die Phänomene so seht, wie sie sind, das heißt, manchmal schmerzhaft, aber im Grunde unbeständig und ohne Substanz, dann ist es möglich, alles vorbeiziehen zu lassen. Das begreift jeder, denn jeder bleibt bis zum Ende des Zazen sitzen.

So lernt man loszulassen und Vertrauen in das Leben zu haben, in das Leben Buddhas, das heißt in das Leben, das alle Phänomene umfasst und trotzdem immer über die Phänomene hinausgeht. Was auch immer in Zazen auftaucht, man fügt ihm keine ablehnende Haltung hinzu. Man lernt zu akzeptieren, was geschieht, so wie es geschieht. Das Leben so akzeptieren, wie es sich darstellt.

*Dogen* fügt hinzu: „*Wenn ihr in diesem Leben und Tod, in diesem Samsara, verweilen wollt und daran festhaltet, dann verliert ihr auch das Leben Buddhas.*“ – Dann ähnelt ihr Buddha nur dem Schein nach, das heißt, ihr sitzt zwar in der Buddha-Haltung, aber der Geist funktioniert nicht wie der Buddha-Geist. Der Geist, der auf erwachte Weise funktioniert, ist der Geist, der nichts ergreift und nichts ablehnt, der auf nichts verweilt und der nirgends stagniert. Es ist der Geist ohne Gier und ohne Hass. Und selbst wenn während Zazen Empfindungen der Gier oder ablehnende, hassende Emotionen erscheinen, empfängt man sie ebenfalls, ohne nach ihnen zu greifen und ohne sie zu verwerfen. Anders gesagt erweitert sich der Geist immer mehr über die Grenzen dessen hinaus, was geschieht, so dass er alles umfasst. Alles, was während Zazen geschieht, ist ein Teil von Zazen. Das ist der weite Geist. Er ist weit, weil er sich mit nichts identifiziert und im Gegenteil die Leerheit aller Phänomene betrachtet.

*Dogen* fügt hinzu: „*Ihr erreicht das Leben Buddhas nur, wenn ihr das Samsara nicht ablehnt und das Nirvana nicht ersehnt.*“

Von Anfang an geht es um dasselbe Thema. Der Buddha-Geist ist der Geist jenseits aller Vorlieben, der folglich auch nichts bedauert. Das heißt nicht, dass er keine Emotionen verspürt, aber weder ergreift er sie, noch lehnt er sie ab. Zazen zu praktizieren heißt, immer wieder zur Unterweisung von Meister *Sosan* zurückzukehren, der sagte: „Es ist nicht schwierig, den Weg zu betreten. Man muss nur frei sein von Gier und Hass und darf weder auswählen, noch abweisen.“ Daher kehrt man immer wieder zur Konzentration auf die

Körperhaltung und die Atmung zurück. Sie sind unser Anker in der Wirklichkeit hier und jetzt. „Jeder kann diese Freiheit des Geistes in Zazen erfahren, aber man kann sie nicht definieren oder mit Worten ausdrücken“, sagt *Dogen*. Das ist *Hishiryo*, jenseits von dem, was man messen oder verstehen kann.

Samstag, 26.1.2013, 16.30

Mondo

*Manchmal wird versucht, den Gottesbegriff in die buddhistische Lehre einzubringen. Es wird dann behauptet, dass das Erwachen oder das Nirvana die Gotteserfahrung sei, bzw. das Nirvana der Urgrund des Seins wäre. Was ist deine Meinung dazu?*

Die Schwierigkeit ist, dass jeder eine andere Sichtweise von Gott hat. Was meint man, wenn man von Gott spricht? Die Menschen haben sehr unterschiedliche Vorstellungen von Gott. Könntest du mir jetzt antworten, wenn ich dich frage, was Gott für dich ist?

*Unter Gott würde ich mir eine unvergängliche, aus sich selbst heraus bestehende Realität vorstellen, die außerhalb der wahrnehmbaren Phänomene ist.*

Das heißt man kann nichts darüber sagen. Hast du ihn erfahren können? Ist er dir begegnet?

*Nein.*

Er ist also nur eine Vorstellung von dir. Was man *Satori*, Erwachen oder *Nirvana* nennt, ist keine Vorstellung. Es ist eine Erfahrung, eine Seinsweise.

Ich glaube, dass es aufgrund der unterschiedlichen Bedeutungen, die das Wort „Gott“ für viele Menschen hat, sehr schwierig ist, auf derartige Fragen zu antworten. Ich selber benutze den Begriff „Gott“ sehr selten. Ich kenne Gott nicht, er ist mir nicht begegnet. Und die Existenz Gottes beschäftigt mich nicht sehr.

Aber ich verneine die Existenz Gottes nicht. Was mich ihm am ehesten annähert, ist die Dimension der menschlichen Existenz, die jenseits von unserem kleinen Ego erlebt wird. Anders gesagt ist es das, was im Menschen die sogenannte Buddha-Natur bildet, die Tatsache, dass man mit allen Wesen an einem Dasein teilnimmt. Diese Gemeinschaft aller Wesen, die jenseits von meinem kleinen Ego ist, an der mein Ego aber teilnimmt und die im Grunde seine wahre Natur ist. Das ist in etwa die Vorstellung, die ich mir von Gott mache. Für mich ist dann eben Gott und Buddha-Natur dasselbe.

Aber die Menschen in diesem Raum, die meine Erklärung hören, haben bestimmt andere Vorstellungen von Gott. Als man Meister *Deshimaru* derartige Fragen stellte, sagte er immer: „Ganz wie ihr wollt, es hängt von euch ab.“ Es hängt von eurer Sichtweise von Gott ab. Wenn du deine Buddha-Natur erfährst und tiefe Erfahrungen im Zen machst, dann ist es für dich vielleicht genauso. Andere würden sagen: „Nein, das ist nicht möglich. Gott ist völlig darüber hinaus, völlig jenseits. Man kann ihn nicht erfahren.“ Es wäre sogar ein Sakrileg zu glauben, dass man gottähnlich sein könnte. Diese Menschen machen eine klare Trennung zwischen dem menschlichen Wesen und dem Schöpfergott. Zwei Wirklichkeiten, die man nicht mischen darf. Ich glaube, das ist die Haltung der katholischen Kirche. Gott als ganz anders. Sie misstraut Meditationstechniken, in denen man derartige religiöse Erfahrungen

machen kann und folglich die Buddha-Natur mit einer Gottes-erfahrung gleichsetzt.

Warum ist diese Frage wichtig für dich? Warum stellst du sie?

*In der buddhistischen Lehre wird gesagt, dass man alles nur durch die fünf Skandhas erfahren kann. Das widerspricht für mich der Behauptung, dass es noch etwas außerhalb der erfahrbaren Realität geben könnte.*

*Shakyamuni Buddha hatte ein Gespräch mit einem jungen Brahmanen. Dieser Brahmane glaubte an Brahma als letzte gültige Wirklichkeit. Buddha befragte ihn, um mehr über seinen Glauben zu erfahren: „Was weißt du darüber, was hast du erfahren?“ Als Schlussfolgerung kam heraus, dass der junge Mann nur Vorstellungen hatte, aber keinerlei Erfahrungen gemacht hatte.*

Buddha versuchte nicht, Menschen in ihren Glaubensvorstellungen zu entmutigen. Er hat Glaubens-vorstellungen respektiert, so wie ich auch. Aber sie sind nicht das, was mich interessiert. Ich möchte mich nicht in meinem Leben auf Glaubensvorstellungen konzentrieren. Mich interessiert, die tiefste Dimension der Existenz zu erfahren, die es mir ermöglicht, mit der Wirklichkeit in Harmonie zu leben, und so den Wesen helfen zu können, zu dieser Wirklichkeit zu erwachen, damit sie einen tieferen Sinn in ihrem Leben finden und mit Werten in Berührung kommen, die sie in ihren Handlungen leiten können. Mich interessiert eher eine religiöse Praxis für das Leben und keine metaphysische Glaubensvorstellung. Deswegen interessiert mich die Frage nach Gott nicht so sehr. Es war der Glaube meiner Kindheit, aber heute interessiert er mich nicht mehr.

*Du hast gesagt, dass die Einatmung eine Realität und die Ausatmung eine andere Realität ist. Und der Tag ist eine Realität und die Nacht ist eine Realität. Wenn du nachts schläfst, was ist das für eine Realität für dich?*

Wenn ich schlafe und nicht träume, dann gibt es keine Wirklichkeit, dann bin ich unbewusst. Aber wenn man von der Wirklichkeit des Tages im Vergleich zur Wirklichkeit der Nacht spricht, dann betrachtet man das von der physikalischen Seite aus. Im Gegensatz zum Tag ist es nachts dunkel. So wie man den Frühling im Vergleich zum Winter betrachtet, das sind zwei verschiedene Wirklichkeiten.

Wenn man im Zen von Wirklichkeit spricht, gibt es eine Art Wettbewerb von Umständen oder verschiedenen Bedingungen, die eine Situation kreieren. In dem Moment ist man Teil dieser Kreation, und sie ist in diesem Augenblick unsere Wirklichkeit. Dies nennt man eine *dharmische* Position. Im nächsten Augenblick erscheint eine andere *dharmische* Position, weil sich die Abhängigkeiten im Kosmos geändert haben. So gibt es unablässig immer neue *dharmische* Positionen. Das heißt auch, dass unsere Erfahrung des Lebens in jedem Augenblick anders ist, was uns dazu auffordert, jeden Augenblick vollständig als eine vollständige Erfahrung des Lebens zu leben.

Dies erklärt auch die Unbeständigkeit. Die Unbeständigkeit erzeugt bei den Menschen die Wahrnehmung der Zeit. Wenn man diese verschiedenen Positionen betrachtet – es gibt Winter, es gibt Frühling, es gibt Tag, es gibt Nacht – dann stellt man sich vor, dass es die Zeit ist, die vergeht. Aber was wir dabei Zeit nennen, ist ein geistiges Konstrukt. In Wirklichkeit gibt es keine Zeit. Es gibt ein Universum, in dem alle möglichen Phänomene entstehen. Wir haben eine kleine Erfahrung dieses Universums und versuchen, es in einen geistigen Rahmen einzupressen. Dafür haben wir Kategorien wie Zeit und Raum erzeugt. Wir müssen aber

verstehen, dass das nur Kategorien sind.

Was dagegen keine Kategorie ist, ist die Erfahrung des realen Lebens. Soweit möglich sollte man diese Erfahrung des Lebens so richtig wie möglich erleben. Das ist wichtig. Erkennen, dass es nicht die Zeit ist, die vergeht, sondern, wie ein französischer Dichter sagte, dass wir vergehen. Die Zeit vergeht nicht, das heißt, wir ändern uns ständig, unser Körper, unser Geist wandeln sich ständig um. Und man muss lernen, so gut wie möglich damit zu leben, das heißt, mit so wenig Anhaftungen wie möglich. Man sollte lernen, auf eine fließende Weise zu leben, in Harmonie mit dieser ständigen Veränderung aller Phänomene, mit weniger Anhaftungen, aber mit einer stärkeren Solidarität mit allen fühlenden Wesen, weil wir die gleiche Wirklichkeit teilen. Das Wesentliche einer spirituellen Praxis ist für mich, weniger ichbezogen zu sein und so ein harmonischeres und richtigeres Leben zu führen. Weniger Leiden schaffen, für die anderen und für einen selbst, soweit möglich Gutes für andere tun. Ich finde, das ist der beste Sinn, den man seinem Leben kann.

*Wie viel Bedeutung misst du deinen Träumen bei? Ich weiß, dass Deshimaru gesagt hat, Träumen soll man keine Beachtung schenken.*

Die meiste Zeit über erinnere ich mich nicht an meine Träume. Ich weiß, dass ich geträumt habe, wie alle anderen auch, aber ich erinnere mich nicht daran. Ich glaube, dass es für mich eine gute Sache ist, weil Träume die Aufgabe haben, die Erfahrungen des Tages zu verdauen. Sie machen eine gewisse Arbeit, und man erinnert sich nur daran, wenn die Arbeit der Träume nicht beendet ist, wenn noch ein Rest bleibt. Dann sollte man sich fragen, warum erinnere ich mich an diesen Traum? Da ist etwas noch nicht aufgelöst. Da gibt es etwas zu sehen und zu verstehen. Im Allgemeinen verstehe ich meine Träume sehr schnell. Wenn ich mich an sie erinnere, ist mir schnell klar warum. Wie ist es bei dir?

*Ich erinnere mich jeden Tag an Träume. Da ist viel nicht verarbeitet (lacht). Manchmal bin ich den halben Tag in dieser Stimmung, in der Atmosphäre eines Traums. Das ist schon viel. Nun, es sind keine Alpträume, sondern interessante Träume. Aber manchmal frage ich mich, was das soll.*

Im Zen sagt man manchmal: „Das Leben ist wie ein Traum.“ Traum und Leben vermischen sich. Aber am Tag sollte man schon versuchen, den Unterschied zwischen Traum und Realität zu machen und nicht zu sehr in seinen Träumen leben. Wir haben schon dermaßen viele Illusionen, und wenn wir tagsüber zu sehr mit unseren Träumen beschäftigt sind, dann pflegen wir Illusionen in den Illusionen. Aber wie du möchtest. Ich persönlich halte mich nicht mehr als fünf Minuten mit einem Traum auf, vielleicht drei oder vier Minuten am Morgen, dann schließe ich mit ihm ab. Mich interessiert der neue Tag, der beginnt, und nicht der Traum der letzten Nacht. Aber noch mal: Wenn ich mich an einen Traum erinnere, versuche ich sofort zu erkennen, warum ich mich an ihn erinnere, und in der Regel offenbart sich mir sein Sinn. Und wenn ich den Sinn nicht finde, suche ich nicht weiter, lasse den Traum vorbeiziehen und vergesse ihn. Jeder hat seine Methode.

*Buddhas Lehren zufolge gibt es keine Seele.*

Ich wiederhole es noch mal: Das hängt davon ab, welchen Sinn man dem Wort gibt. Wenn man im Buddhismus sagt: „Es gibt keine Seele“, heißt das, dass es kein *Atman* gibt, keine Ego-Substanz. Aber Seele in der Bedeutung von etwas, das einen Menschen antreibt, oder anregt, als Lebens-energie, die einen antreibt, ist auch eine Übersetzung des Wortes *shin*:

*Shin* wird auch manchmal mit „Seele“ übersetzt: *i shin den shin*, „von meiner Seele zu deiner Seele“, „von meinem Herz zu deinem Herz“, „von meinem Geist zu deinem Geist“. *Shin* hat im Japanischen viele Bedeutungen und bezieht auch das Wort „Seele“ mit ein. Aber dabei handelt es sich nicht um eine ewige, unveränderliche, feste Substanz. Das wollte ich nur klarstellen, bevor du weitersprichst. Aber bitte stelle deine Frage.

*Diese innere Substanz, die man selbst ist, ist ja der Veränderung unterworfen. Buddha hat abgestritten, dass es einen Wesenskern gibt, der irgendwo hinwandert. Meine Frage bezieht sich auf den Kreis der Wiedergeburten. Wie beeinflusst man ihn, wenn es keinen Kern gibt?*

Es gibt keine Substanz, aber eine Kontinuität des *Karmas*. Die Kontinuität der Gelübde ist ein gutes *Karma*. Das *Karma* dauert an, aber es hat keine Substanz. Eine Radiowelle kann zum Beispiel von der Erde aus bis zum Planet Mars oder Venus reisen. Sie hat keine Substanz, ist aber eine Wirklichkeit, die in Zeit und Raum reist. Sie ist ständig in Bewegung und im Werden. Zwischen einem Tod und einer neuen Geburt gibt es keine unsterbliche Seele, die aus dem Leichnam austritt, um in das neue Wesen einzudringen. Aber es gibt das sogenannte Bewusstsein der Wiedergeburt, eine Funktion des Geistes, die transmigriert. Aber dabei handelt es sich nicht um etwas Unsterbliches oder Permanentes. Es ist ein Phänomen, das eine Verbindung zwischen einem früheren Leben und einem darauf folgenden Leben schafft, und Träger insbesondere vom *Karma* und den Gelübden ist.

Auch in dem Zeitraum zwischen dem Tod und dem neuen Leben passieren Dinge, die von diesem Bewusstsein der Wiedergeburt erfahren werden. So wird aus der neuen Person, die geboren wird, keine Kopie der verstorbenen. Es ist nicht dieselbe, aber auch nicht eine völlig andere. Es gibt eine Verbindung, eine Kausalität zwischen beiden.

*Habe ich das richtig verstanden, dass man mit seinem positiven Karma ein zukünftiges Leben positiv beeinflusst, dass aber das zukünftige Leben nichts mit dem der jetzigen veränderbaren Persönlichkeit zu tun hat?*

Man kann nicht sagen, dass es gar nichts mit ihr zu tun hat. Es gibt eine Verbindung. Das neue Leben ist nicht dein Ego, so wie es jetzt ist, das wiedergeboren wird, aber es ist die Fortführung. Es ist wie eine Welle, die sich auf das Ufer zubewegt. Man sieht, wie sie sich in der Ferne auf dem Meer bildet. Aber wenn sie am Ufer angelangt ist, sind es nicht mehr dieselben Wassermoleküle wie in der Ferne. Sie hat sich die ganze Zeit über verändert, aber trotzdem gibt es eine Verbindung zwischen der Welle, die sich in der Ferne gebildet hat, und der, die dann am Ufer angekommen ist. Die Substanz ist nicht mehr dieselbe, aber eine Energie wird weitergegeben. Deswegen sagt man im Buddhismus immer: „nicht völlig dasselbe und nicht völlig anders.“

Man kann einen Baum, eine Eiche als Beispiel nehmen. Sie wächst und erzeugt Eicheln. Eine Eichel, die zu Boden fällt, wird vielleicht keimen, Wurzeln schlagen und zu einer neuen Eiche werden. Die neue Eiche hat etwas mit der alten Eiche zu tun. Es gibt ein Band, eine Kausalität zwischen beiden. Gewisse Merkmale werden weitergegeben, aber die neue und die alte Eiche sind nicht genau gleich.

Das sind natürlich Bilder. Man kann auch sagen, wenn ich heute in meinem Alter ein Foto von mir aus meiner Kindheit betrachte, dann gibt es kaum noch Ähnlichkeiten. Es hat sich viel geändert zwischen Roland vor sechzig Jahren und dem heutigen Roland. Die Bilder sind schon recht verschieden, aber da ist etwas, das sich fortgesetzt hat. Dabei handelt es sich nicht um eine Substanz, sondern um eine kausale Verkettung.

*Der Tempel La Gendronnière wird „Schloss der Nicht-Angst“ genannt. Ich sehe Angst aber als etwas Sinnvolles an, weil sie mich in Alarmbereitschaft versetzen und schützen kann. Meister Deshimaru hat gesagt, dass er die Menschen stark machen will. Meine Frage ist: hat Angst einen Sinn in der Praxis?*

Natürlich. Ich habe es schon ein paar Mal erzählt, aber ich werde noch einmal von der ersten Unterweisung sprechen, die ich von Meister *Deshimaru* vor vierzig Jahren gehört habe. Er beendete ein *Teisho*, indem er sagte: „Ihr müsst Angst vor der kosmischen Ordnung haben. Ihr müsst Angst haben!“ In diesem Moment war er der Zen-Meister, der das Bewusstsein der Leute aufwecken wollte. Es bedeutete, ihr müsst Angst davor haben, Fehler zu begehen, zum Beispiel den Fehler, den Planeten zu vergiften oder durch schlechtes Verhalten Leiden zu schaffen. Anders gesagt, ihr müsst Angst vor den Konsequenzen eurer Taten haben. Er warnte uns, damit wir diese Fehler vermeiden.

Dies ist die positive Seite der Angst. Wenn man Angst hat, einen Fehler zu begehen, ist man achtsam und vermeidet so Fehler. Nicht immer, aber oft hilft es. Wenn man Angst vor einem Autounfall hat, wird man vorsichtig fahren. Wenn man gar keine Angst hat, macht man Unsinn, sodass Unfälle passieren. Es ist die positive Bedeutung der Angst, die den Geist des Erwachens auslöst. Zum Beispiel müsst ihr Angst davor haben, euer Leben zu vergeuden, indem ihr euren Illusionen folgt und damit die großartige Gelegenheit verpasst, als Mensch geboren worden zu sein und das Erwachen erlangen zu können. Diese positive Seite der Angst hast du gut verstanden.

Die letzte Unterweisung von Meister *Deshimaru* war: „Ihr müsst keine Angst haben.“ Der Kreis der Unterweisung der Nicht-Angst hatte sich geschlossen. Als er in diesem Moment von der Nicht-Angst sprach, kurz vor seinem Tod übrigens, ging es um *mushotoku*. In vielen Fällen haben die Menschen Angst, etwas zu verlieren. Sie hängen zu sehr an etwas. Ängste werden oft durch Anhaftungen erzeugt, durch die Anhaftung ans Ego. Man haftet an seinem Selbstbild, an seinem Bankkonto und so weiter. Man hat Angst, seinen Ruf, sein Geld oder seine Macht zu verlieren, all das aufgrund der Anhaftung ans Ego.

Zazen befreit uns von den Ängsten, die mit unseren Anhaftungen verknüpft sind. Zazen mit der *Mushotoku*-Dimension befreit von der Angst, die vom Egoismus, von der Ichbezogenheit ausgelöst wird. Wie alle Emotionen ist die Angst ein Signal, das auf etwas verweist. Und wenn man Angst hat, muss man sich fragen, wovor man Angst hat. Es kann eine gute Warnung sein: Pass auf! Manchmal muss man komplett die Richtung seines Lebens ändern. Manchmal ist es nur eine Anhaftung, die man fallen lassen muss. Alles hängt davon ab, was in dem Moment geschieht, in dem die Angst auftaucht. Was ist ihre Ursache? Es ist ein Teil der Praxis, aufmerksam zu sein, sich kennenzulernen, zuzuhören und zu erkennen, was gerade geschieht.

Es gibt auch krankhafte Ängste. Manche Menschen haben Angstneurosen, die mit unbewussten Konflikten zu tun haben. Sie haben Ängste, die nicht mit realen Phänomenen verknüpft sind. Da ist nichts, keine Gefahr, aber eine Angst. Oft sind sie mit unbewussten Konflikten verknüpft, was eher in Richtung Psychotherapie geht. Das ist etwas anderes.

Wovor hast du Angst? Warum hast du dich mit der Nicht-Angst beschäftigt?

*Wegen dem Namen. Und es gibt Momente in der Praxis, die mir Angst machen, wenn ich feststelle, welche Kraft die Praxis hat, wie losgelöst sie von mir und meiner Idee vom Ich ist.*

Das ist eine interessante Angst. Oft hat das Ego Angst loszulassen, wenn es merkt, dass die Praxis stark ist. Wenn die Praxis stark ist, muss man das Ego normalerweise aufgeben. Es ist die Angst der Leute vor der Leerheit, die Angst des Egos, zu verschwinden, loszulassen. Es ist in diesem Moment sehr interessant, diese Angst zu untersuchen und die Anhaftung an das Ego zu beobachten, die derartige Ängste auslöst. Ich denke, dass diejenigen, die während Zazen ihren Gedanken folgen, eigentlich vermeiden wollen, sich mit der Leerheit auseinanderzusetzen. Das ist eine List des Egos, um zu vermeiden, mit der Leerheit konfrontiert zu werden. So kann man jahrelang Zazen praktizieren, und jedes Mal, wenn man in Zazen sitzt, wälzt man seine Gedanken und nichts passiert. Es findet keine wahre Revolution statt, kein wahres Loslösen, weil man diese Gedanken, die Aktivität des Geistes nutzt, um die Leerheit vor sich zu verbergen, nicht an sie zu denken oder sie nicht zu sehen.

Und wenn Zazen stärker wird als das Ego, bekommt das Ego Angst. Ich denke, etwas in dieser Art ist dir passiert. Das kann ein gutes Zeichen sein. Es gibt manchmal Leute, die ein sehr zerbrechliches Ego haben, und sie haben Angst davor, dass ihr zerbrechliches Ego auseinanderbricht, wenn Zazen zu stark wird. Es ist der Unterschied zwischen dem Aufgeben und dem Verlieren des Egos. Wenn man geistig schwach und zerbrechlich ist, hat man Angst sein Ego, seine Kontrolle zu verlieren oder den Sinn der eigenen Identität zu vergessen. Die Angst davor, nicht mehr zu wissen, wer man ist, ist ein psychologisches Phänomen, das die Zerbrechlichkeit des Egos zeigt. Es hat nichts damit zu tun, sein Ego aufzugeben.

In Wirklichkeit muss man sehr stark sein, um sich erlauben zu können, das Ego aufzugeben. Man muss gut verwurzelt sein. Dann kann man feststellen, dass die Natur des Egos unbeständig, ohne Substanz und Leerheit ist. Dann kann man das Ego relativieren. Es steht nicht mehr im Zentrum des Lebens, und man muss nicht immer kämpfen, um es zu verteidigen. Dann kann man seinen Geist zu einer Dimension öffnen, die über das Ego hinausgeht. Dazu müssen das Ego und die eigene Identität ausreichend verwurzelt sein.

*Welche Wege gibt es, um Mitgefühl zu üben und das eigene mitfühlende Herz zu schulen?*

Den Schutz des Egos vermindern, die Anhaftung an das Ego vermindern, die Ichbezogenheit vermindern. So als würde man seine Haut pflegen, um sie weicher und feiner zu machen. Manche Leute haben eine harte Haut wie einen Panzer, die sie weniger sensibel macht. Wenn die Haut weicher wird, ist sie empfänglicher, sensibler.

Aber das ist nur ein Bild. Das Ego hat viele Systeme, um sich zu verteidigen. Diese Verteidigungs-systeme muss man verstehen und relativieren. Zum Beispiel ist der Intellektualismus ein Verteidigungsmechanismus. Sobald man etwas wahrnimmt, fängt man an, es zu interpretieren und die Situation zu rationalisieren, was zur Folge hat, dass man von der Situation nicht mehr berührt wird. Anstatt von der Armut eines Bettlers berührt zu sein und etwas zu geben, fängt man an nachzudenken. Man sagt sich: „Der ist arm, weil er ein Faulpelz ist. Er arbeitet nicht. Das liegt an der Wirtschaftskrise. Man müsste endlich die Krise lösen.“ Man macht sich allerlei Gedanken und Hirngespinnste, die einen hindern, von der gegenwärtigen Wirklichkeit berührt zu sein, vom Leiden des anderen, der arm ist.

Das Ego hat verschiedene Mechanismen, um sich zu verteidigen. Man muss sie beobachten und versuchen, sie zu reduzieren. Ein wichtiger Punkt ist die Vorstellung, dass man im Endeffekt etwas verliert, wenn man Zeit, Geld oder Energie gibt, die Angst, dass man danach weniger hat. Das hindert einen daran zu geben, obwohl geben eigentlich auch empfangen

heißt.

Ich finde deine Frage sehr wichtig. In jeder Situation sollte man sich fragen: Wie kommt es, dass ich gerade nicht mehr Mitgefühl empfinden kann? Was geschieht da? Man sollte seinen Geist, sein Herz beobachten und sehen, wie sie in diesem Augenblick funktionieren. Dies kann eine Gelegenheit sein, um zu erwachen. Für mich ist das größte Merkmal einer spirituellen Entwicklung die Entwicklung des Mitgefühls. Wenn ich spüre, dass mein Mitgefühl ungenügend ist, frage ich mich: Was passiert gerade? Warum? Dies hilft dabei, die *Bonnos*, die Illusionen aufzudecken. Und vielleicht entsteht dabei eine Gelegenheit, um darüber hinauszugehen.

*Sind Leben und Tod gleichermaßen bedeutsam?*

Für mich ist das Leben am wichtigsten. Wenn ich lebe, konzentriere ich mich auf das Leben und kümmere mich nicht sehr um den Tod. Aber ich vergesse niemals, dass ich sterben werde, und versuche, keinen Tag zu vergeuden. Der Gedanke an den Tod ist für mich als Erinnerung wichtig, aber er ist nicht so wichtig wie das Leben. Jetzt lebe ich! Und wenn ich im Sterben liege, kümmere ich mich um den Tod.

*Wir atmen aus und atmen danach wieder ein. Gibt es aber nicht bei jeder Ausatmung eine 50%ige Chance, dass wir nicht mehr einatmen?*

Nein. Das gilt vielleicht für sehr kranke Menschen, die in einem Moment nicht mehr sicher sind, weiteratmen zu können. Wenn du gesund bist, gibt es prinzipiell kein Problem. Wenn du ausatmest, wirst du auch einatmen, ansonsten lebst du in ständiger Angst, nicht mehr einatmen zu können, und kannst nachts nicht mehr schlafen.

Worum geht es eigentlich bei deiner Frage?

*Ich bin mir manchmal nicht sicher, ob ich jeden Tag bewusst genug lebe, ob ich es nicht für zu selbstverständlich halte, dass ich nächsten Tag wieder lebe.*

Es stimmt schon, dass man nie sicher sein kann, den nächsten Tag zu erleben. Man sollte jeden Tag mit dem Bewusstsein leben, dass es vielleicht keinen nächsten Tag geben wird, und daher die wichtigen Sachen am selben Tag erledigen. Gerade sprachen wir von der Atmung, aber es gibt Menschen, die erleiden einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Ihr Leben ist von einem Augenblick zum anderen zu Ende. Aber anstatt Angst davor zu haben, ist es besser, diesen Gedanken zu nutzen, und zu überlegen, ob ich nicht gerade dabei bin, meine Zeit zu verlieren? Das macht das Leben viel intensiver.

*Oft sagst du, dass Mitgefühl Weisheit benötigt. Ich habe den Eindruck, dass die Unterweisung der Weisheit in letzter Zeit etwas unterkühlt ist und mehr Mitgefühl benötigt.*

Natürlich! Beides ist nötig. Weisheit ohne Mitgefühl geht nicht, sie ist unterkühlt, wie du sagst. Aber Mitgefühl ohne Weisheit geht auch nicht. Mitgefühl ist nicht nur ein Gefühl von Mitleid für den anderen. Im Buddhismus bedeutet Mitgefühl, etwas zu tun, was dem anderen hilft, etwas beizutragen, das seine Leiden lindert, oder noch besser, ihm die Möglichkeit gibt, sich selber von seinen Leiden lösen zu können. Man kann Menschen helfen, indem man ihnen zum Beispiel Geld gibt, aber man kann ihnen auch helfen, Arbeit zu finden oder einen Beruf

zu lernen. Die zweite Lösung ist besser, als einfach Geld zu geben.

Wenn jemand leidet, kann man die Person trösten, in den Arm nehmen und Sympathie ausdrücken. Das tut ihr gut. Aber danach kann man mit ihr reden und versuchen, die Ursache ihrer Leiden zu verstehen, und ihr vielleicht helfen, einen Weg zu finden, dass ihr Leiden verringert wird. So kann sie einen Ausweg finden, der ihr hilft, über diese Leiden hinauszugehen und die Lebensfreude wiederzufinden. Dazu braucht man Weisheit.

Im Buddhismus trennt man nie Weisheit von Mitgefühl. Insbesondere der *Bodhisattva* wird von diesen beiden Tugenden, Weisheit und Mitgefühl, angetrieben. Wenn der *Bodhisattva* nur an der Leerheit festhält, wird er dem Leiden gegenüber unsensibel. Er sagt dann: „Da ist doch nichts!“ Aber die Menschen, die leiden, können nicht sagen: „Da ist nichts.“ Sie verspüren Leiden. Man muss das Phänomen Leiden und die letztendliche Wirklichkeit der Leerheit verstehen, nur so kann man wirklich helfen. So kann man auch mit dem Helfen weitermachen. Die ständige Konfrontation mit dem Leiden anderer ist am Ende ermüdend. Wenn man nicht eine gewisse Weisheit entwickelt, um sich von diesen Leiden zu lösen, kann man mit dem Helfen nicht weitermachen, weil man zu sehr von dem universellen Leiden niederdrückt wird. Dann hat man keine Mittel mehr, um weiterhin helfen zu können.

Sonntag, 27.1.2013, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen weiter völlig auf die Körperhaltung. Werdet völlig dieser Körper und dieser Geist, der in Zazen sitzt, und lasst alle anderen Beschäftigungen fallen. Folgt nicht euren Gedanken, versucht aber auch nicht, sie zu verdrängen. Empfängt alles, was kommt, ohne es festzuhalten, und lasst alles, was vorbeigeht, ohne Bedauern ziehen, indem ihr immer wieder zur Aufmerksamkeit auf eure Atmung zurückkehrt. Wenn ihr müde seid oder Schmerzen verspürt, lehnt euch nicht dagegen auf. Empfängt die Müdigkeit oder den Schmerz und praktiziert Zazen mit ihnen.

Man praktiziert Zazen mit allen Phänomenen, die auftauchen. Alles wird zur Welt von Zazen. Alles wird eine Gelegenheit, um zu erwachen. Erwachen zur Unbeständigkeit aller Phänomene, denen wir begegnen. Dann können wir einfacher loslassen und die natürliche Freiheit des Geistes wiederfinden, einen Geist, der auf nichts verweilt, der sich nicht mit Gedanken oder Emotionen identifiziert, der sie empfängt und sie wieder vorbeiziehen lässt.

Am Ende des *Shobogenzo Shoji* sagte Meister Dogen: „*Wenn ihr Körper und Geist vergesst und fallenlasst und ihr in das Haus Buddhas eintretet, wenn Buddha euch leitet und ihr ihm folgt, dann werdet ihr selbst Buddha ganz ohne Bemühungen und ohne nachzudenken, befreit von Leben und Tod.*“

In diesem Moment gibt es im Geist kein Hindernis mehr. Körper und Geist aufgeben bedeutet, die Anhaftungen an Körper und Geist aufzugeben. Das wird verwirklicht, wenn man in Zazen sitzt und völlig Körper und Geist wird, wenn man völlig mit Körper und Geist vertraut wird. Dann sind Körper und Geist keine Objekte mehr. Es gibt keine Trennung mehr. Der Körper selbst ist der Buddha-Körper. Der Geist, der auf nichts verweilt, ist der Buddha-Geist. Der Buddha-Körper ist der Körper, der in Einheit mit dem ganzen Universum ist. Der Buddha-Geist ist der Geist, der alles umfasst, weil er sich an keinen Begriff mehr klammert. Er erzeugt keine Trennungen und keine Gegensätze mehr.

In das Haus Buddhas einzutreten heißt, nach Hause zu kommen und mit sich selbst wirklich

vertraut zu werden. Das Ich, das nicht von den Grenzen des kleinen Egos eingeschränkt wird, ist das Ich, das sich in Einheit mit allen Wesen fühlt.

Und wenn dieser Geist uns leitet und wir ihm folgen, dann ist es nicht mehr nötig, Anstrengungen zu unternehmen, um sich vom *Samsara*, von Leben und Tod, zu befreien. Dann gibt es im Geist kein Hindernis mehr, und man funktioniert in Harmonie mit dem *Dharma*, mit der kosmischen Ordnung. Das ist die Praxis des Erwachens. Es ist keine Praxis mit dem gierigen Verlangen, das Erwachen zu realisieren, sondern eine Seinsweise, eine Denkweise, die selbst die Verwirklichung des Erwachens ist. Buddha ist kein Ideal mehr, das es jenseits von Leben und Tod zu erreichen gilt, sondern eine Seinsweise, die hier und jetzt von Leben und Tod befreit ist. Es ist Sinn des Sesshins, dies zu erfahren, mit diesem Buddha-Geist in Berührung zu kommen und ihn zu verwirklichen.

Sonntag, 27.1.2013, 11 Uhr

Wenn man sich während Zazen völlig von der Konzentration auf Körper und Atmung einnehmen lässt, finden Körper und Geist ihre Einheit wieder. Man erzeugt keine Trennungen mehr. Man kann seine Anhaftungen loslassen und Buddha ähnlich werden, indem man den gleichen Geisteszustand verwirklicht, den Bewusstseinszustand *Hishiryo*, über jeden unterscheidenden Gedanken hinaus. Man wird wie Buddha, ohne es zu wollen.

Aber im täglichen Leben ist es schwieriger. Meister *Dogen* beendet das *Shobogenzo Shoji* mit folgenden Ratschlägen: „*Es gibt ein einfaches Mittel, um Buddha zu werden: Tut nichts Schlechtes, haltet nicht an Leben und Tod fest, habt Mitgefühl mit allen fühlenden Wesen, respektiert alle Wesen unabhängig von ihrer Stellung. Verspürt weder Verlangen noch Hass, weder Sorge noch Bedauern. Das ist es, was man Buddha sein nennt. Sucht nirgendwo anders.*“

Seine Empfehlungen scheinen einfach zu sein, zumindest einfach zu verstehen. Aber es ist schwierig, sie einzig mit seinem Willen, mit seinem Ego zu verwirklichen. Selbst wenn man nichts Schlechtes begehen will, macht man es trotzdem. Selbst wenn man nicht an Leben und Tod festhalten will, klammert man sich trotzdem daran. Selbst wenn man Mitgefühl mit allen Wesen haben möchte, stellt man oft fest, dass man gar nicht so mitfühlend ist. Selbst wenn man alle Wesen respektieren will, ist das manchmal schwierig. Auch ist es nicht einfach, weder Verlangen noch Hass zu verspüren, weder Sorge noch Bedauern.

Wenn also unsere Willenskraft, unser persönliches Bewusstsein es nicht schafft, dieses Ideal zumindest ausreichend zu verwirklichen, ist es am besten, so oft wie möglich zum Zazen-Geist zurückzukehren, jeden Tag Zazen praktizieren. Und selbst inmitten des täglichen Lebens manchmal kleine Pausen einlegen, um zur Körperhaltung und zur Atmung zurückzukehren und die Gedanken vorbeiziehen zu lassen. Es ist gut, auch nur für ein oder zwei Minuten zu diesem *Hishiryo*-Bewusstsein zurückzukehren. Denn dieses Bewusstsein ermöglicht es, den Zustand Buddhas zu verwirklichen, unseren eigentlichen Normalzustand, unseren ursprünglichen Zustand. Es ist kein besonderer Zustand, den es zu erlangen gilt, sondern ein natürlicher Zustand, der wiederzufinden ist. Weil unser vergangenes *Karma* und unsere alten Angewohnheiten uns immer wieder dazu bringen, den Weg zu verlieren, lasst uns so oft wie möglich zu dieser Praxis zurückkehren. Man nennt sie *Gyoji*, die Praxis, die nie endet. Ich wünsche jedem von euch, dass ihr sie weiter realisieren könnt.