

Roland Rech
Kommentare

zum

Shobogenzo Zazenshin

von

Meister Dogen

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 8.-10. Oktober 2010 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, 8.10.10, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen von Anfang an gut auf eure Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne und drückt mit den Knien fest auf den Boden. Man sitzt so, als wolle man, dass der After das *Zafu* nicht berührt. So ist man gut im Sitzen verwurzelt. Man darf die Nierengegend nicht zu sehr durchdrücken. Der Bauch und das Sonnengeflecht müssen beide entspannt sein.

Von der Taille aus streckt man gut die Wirbelsäule und lässt alle Spannungen im Rücken los. Das Kinn ist zurückgezogen, und der Kopf ist nicht nach vorne geneigt. Man streckt den Nacken, als möchte man den höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel drücken. Die Schultern sind gut entspannt. Das Gesicht ist entspannt, besonders der Unterkiefer und die Stirn.

Die Zunge liegt am Gaumen. Die Zungenspitze liegt genau hinter dem Zahnfleisch der Vorderzähne. Wenn man sich auf die Zungenspitze konzentriert, kann man ganz natürlich den inneren Dialog beenden. In Zazen hört man mit jeder Diskussion, mit jedem geistigen Zwiegespräch auf. Man braucht sich nur auf Körperhaltung und Atmung konzentrieren. Jeden anderen Gedanken gibt man sofort auf, und kehrt zur Haltung und zur Atmung zurück.

Die linke Hand liegt in der rechten Hand. Die Daumen sind waagrecht, die Handkanten berühren den Unterbauch. In dieser Haltung machen die Hände nichts, ergreifen nichts, fabrizieren nichts. - Ein französischer Philosoph hat gesagt, dass der Mensch intelligent ist, weil er Hände hat. Mit den Händen kann man nach allen möglichen Gegenständen greifen und Dinge fabrizieren, man kann mit ihnen kämpfen. Aber in Zazen hören all diese Handlungen auf. Man macht nichts mehr. Selbst auf geistiger Ebene erzeugt man nichts mehr. Man macht nichts mehr, nicht einmal mehr Zazen.

Auch wenn man sich auf Haltung und Atmung konzentriert, macht man nicht Zazen. Man sitzt einfach. Das heißt, dass man jeden Gegenstand, jede Absicht aufgibt. Man versucht nicht, die Gedanken abzustellen, aber man versucht auch nicht, sie zu unterhalten und sie zu vertiefen. Man haftet nicht an ihnen.

Weder etwas ergreifen noch etwas ablehnen ist die grundlegende Haltung im Zazen. So kann man die wahre Freiheit finden, die natürliche Freiheit des Geistes, der auf nichts verweilt und der immer völlig gegenwärtig ist, hier und jetzt.

Selbst wenn die Unbeständigkeit existiert und sie manchmal Ursache von großem Leiden ist – z.B. wenn man das verliert, was man liebt – und wenn sie uns jeden Tag dem Alter und dem Tod näher bringt, bleibt man in Zazen völlig hier und jetzt. Man trauert der Vergangenheit nicht nach, man sorgt sich nicht um die Zukunft. Man sitzt friedlich und bleibt völlig gegenwärtig bei dem, was hier und jetzt ist. Jeder Punkt in der Zeit, jeder Punkt im Hier und Jetzt ist jenseits von Vergangenheit und Zukunft. Er ist die Erfahrung der Ewigkeit im

Augenblick. Aber klammert euch nicht einmal an den Begriff der Ewigkeit. Lebt einfach vollständig den gegenwärtigen Augenblick.

Freitag, 8.10.10, 11 Uhr

Schlaft nicht und lasst den Kopf nicht nach vorne fallen. Wenn ihr das Kinn gut zurückzieht, wird die tiefe Hirngegend angeregt. Dies hilft dabei, wachsam zu bleiben.

Zazen ist eine Praxis des Erwachens. Es ist keine Praxis, um schläfrig vor sich hinzudösen. Aber richtig wach zu sein reicht nicht aus. Wenn man zum Beispiel seine Zeit damit verbringt, über ein Problem zu grübeln oder an allerlei Dinge zu denken, oder wenn man von seinen Gefühlen eingenommen oder von Knieschmerzen beeinträchtigt wird, ist Zazen nicht mehr wirklich eine Praxis des Erwachens.

Die Tatsache, dass es sich bei Zazen nicht um eine Meditationstechnik, sondern um eine Praxis des Erwachens hier und jetzt handelt, ist die Essenz dessen, was seit *Buddha Shakyamuni* weitergegeben wurde. Um diese Reinheit von Zazen zu schützen, um Zazen als direkte Praxis des Erwachens zu schützen, hat Meister *Dogen* viele Unterweisungen gegeben, besonders im *Shobogenzo Zazenshin*.

Zazenshin heißt ‚Nadel von Zazen‘. *Shin* bedeutet ‚Spitze‘, wie die Spitze einer Akupunkturadel, um Krankheiten zu heilen. Meister *Dogen* verwendet den Begriff, um den wesentlichen Punkt der Praxis zu berühren, um auf den wesentlichen Punkt der Praxis hinzuweisen.

Er zitiert am Anfang das berühmte *Mondo* zwischen Meister *Yakusan* und einem seiner Schüler. Als sie Zazen machten, fragte ihn der Mönch: „Woran denkt ihr, wenn ihr bewegungslos sitzt?“ *Yakusan* antwortete ihm: „Ich denke daran, nicht zu denken.“ - Manche übersetzen: „Ich denke an das Nicht-Denken.“ Aber das ist, glaube ich, ein Irrtum, denn das Nicht-Denken ist kein Objekt, an das man denken kann: Die wahre Zazen-Praxis ist ein Prozess jenseits jeden Objekts. Die Gedanken sind keine Denkobjekte. Sie sind einfach vorübergehende Formen, die die Leerheit angenommen hat. Diese Formen entstehen, weil man Energie aufbringt, um Gedanken zu erzeugen. Das Nicht-Denken ist kein Objekt, es ist nicht etwas, an das man denken kann. Es ist die Aktion des Loslassens der Gedanken, indem man es nicht zulässt, dass sich Gedanken bilden, dass sie Form annehmen und sich verfestigen.

Der Mönch fragte daraufhin: „Wie denkt ihr daran, nicht zu denken?“ - *Yakusan* antwortete: „Ohne denken.“

‚Ohne Denken‘ ist nicht *fushiryo*, ist nicht die Abwesenheit von Gedanken. Es ist nicht die Verneinung des Denkens. Es ist *hishiryo*. *Hishiryo* hat auch die Bedeutung ‚nicht denken‘,

aber richtiger übersetzt heißt es ‚jenseits des Denkens‘. Es ist eine Bewegung der Befreiung des Geistes, die über das Anhaften an Gedanken hinausgeht. Dies ist der wesentliche Punkt, der eigentliche Kern der Zazen-Praxis.

Meister *Dogen* beharrt darauf, dass man die Bedeutung der Worte von Meister *Yakusan* vertieft. Man muss sie tiefgehend studieren und so an der rechten Weitergabe des wahren Zazen teilhaben. Das bedeutet, das bewegungslose Sitzen so zu vertiefen, wie es seit Buddha weitergegeben wird. Bewegungslos sein heißt, weder durch Gedanken in Bewegung gebracht zu werden noch durch auftauchende Phänomene wie Wahrnehmungen, Gefühle, Empfindungen.

Ein Gefühl setzt normalerweise etwas in Gang, bringt etwas in Bewegung. In Zazen kann man das Gefühl betrachten, ohne von ihm mitgerissen zu werden. Auf diese Weise befreit uns Zazen von der Anhaftung. Nicht, indem wir die Objekte der Anhaftung zurückweisen oder uns ihnen verweigern, sondern einfach, indem wir aufhören, sie zu ergreifen, indem wir die Hände öffnen, statt sie zur Faust zu ballen. Die Hand des Geistes zu öffnen, ist die Praxis von Zazen.

Meister *Dogen* merkt an, dass, obwohl Meister *Yakusan* mit diesem bewegungslosen Denken nicht allein ist, seine Worte einzigartig sind. Er denkt daran, nicht zu denken. Es sind die Haut, das Fleisch, die Knochen und das Mark, das heißt, die Gesamtheit des Denkens und des Nicht-Denkens. Anders gesagt, seine Haltung umfasst beides: Denken und Nicht-Denken. Und sie geht über beides hinaus.

Man will immer eine Seite auswählen und zwischen denken oder nicht denken entscheiden. Der Geist neigt immer dazu, zu entscheiden und auszuwählen. Aber der Geist von Zazen ist jenseits von Auswählen und Zurückweisen. Er umfasst alles, jede Dualität. Er ist der weite Geist Buddhas.

Freitag, 8.10.10, 16.30 Uhr

Wie denkt man während Zazen daran, nicht zu denken? *Yakusan* hatte geantwortet: „Ohne zu denken, *hishiryō*.“ Man kann nicht wirklich erklären, wie man während Zazen denkt. Daher ist es besser, diese Frage offen zu lassen. *Hishiryō* ist eine offene Antwort. Man kann *Hishiryō* nicht mit dem Denken erfassen. Es ist nicht Nicht-Denken, nicht die Abwesenheit von Gedanken. Es ist jenseits des persönlichen Bewusstseins.

Es ist wichtig, sich die Frage zu stellen: Wie denken? Diese Frage führt uns ganz aktuell zu dem, was wir während Zazen erleben. Wie funktioniert der Geist während Zazen? Er ist jenseits unseres Egos, unseres persönlichen Bewusstseins. Dieser Geist verweilt nirgends, er ergreift nichts. Er ist völlig offen und empfänglich für das, was nicht greifbar ist, sich aber immer manifestiert.

Dogen sagt, dass es, selbst wenn man nicht bewusst nachdenkt, selbst wenn man die gewöhnliche Funktionsweise des Geistes aufgegeben hat, im Nicht-Denken jemanden gibt. Dieser Jemand unterstützt uns. Wenn man während Zazen das Ego aufgibt, bedeutet das nicht, dass man verschwindet oder zu einem Phantom wird. Da gibt es jemanden. Diesen Jemand kann man aber nicht definieren oder erfassen.

Wenn *Dogen* von diesem Jemand spricht, benutzt er das japanische Wort *tare*. *Tare* heißt eigentlich ‚Wer?‘. Erneut also eine Frage - genauso wie: „Wie denkt man, ohne zu denken?“ -: Wer ist da während Zazen?

Man könnte antworten: „Ich bin es.“ Aber dann wird es zu etwas Begrenztem. Man praktiziert Zazen nicht mit seinem Ego oder seinem persönlichen Bewusstsein. Man lässt sich völlig von der Konzentration auf Körperhaltung und Atmung aufsaugen. Dann wird die gewöhnliche Art zu denken - die Funktionsweise des Egos - aufgegeben. Man haftet nicht mehr an irgendeinem Konzept. Im Zazen gibt es kein Objekt mehr und folglich auch keine Trennung zwischen einem selbst und Zazen. Man wird völlig Zazen, ohne Trennungen.

Ohne Trennungen zu sein heißt, sich mit unserer wahren Buddha-Natur zu harmonisieren. Die Buddha-Natur ist nicht greifbar. Aber mit ihr sind wir eins mit dem ganzen Universum, ohne Trennungen, ohne Gegensätze. Wir leben, als würden wir unser ursprüngliches Gesicht wiederfinden, das Gesicht, das wir vor der Geburt hatten. Das kann nicht gemessen oder beschrieben werden, auch nicht mit Worten wie ‚Buddha‘, ‚Erwachen‘ oder ‚Verstehen‘. Es ist jenseits jeden Maßes. Und genau dies ist der Sinn von *Hishiryo*: jenseits von jedem Vergleich. Die perfekte Freiheit des Geistes, der auf nichts verweilt, der sich so ganz natürlich mit dem *Dharma* und der kosmischen Ordnung harmonisiert. Diese Erfahrung wurde von Buddha zu Meister *Yakusan* weitergegeben und nach *Yakusan* über Meister *Dogen* zu *Kodo Sawaki*, zu Meister *Deshimaru* – und zu uns selbst, hier und jetzt in diesem *Dojo*.

Mondo

Du hast gerade ein schönes Kusen über Hishiryo gehalten: ohne Unterscheidung und ohne Konzepte zu denken. Heute Vormittag ging es genau um das Gegenteil. Da hast du von ‚wahrem Zazen‘ gesprochen. Wenn ich ‚wahres Zazen‘ höre, frage ich mich: Ist das ein gutes Werkzeug? Fängt man da nicht an zu unterscheiden?

Natürlich muss man auch unterscheiden. Es gibt ein Zazen, das richtig ist, und ein Zazen, das nicht richtig ist. Damit Zazen wirklich Praxis des Erwachens, der Befreiung wird, muss die Funktionsweise unseres gewöhnlichen Geistes völlig geändert werden. Wenn wir einfach bei unseren alten Mustern, bei unseren Anhaftungen bleiben, wenn wir uns von unseren Emotionen mitziehen lassen, ist das kein wahres Zazen. Wenn dich das Wort ‚wahr‘ stört, kannst du das Wort ‚richtig‘ benutzen. Aber auch das ist ein Wort. Ein Wort hat nur eine Bedeutung, wenn es sich von seinem Gegenteil unterscheidet. Das heißt aber nicht, dass man keine Worte benutzen darf, um sich der richtigsten Haltung anzunähern. Aber es ist falsch,

wenn man das Wort für die Wirklichkeit hält.

Wenn man z.B. aus *Hishiryō* ein Konzept macht und sich daran klammert, wenn *Hishiryō* zum Objekt der Zazen-Praxis wird, ist das völlig falsch. *Hishiryō* ist eine Bewegung, ein Prozess, aber kein Konzept, nichts, das man ergreifen kann. Es ist eine Funktionsweise, eine Art und Weise zu gehen. Buddhas Weg ist genauso. Er ist immer dynamisch. Buddha interessierte sich für die Art und Weise, wie wir funktionieren. Wie gehen wir auf dem Weg? Wie denken wir? Wie reden wir? Wie handeln wir? Das ist der wesentliche Punkt. Und in Zazen: Wie denken wir? - Es gibt Gedanken. Wie denken wir, ohne an den Gedanken zu haften? Wie können wir dem Geist ermöglichen zu funktionieren, ohne Gefangene unserer Gedanken zu werden?

Es geht um die Frage: Wie lässt man los? Aber loslassen ist nicht möglich, wenn man loslassen will. Wenn ich, d.h. mein Ego, sagt: „Ich will loslassen, ich will mich selbst aufgeben.“, funktioniert das nicht. In der Zen-Unterweisung heißt es, dass es Zazen ist, das dies verwirklicht. Was wir Menschen tun können, ist, uns Zazen so gut wie möglich anzunähern und eins mit Zazen zu werden. Hier bin ich, da ist Zazen. Wenn wir beide zu einer Einheit werden, ermöglicht es Zazen, über mich selbst hinaus zu gehen. Zazen verwirklicht es – nicht ich. Aber ich bin auch nicht nichts. Ich möchte erwachen. Ich mache Zazen, am Anfang. Ich gehe ins *Dojo*, mache Sesshins, nehme die Zazen-Haltung ein. An einem bestimmten Punkt passiert dann etwas. Dann bin nicht mehr ich es, der Zazen macht. Dann ist es Zazen, das Zazen macht, das mich mitzieht, über mich selbst hinaus.

Im letzten Kusen sprachst du von tare, der Person, die mich unterstützt und bewahrt. Meister Rinzaï hat etwas Ähnliches gesagt ‚der Mensch ohne Rang und Namen‘. Das könnte den Eindruck erwecken, dass es sich um etwas Substanzielles handelt.

Nein, eben nicht. Der Mensch ohne Rang ist ohne Substanz. Am besten wird mit *tare* auf ihn hingewiesen. Dieser Jemand: Wer ist es?

Aber er ist etwas.

Nein, er ist nicht etwas. Er ist ein Wer?, der nicht in etwas eingeschlossen werden kann. *Eno* fragte *Nangaku*: „Was kommt da?“ Er fragte nicht: „Wer kommt da?“, sondern „Was?“ „Was kommt da?“ „Was ist das?“ *Nangaku* meditierte sieben Jahre lang über dieses Was?. Dann hat er nicht geantwortet: „Jetzt weiß ich es: Ich bin es!“ Er hat auch nicht gesagt, es sei die Buddha-Natur. Er hat einfach geantwortet, dass man auf diese Frage nicht antworten kann. Aber diese Nicht-Antwort ist wunderbar. Sie ermöglicht es uns, mit dieser Praxis weiterzumachen, ohne sie mit unseren geistigen Kategorien zu beschmutzen.

Wer praktiziert? Die Praxis selbst, nicht ich. Sie geht über mich selbst hinaus. Und in diesem Moment begegnet man dem wahren Zazen, d.h. dem Zazen, das wirklich Befreiung und

Erwachen ist. Das Zazen, das uns mit dem harmonisiert, was man ‚Buddha-Natur‘ nennt. Aber das ist nicht etwas. Das ist eine Seinsweise, eine Art zu funktionieren. Alle Wesen in wechselseitiger Abhängigkeit. Man kann da nichts erfassen.

Das heißt aber nicht, dass nichts existiert. Dieses Dasein in völliger Wechselbeziehung wird zur Quelle des Mitgefühls. Man kann sich in den anderen hineinversetzen und bleibt nicht in seinem Selbst, auf seiner eigenen Position stecken, sondern hat Mitgefühl mit und Respekt für alle lebenden Wesen. So kann man leben und die Gebote ganz natürlich respektieren, ohne an sie zu denken.

Also ist tare nur ein anderer Name für Leerheit?

Für die Existenz ohne Substanz. Ich mag Nomen nicht. ‚Leerheit‘ ist auch ein Nomen. Leerheit ist eine Seinsweise.

Wie tare.

Genau. Aber *tare* bleibt eine Frage, es sperrt nicht ein. Der Ausdruck, der dem am nächsten kommt, ist *inmo*, das, was erscheint, so wie es ist - bevor man es beschreibt, bevor man es in ein Konzept einschließt. Man kann es in Zazen erfahren und damit in Harmonie leben, indem man einen offenen Geist hat. - Das ist die Bedeutung der Haltung der Hände in Zazen, die offen bleiben und nichts ergreifen.

Kann man sich dessen bewusst sein, wenn man es während Zazen erfährt, oder ist das jenseits des Bewusstseins?

Man kann sich bewusst werden, dass sich die Funktionsweise des Geistes geändert hat. Man spürt eine Öffnung, ein Loslassen. Aber man muss aufpassen, dass man sich nicht an diese Erfahrung klammert. Eine Erfahrung wird zerstört, wenn man sich an sie klammert, z.B. wenn ihr während Zazen plötzlich denkt: „Ah! Das ist jetzt also *Hishiryo!*“. Man muss immer weitergehen, darüber hinausgehen. Deshalb sage ich, dass Nomen gefährlich sind. Ich mag lieber Verben: ‚darüber hinausgehen‘, ‚loslassen‘. Das sind Verben, die auf eine Bewegung hindeuten, auf eine Bewegung des Geistes, der auf nichts stagniert. Das ist die Praxis, *gyo*. *Gyo* ist ein Verb des Handelns: ‚gehen‘, ‚vorangehen‘, ‚gemeinsam darüber hinaus gehen‘.

Könntest du uns aus deiner eigenen Erfahrung einen Rat geben zu Zazen im täglichen Leben neben dem Dojo?

Es ist gut, Zeit zu finden, und seien es nur wenige Minuten, z.B. wenn man in öffentlichen Verkehrsmitteln oder im Restaurant sitzt, da hältst du kurz inne und machst Zazen. Diese kleinen Zeiträume schaffen einen Unterschied zum üblichen Leben. Diese kleinen Momente sind Zazen und sind anders als der Alltag.

Aber Sinn unserer Praxis ist es, diese Unterschiede aufzuheben, d.h. im Alltag mit demselben Geist handeln zu können, den man in *Zazen* hat oder wenn man *Samu* macht. Das ist viel öfter möglich, als man glaubt. Es ist immer möglich, wenn man etwas macht, bei dem man nicht mit dem Intellekt denken muss. Wenn man ein berufliches Problem lösen will, muss man natürlich nachdenken. Dann ist keine Zeit, um *Zazen* zu machen. Aber immer, wenn man mit dem Körper handelt, ist es möglich, zu einem Geist zurückzukehren, der *Zazen* ähnelt. Körperliche Arbeit kann man so verrichten, wie wenn man *Zazen* macht: Man konzentriert sich auf seine Haltung, auf seine Atmung und ist aufmerksam auf das, was um einen herum passiert, ohne an vorher oder nachher zu denken. Man ist völlig im Hier und Jetzt, wie beim *Zazen*.

Samstag, 9.10.10, 7 Uhr

Wenn man auf einem *Sesshin* mit *Zazen* fortfährt, beruhigt sich die geistige Erregung und man findet den Frieden des Geistes wieder. Das ist das Geschenk von *Zazen*. Aber man praktiziert *Zazen* nicht, um den Frieden des Geistes zu erlangen. Wenn man *Zazen* praktizieren würde, um diesen Frieden des Geistes zu erlangen, würde dieses Zweckdenken zu einer *Zazen*-Krankheit führen. Man würde *Zazen* zu einem Mittel reduzieren, um die Wünsche des Egos zu befriedigen. Wenn man mit einem derartigen Ziel praktiziert, wird alles, was den Frieden des Geistes stört, zu einem Hindernis, und man beginnt, alles zu verabscheuen, was die Ruhe stört. Das ist als würde man Krieg führen, um den Frieden zu erlangen. Diese Krankheit existiert auf allen spirituellen Wegen. Man nennt sie Quietismus.

Das heißt aber nicht, dass der Friede des Geistes kein glücklicher Zustand ist: Während der *Kito*-Zeremonie bittet man darum, dass die Kranken den Frieden des Geistes wiederfinden. Aber der wahre Frieden des Geistes kann nur verwirklicht werden, indem man jede Anhaftung an ein Ziel aufgibt, indem man das wahre Loslassen praktiziert. Das Ego kann dies aus sich selbst heraus nicht realisieren. Aber *Zazen* verwirklicht es unbewusst und natürlich, wenn man es mit Vertrauen praktiziert wird, mit einem Geist ohne Zweckdenken, ohne Erwartungen, *mushotoku*.

Meister *Dogen* klärt im *Zazenshin* noch einen anderen Irrtum auf. Er besteht darin zu glauben, dass *Zazen* nur für Anfänger gut ist und dass diese Praxis für Buddhas, das heißt für diejenigen, die erwacht sind, unnötig ist. Diejenigen, die so denken, sagen, dass auch das Gehen Zen sei. Sitzen, sprechen oder schweigen, sich bewegen oder bewegungslos sein sei Zen. Überall sei die Essenz vorhanden. Von diesem Standpunkt aus ist es nicht mehr nötig, Anstrengungen zu unternehmen, um die sitzende Meditation auszuführen.

Heutzutage denken viele Menschen so. Sie lauschen Vorträgen und lesen Bücher und denken, dass sie schon ganz natürlich erwacht seien und es daher nicht notwendig sei zu praktizieren. Wenn man so denkt, klammert man sich nur an eine Idee. Sie ist nicht die Wirklichkeit. Das

Erwachen ist dann eine Vorstellung und hat nichts mit wirklicher Erfahrung zu tun.

Dieser Irrtum kommt dadurch zustande, dass man in Stufen denkt: „Es gibt die Praxis für die Anfänger, die Erwachten brauchen keine Praxis. Die Praxis dient dazu, das Erwachen zu erlangen. Nach dem Erwachen ist sie unnötig.“ Dies ist eine dualistische Sichtweise, die die Praxis von der Verwirklichung trennt, die die Praxis zu einem Werkzeug, zu einem Mittel reduziert, um es dem Ego zu ermöglichen, das zu erlangen, was es sucht.

Mit dieser Haltung kann man nie das wahre Erwachen verwirklichen. Das Erwachen wohnt in der Praxis eines jeden Augenblicks, in der Praxis, in der man jeden Geist der Trennung, jeden Dualismus aufgibt, in der Praxis, in der Körper und Geist wirklich eins werden mit dem Weg in jedem Augenblick. - Jenseits von unseren Gedanken, von unseren Wünschen, einen bestimmten Zustand zu erreichen, den man ‚Erwachen‘ nennt.

Zazen ist nicht für Anfänger reserviert. Aber wir praktizieren Zazen weiter mit dem Geist des Anfängers, das heißt mit dem Geist von jemandem, der keine Vorstellung davon hat, welches Ziel es zu erreichen gibt, und der sich einfach auf die Praxis eines jeden Augenblicks konzentriert. So wird man empfänglich für das Erwachen, das in dieser richtigen Art und Weise zu praktizieren wohnt, denn sie harmonisiert uns augenblicklich mit der Buddha-Natur, unbewusst und natürlich.

Meister *Dogen* sagt: „Dies ist die Buddha-Praxis, die nicht versucht, einen Buddha zu erzeugen.“

Samstag, 9.10.10, 11 Uhr

Wenn wir Zazen praktizieren, ist es wichtig, die Bedeutung unserer Praxis zu verstehen. Dazu gibt es ein berühmtes *Mondo* zwischen Meister *Nangaku* und seinem Schüler *Baso*. *Baso* hatte schon die Weitergabe von Meister *Nangaku* erhalten, und er fuhr damit fort, eifrig Zazen zu praktizieren. Eines Tages fragte ihn *Nangaku*: „Was hast du vor, wenn du Zazen machst?“ - Anders gesagt: Mit welcher Absicht praktizierst du? - *Baso* antwortete: „Ich habe vor, ein Buddha zu werden.“ Das heißt: Ich habe die Absicht, ein Erwachter zu werden.

Obwohl der Meister sein Erwachen bereits bestätigt hatte, praktizierte *Baso* weiter mit großem *Bodai shin*, mit einem großen Geist des Erwachens. Das Erwachen ist kein Ereignis, das ein für alle Mal geschieht. Es erneuert sich ständig durch die Praxis mit *Bodai shin*.

Die Absicht ist wichtig. Man sagt immer, dass man beim Praktizieren keine Absicht, kein Ziel haben soll. Aber Buddha hat Zazen praktiziert, um zu erwachen, um sich von seinen Leidensursachen zu befreien und so allen Wesen helfen zu können, sich selbst zu befreien.

Aber die Absicht darf nicht egoistisch sein. Man praktiziert Zazen nicht, um ein Bedürfnis

seines Egos zu befriedigen, sondern um das Erwachen mit allen Wesen zu realisieren, um die wesentliche Sache in unserem Leben zu verwirklichen. Der Sinn unseres Lebens auf dieser Erde ist es, wahrhaft wir selbst zu werden, die wahre Dimension unseres Daseins zu verwirklichen. Das ist der Sinn des Vorhabens, Buddha zu werden und zu erwachen. Es geht nicht nur darum, seinen Stress zu reduzieren, bei guter Gesundheit zu bleiben oder den Frieden des Geistes zu erlangen. Alle Verdienste von Zazen sind wirklich, aber sie werden zusätzlich wie ein Geschenk gegeben, jenseits von unseren Erwartungen. Das Wichtige ist jedoch, wie man dies verwirklichen kann. Wie wird man ein Erwachter?

Nangaku nahm einen Ziegel und fing an ihn zu polieren.

Baso fragte ihn: „Was machen Ihr da?“ *Nangaku* antwortete: „Ich poliere diesen Ziegel, um aus ihm einen Spiegel zu machen.“ *Baso* fragte weiter: „Wie kann man einen Spiegel herstellen, indem man einen Ziegel poliert?“ *Nangaku* antwortete: „Wie kann man ein Buddha, ein Erwachter, werden, indem man Zazen macht?“

Das ist die wesentliche Frage. Zazen bringt keinen Buddha, kein Erwachen hervor. Die Praxis selbst ist Buddha, das Erwachen. Die Handlung, einen Ziegel zu polieren, ist der Spiegel. Sich völlig in die Zazen-Praxis, in *Samu*, in *Gyoji* zu vertiefen bringt keinen Erwachten hervor. Es ist bereits das Erwachen. Man funktioniert wie ein Erwachter. Die wahre Natur unserer Existenz wird augenblicklich umgesetzt. Diese Natur muss nicht hervorgebracht werden, sie hängt nicht von unseren geistigen Konstruktionen ab, sie hängt nicht von unserer Praxis ab, sie existierte bereits vor unserer Geburt. Die Praxis mit einer völligen Aufmerksamkeit hier und jetzt lässt uns in Harmonie mit dieser Natur leben, sie offenbart sie. Diese wahre Natur ist nichts Verborgenes. Sobald man praktiziert, zeigt sie sich, genauso wie die Luft, die uns erfrischt, wenn wir einen Fächer bewegen. Die Luft ist nicht verborgen. Aber ohne einen Fächer zu benutzen, kann man sie nicht spüren.

Mondo

Gestern hast du im Mondo gesagt, dass man dies in Zazen erfahren kann. Das hört sich so an, als wäre es auf Zazen begrenzt. Was ist in dem Zusammenhang mit dem Mystizismus?

Dies Erfahren heißt, eine Seinsweise in Harmonie mit unserer wahren Natur zu erfahren. Das heißt, die Einheit wiederzufinden und nicht mehr getrennt zu sein, nicht mehr der dualistischen Funktionsweise des Geistes unterworfen zu sein, des Geistes, der immer unterscheidet, der ohne Unterlass Trennungen erzeugt, der dies oder jenes will, dies mag und jenes ablehnt, der auswählt, der Vergangenen nachtrauert und Angst vor der Zukunft hat. Dieser Geist ist immer hin- und hergerissen. Durch die Konzentration auf die Körperhaltung und die Atmung in Zazen lernt man, wirklich gegenwärtig zu sein, hier und jetzt, ohne sich von diesem dualistischen Geist irgendwo anders hinziehen zu lassen, in eine andere Zeit, an einen anderen Ort. Man lernt, wirklich eins zu sein mit dem Leben des Augenblicks, in dem es an nichts fehlt und in dem nichts zu viel ist. Man nennt das den Zustand der Fülle. Aber es

geht über diesen Zustand hinaus, über jeden Zustand von Fülle oder Mangel. Es ist einfach so sein, wie es ist. Im Zen nennt man das *Inmo*.

Auf anderen spirituellen Wegen könnte man es eine mystische Erfahrung nennen. Es gibt viele Arten von Mystizismus. Mystizismus nennt man im Allgemeinen eine erlebte spirituelle Erfahrung im Rahmen eines Glaubens oder eines religiösem Systems. Aber diese Erfahrung geht über den Glauben hinaus, weil sie wirklich erlebt wurde. In der Regel gehören Mystiker den monotheistischen Religionen an, sind Christen, Moslems, Juden. Für sie ist die mystische Erfahrung im Allgemeinen die Kommunion mit Gott, die Erfahrung der Gegenwart Gottes.

Es ist also der Ausdruck für das gleiche.

Das weiß ich nicht. Ich habe keine derartige christliche Erfahrung gemacht, ich habe nur Zazen erfahren. Vielleicht gibt Punkte, die sich ähneln. Aber im Zen drückt man es anders aus. Man spricht nicht von einer Erfahrung der Gegenwart Buddhas als Person, es gibt keine Beziehung zu einer anderen Person. Der größte Unterschied ist, dass Gott in den monotheistischen Religionen jemand Anderes ist, eine andere Person, mit der man in Verbindung treten und sich vereinen will. Im Buddhismus ist Buddha kein Gott. *Shakyamuni* ist jemand, der zu seiner wahren Natur erwacht ist und der den Weg gezeigt hat, damit jeder die gleiche Erfahrung machen kann wie er. Wenn man will, kann man das eine Erfahrung der göttlichen Natur nennen. Aber das ist eine Frage der Definition des Wortes ‚Gott‘, eine Frage des Vokabulars.

Die Erfahrung von Zazen ist, philosophisch gesehen, eine immanente Erfahrung. Immanent meint das, was in einem ist, was zu einem gehört. Transzendent ist das, was jenseits, was außerhalb, was anders ist. Es gibt im Allgemeinen zwei Arten von spirituellen Wegen. Bei dem einen erfährt man Gott in sich selbst, Gott ist ein Teil von einem selbst, und wir sind in Gott.

Aber auf dem Zen-Weg, vor allem in unserer *Soto-Zen-Praxis*, gibt es zugleich die Erfahrung von Transzendenz und Immanenz: Die Buddha-Natur ist das, was uns am Vertrautesten ist, die Essenz, das Wesentliche in unserem Leben. Aber diese Essenz unseres Lebens ist völlig transzendent bezüglich unseres Egos. Sie geht über unser Ego hinaus, über die Anhaftung an eine geistige Funktionsweise, die man Ego nennt, über die Identifikation mit diesem Ego. Diese Identifikation mit dem Ego bringt uns dazu, dass wir uns eine Vorstellung über uns selbst machen, und uns sagen: „So und so bin ich.“ Wenn wir auf diese Weise funktionieren, begrenzen wir uns und schließen uns in ein geistiges Konstrukt ein. Man kann sagen, die Erfahrung von Zazen ist es, über dieses geistige Konstrukt hinauszugehen und es aufzugeben. - Als wäre man in einer Kapsel eingeschlossen und würde diese Kapsel aufbrechen und auf einmal das Tageslicht sehen.

Zazen ist ein besonderer Moment, aber so etwas geschieht nicht nur während Zazen.

Nein, natürlich nicht.

Was ist im Hinblick darauf mit diesen kleinen, intensiven Glückserfahrungen, bei denen man den Eindruck hat, wirklich zu existieren?

Glück kann mit allen möglichen Dingen zusammenhängen. Glück ist eine Empfindung und kann die Auswirkung einer spirituellen Erfahrung, eines Erwachens sein. Aber es kann auch aus anderen Gründen entstehen. Ein Verliebter ist glücklich, wenn er jemanden liebt und geliebt wird.

Glück ist vielleicht nicht das richtige Wort. Es ist schwierig auszudrücken. Die Erfahrung von etwas, von Frieden vielleicht, von derartigen Momenten. Ich kann es nicht besser beschreiben.

Was geschieht in diesen Momenten für dich?

Nichts Besonderes. Ich fühle mich in diesen Momenten nicht ich selbst. Etwas geht über mich hinaus. Ich weiß nicht, was es ist, oder ob es eine Einbildung ist.

Es kann auch der Zustand einer Einheit sein.

Als ich Kind war, hatte ich das.

Als Buddha sieben oder acht Jahre alt war, hatte er das Gefühl, eins zu sein mit der Natur, mit dem Leben, mit dem Kosmos, ein Gefühl, nichts anderes zu brauchen, einfach nur zu sein. Aber das sind Wörter, ebenso wie ‚Fülle‘. Man kann sagen, es sind spontane Erfahrungen von *Samadhi*, dem Zustand von Einheit, innerem Frieden oder von Harmonie mit der Umgebung. Das passiert während Zazen, kann aber auch ganz außerhalb von Zazen geschehen.

Das ist aber noch nicht das wahre Erwachen, um das es eigentlich geht. Es ist ein Art Vorgeschmack. Es ist wie mit dem *Nirvana*. Das *Nirvana* ist ein Vorgeschmack auf das Erwachen. Man sagt, das *Nirvana* ist wie ein Rastplatz auf der Autobahn. Man darf sich aber nicht vertun. Wenn man auf diesem Rastplatz anhält und denkt, ach, hier ist es schön, hier ist es ruhig, die Sonne scheint, hier will ich bleiben, muss man sich dennoch wieder auf den Weg machen. Es geht darum, immer unterwegs zu sein und nirgends zu verweilen. Wenn man einen glücklichen Moment erlebt, kann man ihn empfangen und sich über ihn freuen, aber man darf ihn nicht festhalten wollen und denken, das ist das *Satori*. Man lässt auch diesen Moment wieder vorbeiziehen, auch wenn man will, dass er andauert und dass man diese Empfindung immer wieder erlebt. Derartige Erlebnisse können zu einer Falle werden, wie eine Droge, zu einer Anhaftung an eine außerordentliche Situation.

Ich habe heute schon über Verdienste von Zazen gesprochen. Dieser Zustand kann ein Geschenk sein, das von Zazen kommt, so wie die Freude. Wenn man kein Zazen macht, kann

es ein Geschenk des Lebens sein. Es sind die Momente des Loslassens, in denen man nicht mehr Gefangener der Gifte ist. Man ist nicht mehr gefangen von der Gier, dem Wunsch etwas zu bekommen, und auch nicht von der Angst, etwas zu verlieren. Man ist in einem Zustand des Friedens, der Einheit, der dem Erwachen sehr nahe ist. Aber es ist ein unbeständiger Zustand. Er dauert nicht an.

Erwachen ist beständig?

Nein. Manche klammern sich an den Gedanken eines andauernden Erwachens. Für mich hängt das Erwachen jedoch damit zusammen, auf nichts zu verweilen, auch nicht auf dem Zustand des *Samadhi*. Erwachen bedeutet, etwas tiefgehend zu verstehen. Es ist keine Erfahrung, die sich plötzlich ereignet. Es ist das tiefe Verständnis, dass man nichts ergreifen kann, dass alles vorbeigeht und unbeständig ist, und dies wirklich zu akzeptieren. Das Erwachen hat mit einer tiefen Befreiung von allen Ursachen der Täuschung zu tun. Dagegen sind diese *Samadhi*-Zustände von Frieden, den man erfährt, oder von spontanem Glück sehr schön und angenehm. Man kann sie empfangen, aber letztendlich sind sie wie Bonbons. Man muss einfach verstehen, dass sie wie alles andere unbeständig sind und dass man sich nicht an sie klammern darf. Sonst blockiert man sich und wird wie ein Drogensüchtiger, der auf seinen nächsten Flash wartet.

Das Erwachen ist eher die Freiheit, die Fähigkeit zu haben, gleichzeitig den augenblicklichen Moment zu leben und auf nichts zu verweilen, immer wieder loszulassen.

Wenn man diese Bonbons bekommt, denkt man, dass sie immer da sind. Vielleicht sehe und fühle ich sie nicht immer, weiß aber dass sie da sind.

Genau da wird Zazen wichtig. Durch die Zazen-Praxis kann man die wahre Befreiung von der Gier erfahren, die uns immer wieder nach etwas verlangen lässt. Sie befreit uns auch von der Angst, etwas zu verlieren oder etwas nicht zu bekommen. Zazen ermöglicht es uns, diesen Zustand des Friedens wiederzufinden. Aber diese Erfahrung geht viel tiefer, weil sie mit einem Verständnis verbunden ist, mit einer Akzeptanz der Unbeständigkeit. Das ist wie ein Reifeprozess.

Das ist der Unterschied zwischen den Momenten, die ich als Kind erlebte, und Zazen, das zu einer Reife führt.

Die Erfahrung, die *Buddha Shakyamuni* gemacht hat, als er acht Jahre alt war, war ein spontanes *Samadhi*, ein Zustand des Friedens, *Nirvana*. Als er später mit dem Problem der Unbeständigkeit, des Leidens, konfrontiert wurde, hat er sich in einer Praxis engagiert, weil er darauf vertraute, dass es möglich ist, diesen Frieden wiederzufinden, aber auf eine tiefer gehende Weise, durch das Verständnis der Wirklichkeit, so wie sie ist, und durch das Akzeptieren dieser Wirklichkeit. Dies führt zu einer viel stabileren Befreiung, die auch Glück und Frieden hervorrufen kann. Aber das geschieht zusätzlich. Das hat man nicht als Ziel. Es passiert dann einfach.

Ich versuche, hier zu sitzen und verstehe das mit der Atmung nicht. Ich bin Fensterputzer. Wenn ich arbeite, fällt es mir sehr leicht, in den Flow-Zustand zu kommen. Was mache ich, wenn ich Zazen übe und arbeite? Was mache ich beim Zazen? Achte ich dann auf meine Atmung, auf mein Gehen? Was mache ich, wenn ich Zazen übe, während ich arbeite?

Wenn du arbeitest, solltest du arbeiten und nicht Zazen machen.

Ich erkläre dir erst mal die Atmung während Zazen: In Zazen lässt man die Einatmung ganz natürlich geschehen und konzentriert sich auf die Ausatmung. Um eine natürliche Atmung wiederzufinden, lernt man, wieder tief auszuatmen. Zuerst beobachtet man, wie man atmet, und versucht dann, bis zum Ende jeder Ausatmung zu gehen. Aufgrund von Stress neigt man oft dazu, seine Atmung zurückzuhalten, und atmet nicht bis zum Ende aus. Die Atmung bleibt blockiert. Aber man muss sie bis zum *Hara* bringen. Deswegen drückt man etwas nach unten in Richtung Unterleib, um gut bis zum Ende jeder Ausatmung zu gehen.

Aber man verbringt nicht die ganze Zeit von Zazen damit. Man muss die Ein- und Ausatmung natürlich geschehen lassen. Nur beobachten. Nichts tun.

Im Alltag kann man, wenn man das Glück hat, mit den Händen arbeiten zu können und nicht die ganze Zeit mit dem Verstand denken muss, völlig in seinem Körper, in seinen Gesten und in seiner Atmung sein. Du kannst gewisse Bewegungen ausführen, während du ausatmest. Wenn man zum Beispiel Holz hacken will, führt man die Bewegung des Hackens mit der Ausatmung aus. Wenn man beim Kalligraphieren den Strich führt, atmet man aus. Wenn man im Garten die Erde umgräbt, atmet man im Moment der Anstrengung aus.

Ist das Zazen?

Es ähnelt Zazen. Wie ich vorhin gesagt habe: Am Anfang des Zazen konzentriert man sich auf die Ausatmung. Aber man verbringt nicht die ganze Zeit damit, sich auf die Ausatmung zu konzentrieren, nur am Anfang, um die zu kurze Ausatmung zu korrigieren.

Zazen besteht darin, einfach gegenwärtig zu sein in seinem Körper und in seiner Atmung, ohne zu versuchen, etwas zu ergreifen oder zu verwerfen. Einfach eins sein mit dem gegenwärtigen Zustand. Im Alltag, bei der Arbeit, ist man eins mit dem, was man macht. Wenn man geht, ist man eins mit dem Gehen. Wenn man eine Handlung ausführt, ist man eins mit der Handlung, ohne sich an das Resultat zu klammern. Einfach das tun, was jetzt getan werden muss. Ohne an vorher oder nachher zu denken, eins mit der Handlung sein.

Wenn man so praktiziert, wird man mit einer Dimension seines Lebens vertraut, die jenseits des gewöhnlichen Geistes ist. Das heißt, man lebt in Harmonie mit dem Leben eines jeden Augenblicks, indem man nichts anderes sucht. Man ist völlig zufrieden mit dem, was man

gerade tut. Man braucht nicht darüber nachdenken, ob man gerne *Satori* hätte oder so etwas.

Ein Schüler fragte *Joshu* um Rat für seine Praxis. *Joshu* entgegnet: „Hast du deine *Guen-Mai* gegessen?“ „Ja.“, antwortete der Schüler. „Dann gehe deine Schale spülen.“ - Das bedeutet eins zu sein mit dem, was jetzt zu tun ist, ohne etwas anderes zu suchen. Dann ist man wirklich versöhnt mit dem Leben des Augenblicks.

Heute Morgen hast du gesagt, dass Zazen nicht das Erwachen bewirkt, sondern das Erwachen ist. Stimmt das? Ich würde sagen, beides ist richtig. Die Zazen-Haltung hat ja ganz bestimmte Auswirkungen auf die Funktionen des Körpers, auf den Geist und die Atmung. Wo ist da der Unterschied?

Nein. Was durch Zazen entsteht, sind die Auswirkungen des Erwachens. Man nennt sie auch die Verdienste von Zazen. Wichtig ist zu verstehen, warum *Dogen* so auf dem Punkt beharrt, dass Zazen keine Meditationstechnik ist, um das Erwachen zu erlangen. Zazen ist die Praxis, die in jedem Augenblick Erwachen ist. Zazen ist eine Praxis des Erwachens. Er sagt: „*Shu sho ichi nyo* - Praxis und Erwachen sind eins.“

Dogen beharrt nicht aufgrund einer philosophischen oder metaphysischen Haltung darauf. Es geht nicht um die Anhaftung an ein Prinzip. Er möchte verhindern, dass Zazen mit einem Geist praktiziert wird, der Zazen für etwas anderes benutzen will. Es besteht die Gefahr, aus Zazen eine Meditationstechnik zu machen, die man ausführt, um gewisse Ergebnisse zu erreichen, zum Beispiel Wohlergehen, Verminderung von Stress, oder etwas, das man sich als *Satori* oder Erwachen vorstellt.

Warum betont man diesen Punkt so? Solange man Zazen macht mit dem Geist, etwas erhalten zu wollen, selbst wenn es das Erwachen ist, ist man zweigeteilt. Man befindet sich in einer Art spiritueller Gier, die dadurch genährt wird, dass man innerlich geteilt ist. - Da könnte man von Erbsünde sprechen, obwohl man im Zen nicht an die Erbsünde glaubt. Es ist eine Tatsache, dass der Mensch zerteilt ist und verzweifelt nach einer Einheit sucht.

Vorhin wurde nach Mystizismus gefragt. Mystiker versuchen, die Einheit wiederzufinden. In diesem Sinn kann man sagen, dass Zen ein Teil der Mystik ist. Aber der Weg, um diese Einheit zu realisieren, ist nicht, sich an die Einheit zu klammern, sondern den Geist aufzugeben, der trennt, zerteilt. Der Geist, der zerteilt, der etwas tun will, um etwas zu bekommen, führt wieder ins *Samsara*. Indem man diese dualistische Funktionsweise des Geistes beibehält, hält man das aufrecht, was einen daran hindert zu erwachen,.

Selbst wenn man es nicht direkt erfährt, ist es vielleicht gut, erst einmal der Unterweisung *Dogens* über *Shu sho ichi nyo* zu vertrauen. Es geht darum, darauf zu vertrauen, dass Zazen selbst Erwachen ist. Dieses Vertrauen ermöglicht es euch, wenn ihr euch auf das *Zafu* setzt, wirklich Zazen zu machen, ohne etwas anderes zu erwarten. Macht Zazen nur für Zazen

selbst!

Wenn man von Erwachen spricht: Wozu erwacht man? Man erwacht zur Wirklichkeit. Aber die Wirklichkeit ist bereits da. Wir sind diese Wirklichkeit. Es handelt sich nicht um etwas anderes. Du bist bereits die Wirklichkeit, so wie sie ist. Du musst nur dazu erwachen. Stell' dir nichts anderes vor, es ist schon da. Hör' einfach auf, etwas anderes zu suchen, etwas zu erwarten, und mach mit Vertrauen Zazen.

Ein klarer Geist ist ja immer auch ein Erwachen.

Der Geist wird klar, wenn man aufhört, sich an Illusionen zu klammern, wenn man sie loslässt, wenn man das aufgibt, was unseren Geist verdunkelt. Das Licht ist bereits da. Meister *Konin* sagte zum Beispiel in seinen schönen Texten über die Meditation, über Zazen: „Es ist wie die Sonne. Die Sonne ist immer da, aber manchmal kommen Wolken.“ Wenn die Wolken verschwinden, kann man erkennen: Die Sonne war da. - Die Natur des Erwachens ist immer da, aber oft gibt es Wolken. Die Praxis besteht nicht darin, Licht zu erzeugen, sondern das aufzugeben, was Dunkelheit erschafft.

Das Licht kommt, wenn man es aufgegeben hat.

Es ist das Licht in der Dunkelheit. Dazu muss man das falsche Licht ausschalten, das Licht des dualistischen Geistes, der glaubt zu verstehen und zu leuchten, weil er Dinge durch Konzepte ergreifen will. Wenn wir jetzt dieses Gespräch weiterführen, wird es genauso sein. Wir sollten jetzt aufhören.

Sonntag, 10.10.10, 7 Uhr

Was macht ihr, wenn ihr Zazen übt? Zu welchem Zweck macht ihr Zazen? - Einige wünschen sich, ihre Erregung zu beruhigen, ihren Stress zu mindern, die geistige Ruhe wieder zu finden. Aber *Baso* wollte Buddha werden, das heißt, er wollte erwachen. Man nennt dies *Bodai shin*, das Streben nach der Verwirklichung des Erwachens. Diese Absicht steht nicht im Gegensatz zu *Mushotoku*, weil Buddha werden bedeutet, allen Lebewesen zu helfen, ebenfalls Buddha zu werden. Wenn eine einzige Person ihre *Bonnos* aufgibt und das Erwachen verwirklicht, hat das einen positiven Einfluss auf alle Wesen. Es schafft Vertrauen in den Weg. Wenn jedoch diejenigen, die Zazen praktizieren, den Geist des Erwachens nicht zeigen, wenn man nur ihre *Bonnos* sieht, können die anderen nicht mehr an den Weg glauben. Daher ist es sehr wichtig, mit *Bodai shin* zu praktizieren, mit der Absicht zu erwachen.

Meister *Dogen* empfiehlt, sich tiefgehend über Absicht zu befragen. Heißt es zum Beispiel, dass Buddha aus uns einen Buddha macht? Anders gesagt, erwacht man durch die Kraft Buddhas? Einige glauben daran und beten zu Buddha, um in seinem reinen Land wiedergeboren zu werden, um Buddha werden zu können. Oder bedeutet es, einen Buddha

mit Buddha zu machen? Anders gesagt, wir sind bereits Buddha-Natur und werden durch diese Buddha-Natur erweckt. - Das war die Meinung des sechsten Patriarchen, Meister *Eno*. Er sagte, dass er selbst niemanden retten könne, aber dass es die Buddha-Natur jedes einzelnen sei, die ihn retten könne.

Dieses Vertrauen in den Buddha-Weg ist die Grundlage unserer Praxis. Denn wir erkennen schnell, dass wir uns nicht mit unserem Ego erwecken können. Wir können nur den Wunsch des Erwachens entwickeln. Das ist bereits viel.

Dogen fährt mit seinen Fragen fort: Bedeutet die Absicht, ein Buddha zu werden, Körper und Geist fallen zu lassen? Was heißt es, vorzuhaben ein Buddha, ein Erwachter, zu werden, indem man Körper und Geist aufgibt?

Dogen hat dies in seiner *Zazen*-Praxis mit Meister *Nyajo* verwirklicht. Man muss intensiv praktizieren, um dies zu realisieren, und sich völlig in die Praxis vertiefen, ohne Angst davor zu haben, sich in ihr zu verlieren, ohne Angst davor zu haben, sein kleines Ego zu verlieren. Dazu muss man intuitiv verstehen, dass das kleine Ego nichts ist, dass es keinen Verlust bedeutet, wenn man es aufgibt. Wir werden frei von all dem, was uns eingrenzt, was uns Leiden schafft. So können wir unser wahres Selbst realisieren, das wahre Selbst, das alle Wesen mit einschließt, das von nichts getrennt ist, das jenseits von Verlust oder Erlangen ist. Denn in diesem Moment gibt es nichts zu verlieren oder zu erlangen. Alles ist da, jenseits von Überfluss und von Mangel.

Sich selber vergessen, sich selber aufgeben heißt, bestätigt zu werden, mit allen Wesen erwacht zu sein. Als ich Meister *Deshimaru* zum ersten Mal vor vierzig Jahren begegnete, sagte er: „Ihr müsst Angst haben! Angst vor der kosmischen Ordnung, Angst davor, dass ihr euch nicht mit der kosmischen Ordnung harmonisiert.“ Anders gesagt: Ihr müsst Angst davor haben, nicht zu erwachen und so euer Leben zu vergeuden. Zehn Jahre später, kurz bevor er starb, lehrte er immer: „Ihr braucht keine Angst haben.“ Es gibt nichts zu verlieren. Alles ist da. Man muss es nur verwirklichen, indem man sich selbst in der Praxis völlig vergisst und indem man auf diese Weise durch die Praxis erweckt und verwirklicht wird.

Sonntag, 10.10.10, 10.30 Uhr

Zur Absicht, ein Buddha, ein Erwachter, zu werden, stellt Meister *Dogen* eine letzte Frage. Er sagt: „Es gibt zehntausend Wege, zehntausend Arten ein Buddha zu werden. Geraten sie in dieser Absicht nicht durcheinander?“

Wenn man *Bodai shin*, den Geist des Erwachens, verspürt, sind alle Handlungen, alle Augenblicke im täglichen Leben Pforten, um den Weg zu betreten. Der Weg ist überall unter unseren Füßen. Wir sind nie von ihm getrennt. Das bedeutet, dass es genauso viele Mittel gibt, um ein Buddha zu werden, wie Praktiken im täglichen Leben. Aber ihre Quelle, ihre Wurzel ist die *Zazen*-Praxis. Wenn man *Zazen* praktiziert, bleibt es nicht auf die sitzende Haltung beschränkt. *Zazen* wird im täglichen Leben weitergeführt. Daher ist es wichtig, die

Zeit, die man in Zazen verbringt, nicht vom täglichen Leben zu trennen oder ihm entgegenzusetzen.

Das Sesshin ist bald zu Ende, aber die Praxis des Weges geht weiter und hört niemals auf. Aus diesem Grund sind die Unterweisungen Buddhas unendlich. Er hat den achtfachen Pfad unterwiesen. Jeder dieser Pfade ist ein Weg, um Buddha zu werden. Man kann erwachen, indem man die Geduld praktiziert oder die energischen Bemühungen. Aber jedes Mal handelt es sich um ein Loslassen. Es geht darum, sein beschränktes Ego aufzugeben und die Aufmerksamkeit zu praktizieren. Die Wachsamkeit in allen Tätigkeiten des täglichen Lebens öffnet den Geist zu dem Leben, das über einen selbst hinausgeht. Sie bringt den weiten Geist Buddhas hervor, der alles umfasst.

Es würde zu lange dauern, alle Aspekte der Praxis des Weges aufzuzählen. Aber es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass alle Aspekte des täglichen Lebens zu einer Praxis des Weges werden können, und sich vor allem zu bemühen, dies ganz konkret zu realisieren. Dies gibt dem Leben einen tiefen Sinn, selbst wenn man eine schwierige Situation durchquert, wenn man zum Beispiel Probleme mit der Gesundheit, mit der Familie oder mit der Arbeit hat. Das sind alle Gelegenheiten, um *Bodai shin* zu üben: die Schwierigkeiten mit dem Geist des Erwachens durchqueren und die Gelegenheiten wahrnehmen, das Ego aufzugeben und unser Bewusstsein der Einheit mit allen Wesen zu entwickeln. Anders gesagt, das entwickeln, was der Geist des Erwachens mit sich bringt: Mitgefühl und Weisheit. Dann ist immer und überall ein guter Tag und ein guter Ort, um zu praktizieren. Alle Tätigkeiten des täglichen Lebens sind so, als würde man einen Ziegel polieren, um einen Spiegel herzustellen.

In Zazen wird der Geist ganz natürlich zu einem Spiegel. Die Intuition vertieft sich, man lernt sich selbst gut kennen. Nach dem Zazen bietet das tägliche Leben viele Gelegenheiten, um dieses Verständnis umzusetzen. Das darf man nicht vergessen. Fahrt damit fort, den Ziegel zu polieren, denn es ist die Handlung des Polierens selbst, die der Spiegel ist! Die Praxis in allen Gelegenheiten des Lebens ist der Spiegel, nicht nur der Spiegel unseres Egos, unserer persönlichen Eigenschaften, sondern der Spiegel der Buddha-Natur, der Spiegel, der die Wirklichkeit so wiedergibt, wie sie ist, der unsere völlige Einheit mit allen Wesen zeigt. Der Sinn unserer Praxis ist es, diese Sichtweise umzusetzen und sich ganz konkret mit ihr zu harmonisieren.