

Roland Yuno Rech

Praxis Verwirklichung

Kommentare zum Shusho-gi

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 8.-16. Mai 2010 während des Frühjahrslagers in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

8.5.2010, 7 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung zurück. Schlaft nicht! Haltet die Augen gut geöffnet. Man konzentriert sich auf die Schlüsselpunkte der Haltung. Insbesondere auf die Beckenneigung. Das Becken nach vorne zu neigen, ermöglicht es den Knien, sich im Boden zu verwurzeln. Dafür muß das *Zafu* die richtige Höhe haben. Denn die Beckenneigung darf nicht aus einer muskulären Anstrengung stammen, sondern einzig von der richtigen Höhe des *Zafus*. Man sitzt, als wolle man, daß der Anus nicht das *Zafu* berührt. Die Nieren dürfen nicht zu gestreckt sein. Sind sie zu sehr gestreckt, zieht sich das Sonnengeflecht zusammen, und man kann nicht tief ausatmen. Man muß ein gutes Gleichgewicht in der Beckenneigung finden. Das Becken darf weder zu weit geneigt noch zu entspannt sein. Dafür ist es am besten, die Wirbelsäule von der Taille aus zu strecken und den Nacken so zu strecken, als wolle man den Himmel mit der Schädeldecke drücken. Auf dies Weise läßt man auf eine natürliche Art alle Spannungen im Rücken und den Schultern los.

Das Kinn ist zurückgezogen. Der Blick ruht vor einem auf dem Boden, ohne einen besonderen Punkt zu fixieren. Vermeidet es, die Augen zu schließen. Es ist nicht nötig, die Augen zu schließen, um konzentriert zu sein. Es reicht, sich nicht an die Gegenstände der optischen Wahrnehmung zu klammern; einfach sehen, was ist, ohne Kommentar, ohne Anhaftung. Die Zunge liegt am Gaumen, der Mund ist geschlossen. Man sagt nichts. Der innere Dialog hört auf natürliche Weise auf, indem man sich auf den Körper konzentriert, insbesondere auf den Punkt, wo die Zungenspitze den Gaumen berührt.

Wenn ein Gedanke auftaucht, sieht man ihn in genau dem Augenblick, in dem er auftaucht, aber ohne ihn zu beurteilen, ohne Unterscheidungen zu treffen, ohne sich zu sagen: „Ich mag diesen Gedanken. Jenen Gedanken mag ich nicht.“, ohne zu sagen: „Dies ist wahr, jenes ist falsch.“ Ohne Unterschiede zu machen, läßt man die Gedanken vorüberziehen. Man läßt die Gedanken, aber auch die Gefühle, die Emotionen, die Wünsche, zu ihrer Quelle zurückkehren. - Wenn man von Gedanken spricht, meint man alle geistige Aktivität. - Aber man klammert sich auch nicht an das Nicht-Denken.

Daß Gedanken auftauchen, ist völlig natürlich. Die Millionen von Neuronen tauschen unablässig Informationen aus. Man muß einfach diesen Prozess sich auf natürliche Weise vollziehen lassen, ohne einzugreifen, ohne sich daran zu klammern, ohne sich mit den Gedanken zu identifizieren. Sobald man sich eines geistigen Gegenstands bewußt wird, bestätigt sich auch ein Ego. Sobald man ein Objekt in seinem Geist erzeugt, taucht auch ein Subjekt auf. Beide sind völlig von einander abhängig, d.h. ohne eigene Substanz. So kann man sie unmittelbar aufgeben. - ‚Man‘ ist nicht ich, ‚man‘ ist Zazen. Es ist Zazen selbst, das aufgibt.

Selbst wenn man bezüglich Zazen Ratschläge gibt, eine bestimmte Technik erklärt, so fährt ab dem Zeitpunkt, wenn man wirklich in die Zazen-Praxis eingetaucht ist, Zazen damit fort, ohne Ego praktiziert zu werden, sogar ohne daß man an die Technik denkt. Man *macht* nicht Zazen. Man macht überhaupt nichts. Zazen verwirklicht sich jenseits von einem selbst.

Dies wird von der Handhaltung symbolisiert: In Zazen ergreifen die Hände nichts und erzeugen nichts. Sie bilden das kosmische *Mudra Hokkai-join*, das Siegel des *Samadhis* des Ozeans des *Dharmas*. Wenn man auf die Handhaltung, wie auch auf die gesamte Haltung, konzentriert ist, werden Körper und Geist wieder Einheit. Nicht nur innerliche Einheit, sondern Einheit mit dem ganzen Universum, mit allen Existenzen, denn die geistige Funktion des Trennens und Unterscheidens ist aufgegeben. Man findet seine Einheit mit der Natur, mit den anderen, mit dem

Universum wieder. Das bedeutet ‚Sesshin‘, völlig vertraut werden mit dem wirklichen Geist, jenseits von einem Selbst und den anderen.

8.5.2010, 16 Uhr

Konzentriert euch während Zazen vollständig auf die Praxis. Lasst euch nicht von Gedanken ablenken. Sich nicht ablenken zu lassen ist die Praxis. Das bedeutet, unablässig zum Hier und Jetzt zurückzukehren, zur wirklichen Existenz, statt sich in der virtuellen Welt der Gedanken vorwärts treiben zu lassen.

Die Praxis besteht darin, in jedem Augenblick vollständig gegenwärtig zu sein. Dafür muss man die Anhaftung an die Gedanken aufgeben, indem man unablässig zum Körper und zur Atmung zurückkehrt, indem man sich völlig auf ein Ding zu einer Zeit konzentriert, aber nicht darauf zu schlafen, sondern völlig zu sitzen, Körper und Geist in Einheit.

Das bedeutet, aus dem Körper keinen Gegenstand zu machen. Der Körper ist kein Mittel für die Praxis, und die Praxis ist keine Technik, um ein Ergebnis zu erzielen. Völlig sitzen ist selbst die Praxis. Befreit von jeder Form von Anhaftung, sogar an die Praxis. Es ist nicht nötig, sich dessen bewusst zu sein, dass man etwas praktiziert. Wenn man völlig praktiziert, ist das dualistische Bewusstsein aufgegeben. Körper und Geist werden völlig die Praxis selbst, ohne Trennungen. Diese Weise zu praktizieren, ist die erwachte Praxis, die Praxis, in der sich die wirkliche Natur unserer Existenz offenbart. Das ist die Praxis Buddhas, in der jeder von uns Buddha ähnlich wird, d.h. der wirklichen Natur unserer Existenz ähnlich, so wie es *Shakyamuni* erlebt hat.

Das ist das Herz der Erfahrung von Meister *Dogen*, von dem ausgehend er seine ganze Unterweisung entwickelte. Er nannte das *shu sho*, Praxis, *shu*, Realisation, *sho*. - Man kann *sho* auch mit Erwachen, mit *Satori*, übersetzen. - Diesbezüglich gibt es einen wichtigen Text in unserer Soto-Zen-Schule, das *Shusho-gi*. Er betrifft die Bedeutung der Praxis-Verwirklichung. Es gibt nicht zuerst die Praxis und dann die Verwirklichung, sondern die Verwirklichung des Erwachens besteht darin, dass man in jedem Augenblick richtig praktiziert. Das ist nicht zweierlei, ist nicht getrennt.

Das Erwachen ist nicht Ergebnis der Praxis. Es besteht von Anfang an in der richtigen Weise zu praktizieren. Um das zu verstehen, muss man es natürlich erleben. Aber um es zu erleben, müssen wir unsere dualistische Denkweise, den Geist der Technik aufgeben. Technik ist nützlich, um sich Werkzeuge zuzulegen, um die Natur zu meistern, aber wenn man nur mit diesem technischen Geist funktioniert, verkennt man die tiefe Dimension unserer Existenz, in der es keine Trennung zwischen einem selbst und der Natur gibt, in der wir Natur sind. Wir dürfen die Natur nicht wie ein Objekt behandeln und dürfen uns selbst nicht wie Objekte behandeln. Kein Wesen darf wie ein Objekt behandelt werden, denn alle Wesen sind Buddha-Natur.

Das *Shusho-gi* wurde von zwei Meistern redigiert: Der eine war der Verantwortliche von *Eihei-ji*, der andere der von *Soji-ji*. Ausgehend von Auszügen aus dem *Shobogenzo* haben sie diesen Text gemeinsam redigiert. Alle Sätze des *Shusho-gi* sind Sätze von Meister *Dogen*. Es handelt sich also um eine wunderbare Anthologie seiner Unterweisung. Zum ersten Mal wurde das *Shusho-gi* 1890 herausgegeben. Es wird auch in den Zen-Klöstern oft gesungen, wie ein Sutra. Es wird der Leitfaden für die Kusen in dieser Session sein.

9.5.2010, 7 Uhr

Wenn man Zazen macht, erscheint in jedem Augenblick ein Gedanke und verschwindet wieder. Eine Emotion wird geboren und stirbt. Auftauchen und Verschwinden, Geboren werden und Sterben manifestieren sich unablässig.

Im *Shusho-gi* heißt es: „Die vollständige Klärung der Bedeutung von Geburt und Tod ist das wichtigste Problem für alle Buddhisten. Weil Buddha, d.h. das Erwachen, in Leben und Tod existiert, d.h. in der Welt der Täuschung, existiert diese Welt des Samsara nicht wirklich. So müsst ihr verstehen, dass Geburt und Tod in sich selbst Nirvana sind. Es gibt also kein Samsara, keine Geburt und Tod, das man verachtet und kein Nirvana, das man sich wünscht. Zum ersten Mal seid ihr also von Geburt und Tod befreit, d.h. von dem Samsara des Leidens unter Leben und Tod. Wir müssen realisieren, dass dieses Problem das wichtigste ist.“

Als er diesem Problem begegnete, hat *Buddha Shakyamuni* das Erwachen angestrebt. Als er sich der Universalität des Leidens bewusst wurde, das darin besteht, in diese unbeständige Welt geboren zu werden. Alter, Krankheit und Tod bedrohen uns ständig. Man kann nicht das behalten, was man mag, und nicht das vermeiden, was man nicht mag. Deswegen konzentrierte er sich auf die Praxis von Zazen, so wie wir hier und jetzt. In dieser Praxis erwachte er zu dem Leben jenseits von Geburt und Tod.

Wie realisiert man dieses Leben? - Indem man das wirkliche Zazen von Buddha praktiziert, d.h. das erwachte Zazen, das Zazen in Einklang mit der wirklichen Natur unserer Existenz, das Zazen, in dem man sich nicht an das klammert, was von Augenblick zu Augenblick auftaucht, in dem man nicht dem nachtrauert, was von Augenblick zu Augenblick verschwindet, ein Zazen, in dem man ganz vertraut realisiert, dass das, was auftaucht und verschwindet, ohne Substanz ist.

Auftauchen und verschwinden stehen völlig in Wechselbeziehung. Was auftaucht, taucht auf Grund aller möglichen miteinander verbundenen Ursachen und Bedingungen auf, die auch das Verschwinden des Aufgetauchten bedingen. Im Augenblick der Geburt wird also kein Ego geboren. Nichts Substanzielles erscheint. Deshalb spricht man von Nicht-Geburt. Und zum Zeitpunkt des Todes verschwindet auch kein substanzielles Ego. Es sind einfach fünf Aggregate, die zu ihrem Ursprung zurückkehren. Von diesem Ursprung waren sie nie getrennt. Diese Nicht-Getrenntheit zu realisieren bedeutet das *Nirvana* im Herzen des *Samsara* selbst zu realisieren. Das bedeutet zu realisieren, dass *Samsara* und *Nirvana* nicht getrennt werden können; vertraut die wirkliche Natur des *Samsara* verstehen. Tief erwachen ist das *Nirvana* realisieren, hier und jetzt. Beendigung all der Ursachen unserer Anhaftungen und daher all unserer Leiden.

Deshalb heißt es: „Weil Buddha im Samsara verweilt, existiert dieses Samsara nicht wirklich.“ So gibt es in der Tiefe nichts, was man hassen müsste, und niemanden, der irgendetwas hassen könnte. Das Ego ist völlig aufgegeben, wird als völlige Täuschung gesehen. In der Tiefe gibt es nichts, was man aufgeben müsste.

In der Realisierung dieses Nichts existiert das *Nirvana*, in der Beendigung der drei Gifte:

- In der Beendigung der Verblendung, die uns uns selbst für etwas halten lässt, was wir nicht sind, und die uns das ignorieren lässt, was wir in Wirklichkeit sind, d.h. erwachte Buddhas.
- In der Beendigung der Gier. Nichts, auf das wir gierig sind, existiert wirklich. Es gibt nichts, an das man sich klammern könnte. Wenn man das vertraut realisiert, ist die Loslösung kein Opfer, sondern bedeutet einfach, sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren.
- In der Beendigung des Hasses, denn es gibt auch nichts, was man verachten könnte.

Dann seid ihr, wie es im *Shusho-gi* heißt, *zum ersten Mal von Geburt und Tod befreit*, d.h. von allem Leiden, das mit der Anhaftung an das Leben und der Angst vor dem Tod verbunden ist. Dann kann das wirkliche Leben beginnen, ein wirklich freies und harmonisches Leben. Mit einem völlig fließenden Geist, der sich mit der Wirklichkeit, so wie sie ist, in Einklang bringt. Das ist der Sinn der Praxis des *Gyoji*. Das von Augenblick zu Augenblick zu erleben. Das ewige Leben in der Absorption in jedem Augenblick zu erleben, indem man sich in jeder Praxis selbst vergisst.

9.5.2010, 16 Uhr

„Die vollständige Klärung der Bedeutung von Geburt und Tod ist die wichtigste Frage für alle Buddhisten.“ Es ist bestimmt die wichtigste Frage für alle Menschen.

Wenn wir geboren werden, ist es kein Ich, das geboren wird, sondern fünf Aggregate fügen sich zusammen und konstituieren diesen KörperGeist. Dieser KörperGeist lernt zu sprechen. Wenn er in einer menschlichen Gemeinschaft auf die Welt gekommen ist, kommuniziert er in einer bestimmten menschlichen Sprache. Nach und nach baut er die Vorstellung eines Ichs, eines Egos, auf und klammert sich daran.

Wir klammern uns an eine persönliche Identität. Wir glauben, Urheber unserer Gedanken und Gefühle zu sein. Wir glauben, weil es Gedanken und Gefühle gibt, gebe es auch ein Ich, das denkt und empfindet. Aber dieses Ich ist nur ein Glaube. Weil dieser völlig unsicher ist, verbringt er seine Zeit damit, sich selbst stärken zu wollen. Man konstruiert sich selbst nach und nach, indem man sich selbst als von anderen unterschieden denkt. Man beginnt, sich anderen und der Umwelt gegenüber zu stellen. Man beginnt zwischen dem zu trennen, was man für sich selbst hält, und dem, was man nicht für selbst hält. - So entwickelt sich dieses geistige Konstrukt.

Weil man begonnen hat, den Rest der Welt von dem Selbst auszuschließen, beginnt man das Gefühl zu entwickeln, dass einem etwas fehlt. Und natürlich fehlt uns all das, was wir von unserem Selbst ausgeschlossen haben. Es fehlt uns der Sinn für unsere Einheit mit dem Universum. Unser ganzes Leben lang bemühen wir uns verzweifelt, sie wieder zu finden. Das wird sogar Sinn der Praxis des Weges.

Wie können wir über diesen Schmerz hinaus gehen, uns getrennt, begrenzt und sterblich zu fühlen? - Weil man geboren wurde, muss man sterben. Wenn man etwas erhalten hat, muss man es letztlich verlieren. Aber es ist für ein Ego schwierig, den Verlust zu akzeptieren, den Tod zu akzeptieren. Die meisten Menschen vermeiden es, daran zu denken, indem sie sich alle möglichen Illusionen aufbauen. Den Weg zu praktizieren bedeutet im Gegensatz dazu, mit dieser Wirklichkeit völlig vertraut zu werden, indem wir realisieren, dass unser Leben eine unablässige Folge von Geburt und Tod ist.

Der Prozess von Geburt und Tod geschieht tausend mal pro Minute in unserem Körper und in unserem Geist. Eine Wahrnehmung taucht auf und verschwindet, ein Gedanke, eine Erinnerung, ein Gefühl taucht auf und verschwindet. Wenn man Zazen praktiziert, lernt man, das willkommen zu heißen, was auftaucht, ohne sich an es zu klammern, und das vergehen lassen, was verschwindet, ohne das Vergehen zu bedauern, ohne auf irgendetwas zu verweilen.

Den Sinn von Leben und Tod zu erhellen bedeutet zu lernen, Leben und Tod von Augenblick zu Augenblick zu leben. Diese Wirklichkeit teilen wir mit allen Wesen. Wenn man sie akzeptiert und tief lebt, löst sich die Täuschung eines getrennten Egos auf. Man hört auf, in seinem eigenen geistigen Konstrukt gefangen zu sein, und öffnet sich für das unbegrenzte Leben, das ohne Anfang

und ohne Ende ist. Dann findet man schließlich seine angeborene Einheit mit dem *Dharma* wieder und findet sich so auf ganz natürliche Weise jenseits von Mangel oder Überfluss. Hier und jetzt auf dem *Zafu* sitzend: Was fehlt? Was ist zu viel?

10.5.2010, 7 Uhr

Im *Shusho-gi* heißt es: „*Es ist schwierig, in menschlicher Form geboren zu werden, und noch schwieriger, mit der Unterweisung Buddhas in Berührung zu kommen. Aber dank unseres guten vergangenen Karmas haben wir in menschlicher Form geboren werden und dem Zen begegnen können. In diesem Samsara, in dieser Welt des Leidens, muss unser gegenwärtige Leben als das beste angesehen werden. Also lasst uns nicht diesen wertvollen menschlichen Körper verlieren, indem wir ihn dem Wind der Unbeständigkeit hingeben. Wir wissen weder, wo noch wann unser Leben ein Ende haben wird. Sicher ist jedoch, dass wir allein in den Tod eintreten werden, nur von unserem guten oder schlechten Karma begleitet.*“

Hier und jetzt in diesem *Dojo* konkretisiert und realisiert sich diese Chance, in menschlicher Form geboren worden zu sein und Zazen praktizieren zu können. Wenn man das realisiert, findet man eine tiefe Dankbarkeit dem Leben gegenüber. Man sagt sich, dass es wichtig ist, den gegenwärtigen Augenblick nicht zu vergeuden. Selbst wenn man alles mögliche Wissen anhäuft, wenn man Religion oder Psychologie studiert, ist letztlich nur eines wichtig: In welchem Geisteszustand leben wir diesen gegenwärtigen Augenblick? Alles hängt von unserem Geisteszustand ab. Er ist das einzig wirklich Wichtige.

Die Welt, in der wir leben, ist die Widerspiegelung unseres Geisteszustands. Wenn man seine Zeit damit verliert, sich in allen möglichen unwichtigen Dingen zu zerstreuen, ist man nicht zufrieden. Und weil man sich unvollständig fühlt, neigt man dazu, noch mehr anhäufen zu wollen, statt das abzuschaffen, was uns unzufrieden macht. Wir häufen materielle Güter, Ansehen, Macht, Kenntnisse an, als gelte es, etwas Leeres aufzufüllen, einen grundlegenden Mangel auszugleichen.

Wenn man ein *Sesshin* macht, kann man sich dessen bewußt werden und zum Wesentlichen zurück kehren. Auf diese Weise erscheint *Bodaishin*, der Geist des Erwachens. Er wird aus der Erkenntnis der Unbeständigkeit heraus geboren. Wenn man tief die Unbeständigkeit aller Dinge spürt, verringert sich die Neigung, sich an alle möglichen Dinge zu haften, einschließlich der Anhaftung an die Idee, die man sich von sich selbst macht, die man ‚ich‘, ‚Ego‘ nennt und die genauso unbeständig ist wie das, was es besitzt. Dann erscheinen uns plötzlich alle Bemühungen, die wir unternehmen, um dieses Ego und seine Besitztümer zu stärken, völlig unnütz. Eine einzige Sache bleibt wichtig: wie wir in diesem Augenblick mit diesem Geist und Körper sind; wie wir in Harmonie mit der Wirklichkeit sind, mit der letzten Wirklichkeit, die völlig ohne Substanz ist, d.h. ohne Grenzen, ohne etwas, das man erfassen könnte, unendlich.

Dann ist die Unbeständigkeit, die uns als das Allerschlimmste erschien, unser Freund, der uns aus unseren Täuschungen erweckt, der verhindert, dass wir unsere Zeit und Energie verschwenden, indem wir allen möglichen eitlen Objekten hinterherlaufen.

Wenn man die Dinge so sieht, wird alles viel einfacher. Unser Leben wird leicht. Wir können all unser Gepäck ablegen und uns endlich leicht und frei fühlen. Denn frei zu sein ist nicht das, was man meint, die Möglichkeit allen Objekten der Wünsche hinterher zu laufen. Die wirkliche Freiheit besteht darin, mit dem in Harmonie zu Leben, was wir wirklich sind.

Es geschieht oft, dass man sich sagt: „Ich möchte wirklich ich selbst werden. Ich möchte aufhören das zu sein, was andere von mir erwarten.“ - Das impliziert, dass wir unseren wirklichen Wunsch entdecken. Aber auch da kann man sich in allen möglichen Formen von Ersatz verlieren. Bis man schließlich dem Wunsch zum Erwachen begegnet, der es uns ermöglicht, auf unsere wirkliche Berufung als Mensch zu antworten.

Die Praxis eines Sesshins gibt uns die Gelegenheit, das zu realisieren. Also lasst die Gelegenheit nicht verstreichen. Seht jeden Augenblick als ganz kostbar an. Vergeudet nicht euere Zeit!

10.5.2010, 16 Uhr

Mondo

Man sagt, dass das Ich aus den fünf Skandhas zusammengesetzt ist, die sich zusammenfügen und wieder auflösen. Das erweckt den Eindruck, als würden die Emotionen getrennt vom Körper existieren und sich dann mit dem Körper zusammenfügen, als würden Gedanken getrennt vom Körper existieren und sich dann mit ihm zusammenfügen. Ich habe aber noch nie Emotionen getrennt vom Körper gesehen.

Man müsste sagen, dass sich vier Elemente anhäufen. Die vier Elemente sind Luft, Erde, Feuer und Wasser. Sie bilden das *Skandha Rupa* - die Form, den Körper. Empfindungen und Wahrnehmungen sind direkt mit dem Körper verbunden. Die geistigen Erzeugnisse und das Bewusstsein sind eher mit dem Geist verbunden. Im allgemeinen sagt man sogar, dass vier *Skandhas* Geist, *Nama*, sind: Empfindungen, Wahrnehmungen, geistige Erzeugnisse und Bewusstsein.

Es sind also vier Elemente, die sich versammeln und das *Skandha* des Körpers bilden. Damit ein menschliches Wesen geboren werden kann, muss es das Element des Bewusstseins geben. Man sagt, dass sich zum Zeitpunkt der Empfängnis zwei Zellen treffen, eine männliche und eine weibliche, das Spermium und das Ei, und auch das Element des Bewusstseins.

Das wird jetzt nicht unbedingt deine Frage beantworten, denn man hat noch nie ein Bewusstsein getrennt von einem Körper gesehen. Aber in der Unterweisung Buddhas gibt es die Vorstellung eines Bewusstseins, das wiedergeboren wird, das das Transportmittel des vergangenen *Karmas* ist. Man könnte sagen, dass das eine Art von Energie ist, die zum Zeitpunkt der Empfängnis vorhanden sein und sich mit den körperlichen Elementen, mit den beiden Zellen, vereinigen muss. Sonst kann es keine Empfängnis eines menschlichen Wesens und keine neue Geburt geben.

Das ist vielleicht etwas widersprüchlich. Zu Beginn seiner Unterweisung bestand *Dogen* sehr auf der Einheit von Körper und Geist, so dass man den Eindruck hatte, er glaube, dass sich der Körper mit dem Tod auflöst und auch der Geist verschwindet. Aber später hat *Dogen* auf eine traditionellere, stärker der buddhistischen Tradition folgende Weise unterwiesen, dass es einen Geist gibt, der nicht vom Körper getrennt ist, aber auch nicht mit dem Körper identisch ist. Denn man muss ja ein Transportmittel finden, um die Kontinuität der Wiedergeburten zu erklären. Dieses Transportmittel ist das Bewusstsein.

Zum Zeitpunkt der Geburt sind einerseits die vier Elemente, die das *Skandha Rupa* bilden, vorhanden und andererseits das Bewusstsein, der Geist. ‚Geist‘ umfasst potentiell Empfindungen, Wahrnehmungen, geistige Erzeugnisse und Bewusstsein.

Das ist für mich keine überzeugende Antwort, denn es heißt, wie du auch im Kusen gesagt hast, dass es die fünf Skandhas sind, die sich zum Zeitpunkt der Geburt zusammensetzen, und nicht die vier Elemente.

Die vier Elemente sind ein *Skandha*. Das *Skandha Rupa* besteht aus den vier Elementen. Der Geist ist die vier anderen *Skandhas*. Zum Zeitpunkt der Geburt ist es im Wesentlichen das *Skandha* des Bewußtseins, das potentiell die drei anderen geistigen *Skandhas* umfasst.

Zen-Meister, und das sehe ich auch bei mir selbst, drücken sich ab und zu ein bisschen unvollständig aus. Da fehlt ab und zu ein Element. Deswegen sind Mondos gut.

Meine Frage passt zu dem gerade Angesprochenen. Wir sagen immer: „Körper und Geist abwerfen - shin jin datsu rakku.“ Das setzt voraus, dass wir ein funktionierenden Körper und einen funktionierenden Geist haben. Aber was ist z.B., wenn wir alt werden, wenn der Geist nicht mehr funktioniert, wir nicht mehr sehen, hören, riechen können. Kann man dann noch praktizieren? Kann man dann noch etwas abwerfen und wenn ja, was?

Der Geist verschwindet nie, außer zum Zeitpunkt des Todes. Ich glaube, dass das ein sehr wichtiger Punkt ist, insbesondere für Leute, die Sterbende begleiten. Es nicht so, dass kein Geist mehr vorhanden ist, weil die Fähigkeiten der Sinne und die Fähigkeit der Wahrnehmung abgenommen haben. Auch bei Menschen, deren geistige Fähigkeiten sehr eingeschränkt sind, existiert noch ein Minimum an Geist.

Aber darum geht es nicht eigentlich. Ich glaube, deine Verwirrung rührt daher, dass wir auch hier eine etwas zu abgekürzte Sprechweise verwenden. Was aufgegeben wird, ist die Anhaftung an Körper und Geist. Wenn man es richtig und vollständig ausdrücken will, muss man sagen: „Die Anhaftung an Körper und Geist aufgeben.“

Wenn man es noch richtiger ausdrücken wollte, müsste man sagen, dass es weder Körper noch Geist gibt, die man abwerfen kann, dass die Anhaftung einfach eine Täuschung ist. Die Täuschung, dass es einen Körper und Geist gibt, den man besitzt und den man abwerfen könnte. Von der Leerheit aus gesehen, davon aus, dass uns Körper und Geist nicht gehören, weil sie keine Substanz haben, können sie nicht abgeworfen werden. Man kann sich noch nicht einmal an sie klammern.

Es ist die große Täuschung, sich an Körper und Geist zu klammern. Denn dieser Körper gehört mir nicht, und der Geist ist völlig unbeständig. Wie kann ich mich an etwas haften, das ohne Substanz ist? Dies ist die große Täuschung. Wenn man von *shin jin datsu rakku* spricht, verschwindet genau diese Täuschung, dass es einen Körper und Geist gibt, an den man sich klammern könnte. Dann verschwindet die Wurzel der Anhaftung. Es gibt nichts, an das man sich klammern könnte, und niemanden, der sich an etwas klammert. Die fünf *Skandhas* sind ohne Substanz, sind Leerheit. Also gibt es auch nichts aufzugeben.

Aber die Entscheidung oder die Entwicklung dahin, nicht anzuhaften, setzt ein funktionierendes Bewusstsein voraus.

Das stimmt.

Ich denke da an meine Oma, die immer dementer wird, die zum Teil nicht mehr weiß, wozu Sachen gut sind: „Wofür brauche ich meine Zähne?“ Die haftet ja auch nicht mehr an. Aber das ist keine bewusste Entscheidung.

Das ist eine Krankheit.

Das heißt aber, dass man nur in einer bestimmten körperlichen und geistigen Verfassung wirklich praktizieren kann. Irgendwann ist es vorbei.

Deshalb sollte man nicht bis zu dem Punkt warten, dass man so krank ist, um mit der Praxis zu beginnen. Man sollte auch nicht warten, bis man tot ist. Konzentriert euch hier und jetzt.

Wenn wir uns einen Geist vorstellen, der unser vergangenes Karma trägt, der sich mit den zwei Zellen verbindet, warum dann dieses Insistieren des Buddhismus auf dem Anatman?

Das Bewusstsein der Wiedergeburt ist nichts Substanzielles und Festgelegtes. Hinter der Vorstellung von *Atman* steht die Idee von etwas Substanziellem, das Träger des *Karmas* ist und von einer Geburt zur nächsten gleich bleibt und nicht vom *Karma* beeinflusst wird. Aus der Sicht Buddhas ist das Bewusstsein der Wiedergeburt nichts Festes, sondern selbst Teil der Unbeständigkeit.

Der Tod ist ein ganz gravierendes Ereignis, das das Bewusstsein verändert. Das Bewusstsein, das sich mit einem neuen Körper verbindet und als ein Individuum geboren wird, ist nicht das gleiche Bewusstsein wie das zum Zeitpunkt des Todes. Es ist nicht das gleiche, aber es ist auch nicht völlig unterschiedlich. Das ist eine sehr klare Unterweisung Buddhas.

Um es besser verständlich zu machen, kann man folgendes Beispiel betrachten: Man schläft abends ein und wacht morgens auf. Natürlich ist es der gleiche Körper und Geist, die aufwachen. Dennoch hat man in der Nacht Träume und Alpträume gehabt. Der Körper ist der gleiche, aber er ist nicht völlig der gleiche; der Geist ist der gleiche, aber er ist nicht völlig der gleiche. Von Tag zu Tag, von Nacht zu Nacht verändern sich unser Körper und Geist.

Um das Phänomen der Fortsetzung von einer Geburt zur nächsten zu erklären, verwendet man das Bild des Bewusstseins, aber man sollte dieses Bewusstsein mehr als eine Art Wellen verstehen. Man sagt auch oft, dass es das *Karma* selbst ist, dass sich fortsetzt. Es ist keine substanzielle Seele, die unverändert von einem Körper zum nächsten wandert.

Habe ich richtig verstanden: Die Wiedergeburt ist nie die Wiedergeburt einer bestimmten Person?

Es ist nicht die gleiche Person, es mehr wie jemand, der eine Fortsetzung ist. Er ist auch nicht völlig verschieden. Ich habe oft das Bild der Welle benutzt: Die Welle, die du von weitem kommen siehst, ist nicht die gleiche, die am Ufer ankommt. Das gleiche gilt für den Fluss: Der Fluss der dahinströmt, ist immer die Seine oder die Mosel, aber es ist nicht das gleiche Wasser. Man muss also verstehen, dass es etwas gibt, das kontinuierlich ist, das sich fortsetzt, und etwas, das diskontinuierlich ist. Das Individuum, das wiedergeboren wird, hat eine Verbindung mit seinem Vorgänger, es ist nicht völlig unterschiedlich, aber es ist auch nicht das gleiche. Aber wenn man z.B. die Geschichten der *Tulkus* betrachtet, wenn man z.B. den neuen *Kalu Rinpoche* sieht, so ist er die Wiedergeburt des alten *Kalo Rinpoche*. Er ist nicht die gleiche Person, aber es gibt eine Verbindung.

Wenn Buddha von seinen früheren Leben sprach, ist es das gleiche ...

Ja.

Es gibt Nonnen, die Familie und Kinder haben, und wir freuen uns natürlich darüber, wenn wir Kinder bekommen. Aber ich habe den Eindruck, dass sich Zen-Meister nicht in der gleichen Art über die Geburt eines Kindes freuen, wie dies andere Menschen tun.

Das ist unterschiedlich. Buddhisten neigen dazu zu zögern, sich über eine Geburt zu freuen, denn geboren zu werden heißt, in der Welt des Leidens, in der Welt des *Samsara* wiedergeboren zu werden. Das traditionelle Ideal der Buddhisten ist es, dem *Samsara* zu entkommen. In dieser Welt des *Samsara* geboren zu werden bedeutet, dem Leiden von Alter, Krankheit und Tod ausgesetzt zu sein und dem Leiden, das darin besteht, nicht das zu bekommen, was man möchte, und das zu bekommen, was man nicht möchte. Geboren werden heißt also, dass auf jeden Fall ein Wesen auf die Welt kommt, das leiden wird, selbst wenn es viel Glück haben sollte. Aus dieser Sicht kann man sagen, dass man sich nicht über eine Geburt freuen sollte.

Ich persönlich habe eine andere Auffassung. Meister *Deshimaru* hat auch nie gesagt, dass eine Geburt eine Katastrophe ist. Er hatte fünf Kinder und war damit, glaube ich, sehr zufrieden. Seit fast zwei Jahrhunderten heiraten Zen-Mönche und haben Kinder; wenn sie das als Katastrophe ansehen würden, würden sie keine Kinder bekommen. Wenn die Geburt eine Katastrophe wäre, wäre Buddha nicht in der Welt erschienen.

Das schließt an das an, was ich zum *Shusho-gi* gesagt habe, dass es etwas äußerst Glückliches ist, als Mensch geboren zu werden. Genau deshalb, weil man dem Leiden begegnen wird, kann man auch *Bodaishin* entwickeln, das Erwachen anstreben. Das Leben ist nicht nur Leiden, sondern im Leben gibt es Leiden. Deshalb hat man auch die Möglichkeit, den Geist des Erwachens zu entwickeln. Im ganzen Kosmos können nur Menschen das Erwachen realisieren und Buddha werden. Weil das aus buddhistischer Sicht der Sinn des Lebens ist, ist es etwas sehr Glückliches, als Mensch geboren zu werden, eine Gelegenheit, die man nicht versäumen sollte.

Die Zen-Meister haben also immer unterwiesen: Vergeudet nicht dieses kostbare menschliche Leben. Wenn das menschliche Leben kostbar ist, kann man nicht sagen, dass es sich um eine Katastrophe handelt. Aber wenn man sieht, dass ein Baby geboren wird, weiß man, dass es eines Tages sterben wird und dass es bis dahin auch Leiden haben wird.

Man ist also geteilter Auffassung: ein neuer Mensch, der erwachen kann, aber um dahin zu kommen, muss er durch Leiden gehen.

11.5.2010, 7 Uhr

Vergeudet während *Zazen* eure kostbare Zeit nicht damit, dass ihr euch von euren Gedanken ablenken lasst. Während *Zazen* tragen uns die Gedanken immer woanders hin, an einen anderen Ort, in eine andere Zeit, und hindern uns daran, den gegenwärtigen Augenblick voll zu leben. Diese Gedanken sind völlig unbeständig. Man kann und darf sich nicht an das klammern, was unbeständig ist. Das war immer die Empfehlung Buddhas und der Meister.

Im *Shusho-gi*, der Sammlung von Worten *Dogens*, heißt es: „Ihr dürft nicht von Unbeständigem abhängen. Wir wissen nicht, wann und wo unser unbeständiges Leben zu Ende gehen wird. Der Körper selbst ist jenseits unserer Kontrolle. Unser Leben ändert sich mit der Zeit. Von Augenblick zu Augenblick hält es nicht an. Wenn das Gesicht unserer Jugend verschwunden ist, ist es sogar

unmöglich, seine Spur wieder zu finden. Verlorene Zeit kehrt nie zurück. Im Angesicht des Todes helfen uns weder Könige, Minister, Eltern, Wohltäter, Frauen, Kinder, kostbare Edelsteine, denn wir müssen das Königreiche des Todes allein betreten, begleitet nur von unserem guten und schlechten Karma.“

Shakyamuni sagte: „Wir sind Erben unseres *Karmas*.“

Dogen empfiehlt, sich nicht mit Menschen zu vereinen, die sich in Täuschungen befinden oder das Gesetz der *karmischen* Kausalität verkennen, die ignorieren, dass sich die Existenz in drei Zeiten abspielt, und unfähig sind, gut und schlecht zu unterscheiden.

In einer *Sangha* wie der unseren ist sich im Gegensatz dazu jeder völlig des Gesetz der *karmischen* Kausalität bewusst. Jeder ist für sein Leben verantwortlich und bemüht sich, dem rechten Weg zu folgen. Das schafft eine ermutigende Atmosphäre.

Das Gesetz der *karmischen* Kausalität ist sehr einfach, klar und völlig unpersönlich: Diejenigen, die schlecht handeln, sinken; diejenigen, die das Gute praktizieren, steigen auf.

Dogen fügt hinzu: „Wenn dem nicht so wäre, wären die verschiedenen *Buddhas* nicht in dieser Welt erschienen, und *Bodhidharma* wäre nicht nach China gekommen.“

Das Gesetz der *karmischen* Kausalität ist ein Naturgesetz. Es gehört zur Natur negativer Handlungen, negative Auswirkungen zu erzeugen – nicht nur in den drei Zeiten, sondern hier und jetzt, von hier und jetzt an. Das gleiche gilt für rechtes Handeln. Es erzeugt nicht nur gute Auswirkungen in der Zukunft, sondern von jetzt an. Wenn man das realisiert, strebt man danach, den Weg zu praktizieren. Denn man weiß, dass es eine Möglichkeit zur Entwicklung gibt, dass das Leiden und das Schlechte kein Schicksal sind, weder persönlich noch gesellschaftlich.

Karma impliziert Freiheit. Hätten die Menschen nicht die Freiheit zur Entwicklung, würde es keinen Sinn machen, sich auf dem Weg zu engagieren. *Shakyamuni* wurde *Buddha*, weil er das realisiert hat. Er hat nicht nur das Leiden gesehen, sondern auch seine Ursachen verstanden: Man denkt und handelt ohne in Übereinstimmung mit dem *Dharma* zu sein. Man erzeugt alle möglichen Täuschungen. Aus ihnen resultieren alle möglichen negativen Konsequenzen.

Aber sie sind nichts Schicksalhafteres, nichts Endgültiges. Ab dem Moment, wo man sich entscheidet, den Weg zu praktizieren, ab dem Moment, wo man sich in *Zazen* hinsetzt, kann man bereits einen Zustand ohne *Karma* erleben. Der Zustand von *Hishiryo* während *Zazen* ist ein Zustand frei von jedem *Karma*. Man erzeugt kein *Karma*, und die Auswirkungen vergangenen *Karmas* beeinflussen uns nicht mehr. Man sieht sie nur auftauchen und lässt sie vorüberziehen. *Zazen* zerbricht die Verkettungen der *karmischen* Kausalität in dem Augenblick, in dem es praktiziert wird.

Weil er das erlebt hat, hat *Shakyamuni* den Wunsch verspürt, diese Erfahrung an andere weiterzugeben. Das war der Ausgangspunkt seiner Unterweisung geworden. Wie ein Arzt, der eine Krankheit untersucht: Er versteht die Ursachen der Krankheit und ihre Bedingungen. Er realisiert, dass es ein Mittel gibt, die Krankheit zu heilen, und verwendet dieses Mittel, um die Kranken zu heilen.

Diejenigen, die *Zazen* praktizieren, können ihre eigenen Ärzte werden und den anderen zu Hilfe kommen, indem sie ihre Arznei mit den anderen teilen. Deshalb gründen wir *Dojos* und verbreiten

die Unterweisung und die Praxis. Wir empfinden große Dankbarkeit, ihr begegnet zu sein und sie empfangen zu haben.

11.5.2010, 16.00

Im *Shusho-gi* heißt es, dass die Vergeltung des guten oder schlechten Karmas, in den drei verschiedenen Zeiten geschieht. Es gibt die Vergeltung, die im gegenwärtigen Leben erfahren wird, die Vergeltung, die in dem auf dieses Leben folgenden Leben erfahren wird, und die Vergeltung, die in einem noch späteren Leben erfahren wird.

Dogen sagt: „Das ist das erste, was jemand, der den Weg praktizieren möchte, studieren und verstehen muss. Die meisten von euch begehen diesbezüglich Irrtümer und unterhalten falsche Vorstellungen. Nicht nur das, sondern ihr lauft Gefahr, in schlechte Schicksale zu verfallen und alle möglichen Leidensperioden durchlaufen zu müssen. In diesem Leben haben wir nur dieses Leben. So wäre es wirklich bedauerlich, falsche Sichtweisen zu unterhalten und Schlechtes zu tun und zu denken, dass man es nicht täte. Ihr könnt die karmische Vergeltung nicht vermeiden. Selbst wenn ihr denkt, dass ihr nicht an sie glaubt und sie daher nicht eintreten würde.“

Anders gesagt, die *karmische* Vergeltung ist keine Frage des Glaubens. Sie ist ein Naturgesetz. Sie ereignet sich in den drei Perioden: Manchmal gelingt es Kriminellen, während diesem Leben der Vergeltung zu entkommen. Aber das bedeutet nicht, dass sie nicht eines Tages für ihr schlechtes *Karma* zu bezahlen hätten.

Unter uns sind bestimmt viele, die nicht an die *karmische* Vergeltung glauben. Es handelt sich hierbei jedoch um eine der allerersten Unterweisungen Buddhas. Es ist sicher, dass wir in völliger Wechselbeziehung leben und dass die Dinge nicht zufällig geschehen. Anders gesagt, dass das Leben nicht absurd ist.

Die *karmische* Kausalität und die Vergeltung zu verstehen, bedeutet tief die Wechselbeziehung zu verstehen. Das ist die Grundlage dafür, den Sinn der Existenz zu realisieren. Die Tatsache, dass die Bedingungen des gegenwärtigen Lebens nicht dem Zufall zuzuschreiben sind, bedeutet, dass Unglück kein Schicksal ist. Wenn man glaubt, dass die Kausalität nicht existiert, läuft man Gefahr, jemand Unverantwortliches zu werden.

Selbst ein erwachtes Wesen ignoriert die *karmische* Kausalität nicht. Sie ist sogar eines der ersten Dinge, zu denen man erwacht.

Selbst wenn man völlig hier und jetzt konzentriert ist, ohne zu denken, ohne Absicht, ohne den Wunsch, irgendetwas zu erlangen, d.h. wenn man hier und jetzt die Wurzel des *Karmas* abtrennt, entwickelt diese Praxis wunderbare Auswirkungen. Mittels der Praxis keine Ergebnisse zu verfolgen, bedeutet nicht, dass die Praxis keine Auswirkungen hat. Die Wirkungen einer *Mushotoku*-Praxis sind völlig unbegrenzt. Sie haben die Kraft, alles vergangene schlechte *Karma* zu heilen. Alle Leiden, die man erduldet hat, bekommen einen tiefen Sinn. Sie sind die Ursachen und Wirkungen, die uns bis zu dieser Praxis des Erwachens gebracht haben. Unsere gegenwärtige Praxis hat daher die Kraft, den Sinn unserer vergangenen Existenz vollständig zu ändern und all die angehäuften Täuschungen in Ursachen für das Erwachen umzuformen.

Dass beide nicht getrennt sind, ist eine Auswirkung des Gesetzes der Wechselbeziehung. Auch das Erwachen geschieht nicht zufällig. Es ist die Frucht eines Prozesses der Verwandlung, der beschleunigt wird, wenn man sich der *karmischen* Kausalität bewusst wird. Denn dann ist man noch

entschlossener, dieses gegenwärtige Leben nicht zu vergeuden, sich nicht die Chance entgehen zu lassen, geboren worden zu sein und der Zazen-Praxis begegnet zu sein.

Kodo Sawaki sagte: „Zazen gibt uns eine klare Sicht des Lebens. Durch Zazen findet alles seinen rechten Platz wieder. Deshalb darf Zazen nicht als Routine praktiziert werden.“

12.5.2010, 7 Uhr

Wenn man Zazen praktiziert, wird man völlig vertraut mit sich selbst. In der Konzentration auf die Haltung und der Beobachtung der Atmung wird unser Geist wie ein Spiegel. In ihm spiegeln sich unsere gegenwärtigen *Bonnos* und unser vergangenes *Karma*.

In Zazen handelt und spricht man nicht. Man verkettet nicht bewusst seine Gedanken. So werden die drei *Karmas* des Sprechens, des Handelns und des Denkens angehalten, und man kann einfach sehen, was ist, so wie es ist. Dadurch wird Zazen eine Art Beichte einem selbst gegenüber. Aber nicht einem selbst als persönlichem Ego gegenüber, sondern einem selbst als Buddha-Geist gegenüber, einem selbst in Einheit mit der Buddha-Natur gegenüber.

Das ermöglicht es zu bereuen, d.h. seine Fehler klar zu sehen und zu geloben, sie nicht fortzusetzen. Das nennt man ‚Befreiung durch Bereuen‘, ein Bereuen, das als Erwachen gelebt wird, als völlige Verwandlung, als völlige Revolution des Geistes.

Die Befreiung durch das Bereuen ist Thema des zweiten Kapitels des *Shusho-gi*. In ihm heißt es: „*Die Buddhas und Patriarchen haben dank ihres großen Mitgefühls das große Tor dieses Mitgefühls offen gelassen, um es allen Wesen zu ermöglichen zu erwachen. Obwohl die Vergeltung des vergangenen negativen Karmas in einer der drei Zeiten geschehen muss – in diesem Leben, dem nächsten oder einem späteren Leben –, verringert das Bereuen die Auswirkungen des schlechten Karmas und bringt Befreiung und Reinheit. So müssen wir ernsthaft vor Buddha bereuen.*“

‚Vor Buddha‘ kann zwei Bedeutungen haben:

- In der Zeremonie wenden wir uns zu Buddha hin. Man bereut vor *Buddha Shakyamuni* und empfängt das Mitgefühl, das hilft, unser vergangenes *Karma* umzuformen.
- Auf einer tieferen Ebene ist das Bereuen vor Buddha das Bereuen vor seiner eigenen Buddha-Natur. Es bedeutet vertraut mit der Buddha-Natur zu werden, sodass unsere vergangenen Irrtümer nicht wieder geschehen können, da wir nicht mehr unserem eigenen Ego folgen, sondern dem Geist Buddhas in uns selbst. Bereuen ist also ein Akt des Vertrauens, des Vertrauens in seine eigene, wirkliche Natur, von der man nicht getrennt ist. Wirkliches Vertrauen besteht darin, die Nichtdualität zwischen der wirklichen Buddha-Natur und einem selbst zu realisieren.

Im *Shusho-gi* heißt es: „*Vor Buddha zu bereuen, rettet und reinigt uns nicht nur, sondern es bewirkt auch das Anwachsen reinen Vertrauens. Dieses reine Vertrauen verändert uns und die anderen. Es ist eine Wohltat für alle Wesen. Was man heute Buddha und die Patriarchen nennt, war früher nicht von uns selbst unterschieden. Durch unsere Praxis werden wir wie sie.*“

12.5.2010, 16 Uhr

Mondo

Es ist es ein paar Mal geschehen, dass ich nicht wusste, wie ich die Augen halten sollte. Die Augen sind halb geschlossen. Ich sehe meine Wimpern. Ich sehe einen Teil Schwarzes. Sind sie dann zu sehr geschlossen?

Ich glaube, dass das daran liegt, dass du zwar die Augenlider senkst, aber deinen Blick nach oben gerichtet hältst. Man muss den Blick nach unten richten. In dem Augenblick sieht man die Wimpern nicht. Der Blick muss entspannt sein. In den Augen darf es keine besondere Anstrengung geben. Es ist einfach ein ruhender Blick, der nichts besonderes betrachtet, der aber weit sieht.

Es gibt Leute, die sehen, ohne zu betrachten. Das sind eher die Buddhas. Und es gibt Leute, die betrachten, aber nichts sehen. Das sind die gewöhnlichen Leute.

Man muss sehen, ohne zu betrachten. In dem Augenblick ist der Blick weit: Ich sehe die Dojowände, aber der Blick ist nicht auf sie fixiert. Der Blick wird von nichts gestört, sondern umfasst alles. Oft erinnere ich daran, dass das den Geisteszustand beeinflusst: In Zazen fixiert man keinen Gedanken, und das Bewusstsein ist weit geöffnet, empfängt alle Phänomene, einfach deshalb, weil es nicht auf einen Punkt fokussiert ist. Das ist der weite Blick. Das ist der Blick Buddhas.

Meistens geht man zwei- oder dreimal in der Woche ins Dojo, um zum praktizieren. Man sitzt vielleicht auch mal zu Hause morgens, aber die meiste Zeit ist man anders beschäftigt.

„Man“ oder du?

Ich, aber andere Leute auch. Wie kann man die Praxis gut fortsetzen, wenn kein Lehrer da ist, wenn man mit sich selbst ist?

Diese Frage ist sehr weit. Über Zen und den Alltag kann man einen Vortrag von einer ganzen Stunde halten. Also werde ich meine Antwort auf ein paar Punkte beschränken.

Um die Zazen-Praxis in den Alltag hinein auszudehnen, macht man all das, was man im Alltag tut, mit der gleichen Konzentration, mit der man Zazen und *Kinhin* im *Dojo* praktiziert. Das heißt, man lernt wirklich eins zu sein mit dem, was man Augenblick für Augenblick tut. Das impliziert, dass man wirklich in seinem Körper ist und nicht in seinen Gedanken gefangen, wenn man auf der Strasse geht, wenn man isst, wenn man arbeitet.

Bei der Arbeit muss man natürlich intellektuell nachdenken, wenn es sich um eine intellektuelle Arbeit handelt. Aber man sollte so oft wie möglich zum Körper und zur Atmung zurückkehren, sodass der Geist sich nicht zerstreut. Man sollte wirklich eins sein mit dem, was man macht, auch wenn es sich um einen intellektuellen Gegenstand handelt. Auch dann sollte man sich bemühen, eins zu sein mit dem Punkt, mit dem man sich befasst. Zugleich sollte man sich selbst beobachten, sehen wie man selbst funktioniert, und zwar insbesondere bezogen auf die Beziehung zu anderen. Das heißt, keine Scheuklappen zu haben.

Auf der eine Seite ist man konzentriert auf das, was man macht, aber man ist nicht von der Welt abgeschnitten, denn unsere Praxis besteht darin, völlig die Wechselbeziehungen zu anderen zu leben. Das heißt, man muss auch in der Lage sein, auf die anderen zu achten.

Was die Selbstbeobachtung angeht, so geht es nicht nur darum, die eigene Konzentration zu beobachten und so konzentriert wie möglich zu sein, sondern auch darum, unsere Motive zu betrachten. Das berührt die Ethik. Wenn man sieht, dass eine egoistische, täuschende Motivation unser Handeln motiviert, ist es besser, das fallen zu lassen, was man sagen oder machen wollte.

Ein anderer wichtiger Punkt im Alltag - und auch das setzt das Sesshins fort - ist, dass man im Alltag oft mit Aktivitäten konfrontiert ist, die man mag, die einen Wert für eine selbst haben und die deswegen wichtig sind, und mit anderen Dingen, die uns langweilen, die wir nicht so edel finden und denen wir keinen Wert beimessen. Manchmal sehen wir bestimmte Handlungen sogar als Zeitverlust an, z.B. einkaufen zu gehen oder zu Hause zu putzen oder den Weg zur Arbeit: Man verbringt oft viel Zeit in Verkehrsmitteln und hält dies dann für verlorene Zeit. Es gibt viele derartige tägliche Verpflichtungen, von denen wir meinen, dass sie keinen wirklichen Wert haben, und die wir schnell loswerden wollen.

Die Zen-Praxis besteht darin, sich auf alles mit dem gleichen Geist zu konzentrieren, so als würde man *Samu* während eines Sesshins machen. Mit einem Staubsauger seine Wohnung zu saugen oder in der Schlange im Supermarkt zu stehen, ist jedes Mal eine Gelegenheit, den Weg zu praktizieren, z.B. Geduld oder auch Konzentration zu praktizieren,. Manchmal ist es auch eine Praxis der Gabe, mit seiner Zeit, mit seiner Aufmerksamkeit großzügig anderen gegenüber zu sein.

Der Alltag ist ein hervorragendes Gelände, um den Weg zu praktizieren. Aber man muss sich daran erinnern, was die wichtigen Punkte unserer Praxis sind, um zu unterscheiden, wie man den Weg im Alltag praktizieren kann. Im Prinzip geht es um die Praxis der sechs *Paramitas*. Wenn du die sechs *Paramitas* kennst und studierst, wirst du feststellen, dass sie alle Bereiche des Alltags abdecken:

- Die Praxis der Gabe ist, wie ich eben schon sagte, nicht nur die Gabe von Geld, sondern auch die Gabe unserer Zeit, unserer Aufmerksamkeit für andere.
- Die Gebote decken alle Aspekte des Lebens ab.
- Dann gibt es die Bemühung, die Energie, die man in das hineinlegt, was man tut.
- die Geduld,
- die Konzentration
- und schließlich die Weisheit. Der Alltag ist ein großes Gebiet, um Weisheit zu praktizieren und zu entwickeln. Auf der tiefsten Ebene geht es darum, offen für die Unterweisung aller Phänomene zu sein. Alle Phänomene unterweisen uns die Wechselbeziehung und die Leerheit. Sie darf nichts sein, das man nur in Kusen hört oder in buddhistischen Büchern liest, sondern man muss sie auch in der Wirklichkeit des Alltags erkennen.

Auf der relativen Ebene ist der Alltag eine Gelegenheit, Weisheit in den Beziehungen zu entwickeln: Wie trete ich zu den anderen in Beziehung, um ihnen helfen zu können, einen Geist des Erwachens zu entwickeln und auf dem Weg voranzukommen.

Es ist Aufgabe der *Bodhisattvas*, geeignete Mittel, *Upayas*, zu entwickeln, um allen Wesen zu helfen. Das umfasst die Fähigkeit, sich in die Situation des anderen begeben zu können, nicht in seinen Gedanken dogmatisch und starr zu sein, anderen bestimmte Ideen oder Vorgehensweisen aufzwingen zu wollen, sondern in der Lage zu sein, sich an die Stelle des anderen zu versetzen und sich von diesem Platz aus zu fragen, wie diese Person auf dem spirituellen Weg Fortschritte machen kann, und das Mittel zu finden, das in diesem Augenblick vielleicht eine kleine Hilfe bringt.

Wenn dir in dieser Praxis Schwierigkeiten begegnen, frage beim nächsten Mal wieder den *Godo*.

Du sprachst davon, dass wir während Zazen in einen Spiegel schauen, in dem wir unsere Bonnos und unser vergangenes Karma sehen. Inwieweit ist es sinnvoll, sich nach Beendigung des Zazen das Gesehene anzusehen?

Ja, natürlich. Aber in Zazen sollte man sich nicht an die Gedanken, die auftauchen, klammern, denn sonst ist man nicht mehr in Zazen. Wenn die Beobachtung sich auf ein Bild oder auf einen Gedanken fixiert und man sich sagt: „Oh, das ist wichtig, darüber muss ich nachdenken!“, ist man nicht mehr im *Hishiryō*-Bewusstsein. Wenn es wirklich wichtig ist, dann sollte man sich so eine Art geistiges Post-It ins Hirn kleben ‚Daran sollte ich nachher noch einmal denken.‘ Aber dann lässt man es vorüber ziehen.

Es gibt einen *Godo*, der sich während *Kinhin* Notizen über Gedanken macht, die er während Zazen hatte. Ich glaube nicht, dass man so weit gehen sollte. - Das ist ein Dilemma, denn normalerweise sollte man sich in Zazen nicht an seine Gedanken klammern. Auf der anderen Seite ist Zazen eine Praxis der tiefen Beobachtung, in der sich eine Intuition oder Weisheit entwickelt, in der man das sieht, was man normalerweise nicht sieht. Also ist es gut, sich daran zu erinnern.

Das Sanskrit-Wort für Aufmerksamkeit hat auch die Bedeutung ‚Gedächtnis‘. Wenn man also wirklich aufmerksam ist, erinnert man sich an das, was man gesehen oder gedacht hat. Dann ist es nicht erforderlich, eine besondere Bemühung auf sich zu nehmen, um sich später daran zu erinnern.

Wenn es sich um ein *Bonno* oder um ein besonders schwieriges *Karma* handelt, das gelöst werden muss, ist es gut, später darüber nachzudenken, um eine Lösung zu finden.

14.5.2010, 11 Uhr

Während des Sesshins werde ich die Unterweisung des *Shusho-gi* fortsetzen, die ich während der Vorbereitungszeit begonnen habe. Das *Shusho-gi* ist eine Anthologie der wesentlichen Prinzipien des *Soto-Zen*, des Zen von *Dogen*. Alle Sätze des *Shusho-gi* stammen von *Dogen*.

Der Titel *Shusho-gi* erinnert an die wesentliche Unterweisung von *Dogen*. *Shu*, die Praxis, und *sho*, das Erwachen, sind Einheit. Wenn Zazen auf rechte Weise praktiziert wird, mit einem Geist, der auf nichts verweilt, harmonisiert uns diese Praxis mit dem Erwachen. Der Geist wird *mushotoku*, frei von jedem Gegenstand.

In der Einleitung des *Shusho-gi* wird empfohlen, den gegenwärtigen Augenblick nicht zu vergeuden, denn die Unbeständigkeit führt schnell zum Tod. Das Problem von Leben und Tod ist wesentlich. Deshalb dürfen wir keinen einzigen Augenblick verlieren, um es in unserer Praxis zu lösen.

In der Praxis wird man sich der *karmischen* Kausalität bewusst und kann sich von ihr in der Praxis selbst befreien. Aber auch in der Praxis des Bereuens. Von ihr handelt der zweite Paragraph des *Shusho-gi*.

Die letzten drei Paragraphen betreffen die Einheit von Ordination und Erwachen, das altruistische Gelübde der *Bodhisattvas* und die Art und Weise, wie man es praktiziert, und schließlich die Bedeutung des *Gyoji*, der unablässigen Praxis, als Praxis des Erwachens und als Ausdruck unserer Dankbarkeit Buddha und den *Dharma*-Vorfahren gegenüber.

Heute möchte ich über das altruistische Gelübde sprechen und die Art und Weise, wie man es praktiziert. Das altruistische Gelübde besteht darin, zu geloben, für die anderen und mit den anderen zu praktizieren, und nicht zu versuchen, dieser Welt der Transmigration zu entkommen, solange es noch Wesen gibt, die leiden. Das ist das erste Gelübde der *Bodhisattvas*. Das Gelübde des Mitgefühls. Es ist der Ausdruck des Erwachens eines *Bodhisattvas*. Ein Mangel an Mitgefühl zeigt einen Mangel an Erwachen, zeigt, dass man aufgrund einer übertriebenen Anhaftung an sein eigenes Ego die völlige Ungetrenntheit mit den anderen nicht realisiert.

Im Allgemeinen unterweist man, dass die Art und Weise, wie man das altruistische Gelübde praktiziert, darin besteht, die sechs *Paramita* zu praktizieren. Aber *Dogen* hat insbesondere vier *Bodhisattva*-Praktiken gelehrt, die man *Bodaisatta Shishobo* nennt:

- die Praxis der Gabe, das *Fuse*,
- die Praxis liebevoller Worte, *Aigo*,
- die Praxis des Wohlwollens
- und die Praxis der Empathie, sich unablässig an die Stelle der anderen zu versetzen, ohne sich von ihnen zu unterscheiden.

Die Praxis der Gabe, das *Fuse*, besteht darin, das Gift der Gier aufzugeben. Das bedeutet, nicht das für sich behalten zu wollen, was man zu besitzen glaubt; zu realisieren, dass, selbst wenn man in der Tiefe nichts besitzt, wenn das Ego nichts besitzt, dies uns nicht daran hindert, die Gabe, das *Fuse* zu praktizieren. Gerade weil man nichts besitzt, kann man alles geben. Denn wenn uns etwas wirklich gehören würde, könnten wir uns nicht von ihm trennen. Aber weil uns nichts wirklich gehört, können wir alles teilen, ohne einen Verlust zu erleiden.

Was wir sind, hängt nicht von dem ab, was wir besitzen, sondern von unserer Fähigkeit, die Wechselbeziehungen mit anderen völlig zu leben. In der Tiefe sind wir wechselseitig abhängig von den anderen Wesen.

Die Menge dessen, was man gibt, ist auch nicht der wesentliche Punkt, sondern die Aufrichtigkeit, mit der man gibt. Man gibt mit reinem Geist, mit einem Geist, der keine Belohnung, kein Verdienst und keinen Dank erwartet. Dann ist die Praxis des *Fuse* eine wirkliche Praxis des Loslassens, des Aufgebens der Gier und des Egoismus.

Beide sind Täuschungen, ohne Grundlage in der Wirklichkeit. So heißt es, dass wir sogar einen einfachen Satz des *Dharma* teilen müssen. Das wird ein wohltätiges Samenkorn, in diesem und in späteren Leben. Nicht-Ego bedeutet, dass wir in der Kausalität existieren, daß jedes unserer Worte, jede unserer Gesten, jede unserer Handlungen Auswirkungen hat.

Die Wirkungen des *Fuse* sind unbegrenzt, insbesondere des *Fuse* des *Dharmas*, der Gabe der Unterweisung. Denn sie hilft den anderen zu erwachen und ihrerseits *Bodhisattvas* zu werden, die den anderen helfen - und das in alle Ewigkeit. So ist das *Fuse* des *Dharma* unbegrenzt.

Das ist auch der Fall, wenn man materielle Dinge gibt. Ob es nun Geld ist oder ein einfacher Grashalm. Es gibt viele Beispiele von Menschen, die anderen geholfen haben, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Im *Shusho-gi* heißt es, dass ein Boot zur Verfügung zu stellen, damit man einen Fluß überqueren kann, oder eine Brücke zu bauen, oder einfach, dass man Gutes tut, indem man sich seinen Lebensunterhalt erarbeitet, Handlungen der Gabe, des *Fuse*, sind. Anders gesagt, alle unsere täglichen Aktivitäten sind Möglichkeiten, die Gabe zu praktizieren. Unsere Arbeit, unser *Samu*, unsere Praxis selbst widmen wir allen Wesen.

14.5.2010, 16.30 Uhr

Den zweite Weg der *Bodhisattvas*, um allen Wesen zu helfen, nennt man *Aigo*, liebevolle Worte. Keine verführerischen Worte, sondern Worte voller wirklicher Sympathie. Wenn man Wesen trifft, ist man voller Mitgefühl für sie und spricht mit Zuneigung zu ihnen. Man sieht sie wie die eigenen Kinder an, d.h. man kümmert sich um jedes Wesen, indem man völlig achtsam auf es ist.

Es geht darum, dass man aufmerksam darauf ist, mit wem und wie man spricht, und dass man sich immer an die Stelle des Gesprächspartners versetzt. Man vermeidet rohe, verletzende Sprechweisen. Man sagt die Wahrheit, aber mit Feingefühl. - Oft sind die Menschen aggressiv mit der Wahrheit, besonders wenn sie benutzt wird, um andere zu kritisieren.

Im *Shusho-gi* wird empfohlen, tugendhafte Personen zu loben und Mitgefühl mit denen zu haben, die es nicht sind, statt sie herabzusetzen und zu kritisieren.

Worte der Sympathie sind das Mittel, um den Hass unserer Gegner zu heilen und freundschaftliche Beziehungen zu anderen herzustellen. Direkt Worte der Sympathie zu hören, wärmt das Herz. Zu hören, dass in unserer Abwesenheit Worte der Sympathie über uns gesprochen wurden, erzeugt einen noch tieferen Eindruck. Worte der Sympathie haben eine revolutionäre Kraft. Sie lassen diejenigen, die sie hören, sich wohl fühlen und können ihren Geist des Erwachens anregen.

Ausgehend von der Stille von *Zazen* werden die wirklichen Worte der Sympathie geboren. In der Stille von *Zazen*, wird das aufgegeben, was uns daran hindert, in einem Verhältnis der Sympathie zu anderen zu sein.

Der dritte Weg der *Bodhisattvas*, um anderen zu Hilfe zu kommen, ist das Wohlwollen. Man sucht immer nach Mitteln, um den anderen Gutes zu erweisen, unabhängig davon, welche Position sie einnehmen, ob es sich um Menschen oder Tiere handelt.

Im *Shusho-gi* wird angemerkt, dass Dummköpfe glauben, dass ihr eigenes Interesse leiden würde, wenn sie das Wohlergehen anderer an erste Stelle stellen. Das ist völlig falsch. Denn das Wohlwollen umfasst alle Wesen. Es tut sowohl einem selbst, als auch den anderen gut. Denn alle Wesen sind Einheit. Man kann sie nicht trennen. Der Sinn des Lebens eines *Bodhisattvas* besteht darin, unterschiedslos allen Wesen zu helfen. Jemandem anderen zu helfen bedeutet, sich selbst zu helfen. Wenn man jemandem ein *Fuse* gibt, empfängt man selbst ein *Fuse*. - Deshalb danken diejenigen, die Mönchen ein *Fuse* machen, dafür, dass die Mönche es annehmen. - Geben ist empfangen. Helfen ist geholfen bekommen.

Der vierte Weg der *Bodhisattvas* ist die Grundlage von all dem: *Doji*, sich nicht von den anderen unterscheiden, unsere Identität, unsere Einheit mit den anderen tief erleben.

Im *Shusho-gi* wird angemerkt, dass der *Tathagata*, d.h. Buddha, das ist, was er erlebt hat, als er das gleiche Leben führte wie die Menschen, indem er völlig den menschlichen Zustand geteilt hat. - Das gleiche kann man über Jesus sagen. - Die anderen wie sich selbst betrachten und sich selbst wie die anderen. Wenn man diese Praktik fortsetzt, wird man selbst und die anderen völlig Einheit. Das, was jemanden anderen leiden lässt, lässt mich leiden. Das, was jemanden anderen erfreut, erfreut mich.

Die Identifikation mit den anderen ist wie das Meer, das kein Wasser zurückweist, egal woher es kommt. Weil es die Fähigkeit hat, alle Wasser in sich aufzunehmen, wird das Meer zum Meer.

Da es sich um die großen Praktiken der *Bodhisattvas* handelt, darf man diese vier Wege nicht leicht nehmen, sondern muss sie respektieren. Denn sie ermöglichen es allen Wesen, an das andere Ufer zu kommen. Wenn man diese Wege der *Bodhisattvas* praktiziert wie ein Fährmann, ist man bereits selbst am anderen Ufer. Denn diese Praktiken der *Bodhisattvas* aktualisieren völlig das Erwachen, die Nicht-Getrenntheit der Welt des *Samsara* und der Welt des *Nirvana*, die Nicht-Getrenntheit dieses Ufers hier und jenes Ufers dort.

Mondo

Du hast gesagt: „Wenn man etwas gibt, empfängt man auch.“ Wie kann es dann sein, dass es Leute gibt, die so viel geben, dass sie leer werden.

Leer von was?

Sehr müde.

Das liegt bestimmt daran, dass sich diese Leute zu sehr anstrengen, um zu geben. Vielleicht sind es sind Leute, die aus einem Pflichtgefühl heraus geben und sich anstrengen. Dann gibt es in ihnen einen Konflikt, und sie haben den Eindruck, dass sie sich selbst schädigen, dass sie etwas verlieren, indem sie geben.

Aber das ist nicht die wirkliche die Praxis der Gabe, des *Fuse*. Im wirklichen *Fuse*, in der wirklichen Gabe, gibt es kein Opfer. Denn man wird der andere. Das heißt man ist zugleich die Person, die gibt, und die, die empfängt. Das ist dann keine Rivalität, bei der auf der einen Seite die Person steht, die etwas gibt und dadurch etwas verliert, und auf der anderen Seite die Person steht, die etwas empfängt. Aber dazu bedarf es eines *Mushotoku*-Geistes, eines Geistes, der alle Gier aufgegeben hat, der nicht einmal davon abhängt, etwas zu haben oder nicht zu haben, dem es überhaupt nicht mehr um haben geht.

Meister *Deshimaru* und *Kodo Sawaki* erinnerten oft daran, dass die *Zazen*-Praxis verlieren bedeutet, nicht gewinnen. Aber verlieren im Sinne des Loslassens, nicht im Sinne des sich selbst Schädigens. Man ist leichter, weil man die Gier, die Angst, das Besitzstreben loslässt.

Was ich gesagt habe, und was auch *Dogen* im *Shusho-gi* sagt, gilt für die Leute, die mit einem *Bodhisattva*-Geist geben, die die Gabe als Praxis des Erwachens praktizieren und nicht als ein Müssen, zu dem sie sich zwingen.

In dem Buch ‚Zen-Mönch in Europa‘ erzählen Sie die Geschichte von Ananda. In dem Buch heißt es, dass das Erwachen von Ananda dadurch verzögert wurde, dass er zuviel wußte. Wie kann man sich in diesem Informations-Zeitalter davor schützen, zuviel zu wissen?

Es ist nicht so, dass man sich, weil so viel Information zur Verfügung steht, auch mit dieser Information füllen müsste. Die meisten Informationen sollte man vorüber ziehen lassen. Sonst werden sie eine Art von Droge, von Bulimie, von Vergiftung.

Es gibt Menschen, die werden vom Internet völlig vergiftet. Sie beginnen zu surfen und können nicht mehr aufhören. Weil sie jede Menge Informationen erhalten, die auch noch interessant sind, gehen sie von einer Information zur nächsten. Aber die meisten Informationen sind völlig unnütz. Auf jeden Fall unnütz für diejenigen, die den Weg praktizieren.

Um den Weg zu praktizieren, muss man nicht sehr viele Dinge kennen. Es ist nicht erforderlich die Sutren oder das *Shobogenzo* zu studieren. Aber wenn man *eine* Sache studiert, und sei es auch nur ein Satz, ist es wichtig, ihn auch in die Praxis umzusetzen. Anders gesagt: Das Heilmittel auf deine Frage besteht darin, wenig zu studieren und viel zu praktizieren und auf jeden Fall das zu praktizieren, was man studiert hat. Sonst füllt es unseren Kopf, ohne unser Leben zu verändern.

Du hast gesagt, dass es wichtig ist, Mitgefühl auch mit Menschen zu haben, die einem nicht sehr sympathisch sind. Wie ist das im Alltag umzusetzen, bei Menschen, die in ihre Welt eingeschlossen zu sein scheinen, die immer wieder die gleichen Geschichten erzählen und das auch nach Jahren nicht ändern? Welches Mitgefühl kann man diesen Menschen entgegenbringen?

Indem man sich an ihre Stelle versetzt und sich sagt, dass es für sie sehr langweilig sein muss. Man muss sie fragen: „Reicht es dir nicht allmählich, immer das gleiche zu erzählen? Das muss doch langweilig sein.“

Sie also direkt mit dem konfrontieren, was man wahrnimmt?

Ja, aber sie dazu führen, dass sie sich dessen selbst bewusst werden. Wenn man jemand anderes sieht, hat man oft den Eindruck, dass man ihn klarer sieht, als er sich selbst sehen kann, weil man ihn von außen sieht. Man sollte vermeiden, unsere Wahrheit dem anderen aufzuzwingen, sondern ihm eher Fragen stellen, damit er seine eigene Wahrheit erkennen kann, damit er erkennen kann, in welchem Prozess er gefangen ist.

Wie kann ich Menschen helfen, die selbst kein Mitgefühl haben?

Entwickle deine Möglichkeiten, dein Mitgefühl zu zeigen, indem du dich an ihre Stelle versetzt und ihnen zu erkennen hilfst, dass sie sich in dieser Position nicht so ganz wohl fühlen. Denn wenn Menschen Mitgefühl fehlt, ist ihr Leben recht trocken, recht begrenzt. Menschen, die kein Mitgefühl für andere haben, haben es oft noch weniger für sich selbst. Oft sind Menschen, die sich selbst gegenüber hart sind, hart gegenüber anderen. Du könntest ihnen also helfen, dass sie mehr Mitgefühl mit sich selbst haben, indem du zeigst, dass du Mitgefühl hast.

Ich habe Angst, mein Mitgefühl könnte den Eindruck erwecken, dass ich auf jemanden herabschaue.

Mitgefühl sollte nicht zu sichtbar sein. Man sollte Mitgefühl auch nicht mit Mitleid verwechseln. Es geht darum, das geeignete Mittel zu finden. Mitgefühl nimmt nicht unbedingt die Form von Mitleid an. Es geht darum, das Mitgefühl zu stimulieren, indem man die Personen dazu bringt, dass sie sich in die Position des anderen versetzen können.

Das ist nicht so einfach.

Widme dich denen, denen du helfen kannst. Es ist bereits eine gute Praxis, nicht zu schaden.

Ich habe eine Frage zur Achtsamkeit. Selbst wenn die Prinzipien der Handlung des Bodhisattva klar sind und man Zazen übt, gibt es doch im alltäglichen Handeln Momente der Unachtsamkeit. Ich kann zwei Beispiele nennen. Das Sesshin ist herum. Ich fahre nach Hause. Ich parke ein und

fahre eine Beule ins Auto. Oder ich komme vom Abend-Zazen nach Hause. Dort gibt es dann einen Streit, warum auch immer. Wie kann ich besser den Zazen-Geist im Alltag bewahren?

Indem du sehr in deinem Körper gegenwärtig bist und nicht so sehr im Geist. Unfälle geschehen z.B. häufig, wenn man mit dem Geist woanders ist. Man ist nicht ausreichend da, sondern in Gedanken verloren. Man muss wirklich in seinem Körper sein.

In Zazen ist man völlig auf die Körperhaltung und die Atmung konzentriert. Um die gleiche Haltung im Alltag zu haben, muss man ebenfalls auf seinen Körper und seine Atmung konzentriert sein. Das ermöglicht es, achtsam zu sein. Die Achtsamkeit von Zazen kann sich nicht im Alltag fortsetzen, wenn man in ihm keine Praxis hat, die der gleicht, die man in Zazen hat.

Zazen bedeutet, in Zazen zu sitzen. Aber man sollte Zazen auch in seinem Auto praktizieren.

Was Streitigkeiten angeht, so können sie alle möglichen Ursachen haben. Wichtig ist, sie nicht zu nähren. Streit kann nur zustande kommen, wenn *zwei* sich streiten. Wenn du z.B. vom Zazen am Abend nach Hause kommst und deine Freundin hat dich früher erwartet, ist sie vielleicht unzufrieden und zeigt ihre schlechte Laune. Wenn du dann sagst: „Ich musste im *Dojo* wirklich wichtige Sachen erledigen.“, beginnt der Streit. Wenn du dich jedoch an ihre Stelle versetzt, an die Stelle derjenige, die auf dich gewartet hat und die darunter leidet, dass du später kommst, wirst du diesen Streit nicht nähren, dann entsteht noch nicht mal ein Streit.

Wenn du die andere wirst, gibt es keine zwei Personen mehr, die einander gegenüber stehen. Aber das impliziert natürlich, dass du nicht auf deiner Position stehen bleibst, nicht einmal auf der Zazen-Position. Wenn du das *Dojo* verlässt und glaubst, dass du besser bist als die anderen, weil du Zazen gemacht hast, wird diese Anhaftung an Zazen zum Grund von Gegensätzen.

Zazen im Alltag zu praktizieren bedeutet, nicht an Zazen zu haften, Zazen zu vergessen und wirklich in seinem Körper in der gegenwärtigen Situation gegenwärtig zu sein.

15.5.2010, 7 Uhr

Wenn man seit einiger Zeit Zazen praktiziert, kann es geschehen, dass man das Bedürfnis verspürt, die Ordination zu empfangen. Oft fällt es einem schwer zu verstehen, warum. Denn die Gründe, warum man dieses Bedürfnis verspürt, sind sehr tief. Es ist der Ausdruck unserer Sichtweise des Lebens, die völlig jenseits der gewöhnlichen Sichtweise unseres Lebens ist. In Zazen bringt uns das *Hishiryo*-Bewusstsein mit dieser Dimension jenseits unseres Egos in Berührung. Es ist die unbegrenzte Dimension des Buddha-Geistes, den *Shakyamuni* realisiert hat und der in jedem Wesen existiert.

Der Wunsch, die Ordination zu empfangen, ist der Wunsch diese Beziehung zu Buddha zu bestätigen. Das nennt man Zuflucht zu den *Drei Kostbarkeiten* nehmen. Man wünscht Zuflucht zu den *Drei Kostbarkeiten* zu nehmen, weil sie unseren Respekt und unsere Verehrung als die reinen Schätze verdienen. Sie sind das Kostbarste im Leben. Die drei Kostbarkeiten *Buddha*, *Dharma*, *Sangha* haben nicht nur die Kraft, das Leiden zu lösen, sondern sie ermöglichen uns auch, das vollständige Erwachen zu realisieren.

Buddha ist die Quelle der *Drei Kostbarkeiten*. Wenn man Zazen praktiziert, kehrt man zu dieser Quelle zurück, indem man die gleiche Erfahrung wie *Shakyamuni* macht, die Erfahrung eines völlig

freien Geistes, der auf nichts verweilt, der durch nichts begrenzt wird, der völlig in Einheit mit dem ganzen Universum ist, jenseits von Unterschieden wie nah und fern, groß und klein.

Zuflucht zu den *Drei Kostbarkeiten* zu nehmen bedeutet vor allen Dingen, mit reinem Vertrauen zu kommen. Dieses Vertrauen ist nicht einfach ein Glaube, es ist die Erfahrung unserer Einheit mit Buddha, die Erfahrung des Lebens jenseits jeder Trennungen, die wirkliche spirituelle Kommunion. Das drückt man aus, wenn man sich mit zusammengelegten Händen in *Gassho* verneigt.

Wenn man *Gassho* macht, findet man die Bedeutung unserer inneren Einheit wieder. Der Geist, der unterteilt, ist aufgegeben, und man wird auf natürliche Weise eins mit dem, vor dem man sich verneigt. Das kann Buddha sein, wenn man sich vor Buddha verneigt, die *Sangha*, wenn man sich vor der *Sangha* verneigt, aber auch ein Tier, wenn man sich vor einem Tier verneigt, ein Baum, wenn man sich vor einem Baum verneigt. *Gassho* verändert völlig den Geist desjenigen, der es praktiziert. Alles wird Kostbarkeit. In *Gassho* manifestiert alles die Natur des Erwachens, das Leben ohne Trennungen.

Diese Erfahrung treibt uns dahin, die Ordination zu erbitten. Das Verdienst, die Ordination zu empfangen, ist wie ein Samenkorn, das sich bis zur völligen Verwirklichung des Erwachens entwickelt. Weil man Vertrauen dazu hat, nimmt man Zuflucht zu den *Drei Kostbarkeiten*. Wie ein Kind, das sich mit völligem Vertrauen in die Arme seines Vaters oder seiner Mutter wirft. Sein Vertrauen ermöglicht es dem Kind, sich zu entwickeln, und dem Menschen das zu werden, was er wirklich ist: Buddha.

15.5.2010, 11 Uhr

Wenn man Zuflucht zu den *Drei Kostbarkeiten* genommen, wenn man sein Vertrauen in *Buddha*, *Dharma* und *Sangha* ausgedrückt hat, ist man bereit, die Gebote zu empfangen.

Die Gebote sind Ausdruck des Erwachens Buddhas. Sie sind die Dimension seines Mitgefühls. Man empfängt die Gebote, um in Einklang mit dem Erwachen Buddhas zu leben. Selbst wenn man noch nicht tief erwacht ist, ermöglicht der Empfang der Gebote und ihre Befolgung uns, wie ein Erwachter zu leben.

Anfangs werden die Gebote willentlich und bewusst praktiziert. Manchmal muss man Energie aufwenden, sich bemühen, Geduld haben. Aber nach und nach wird das Leben in Einklang mit den Geboten Buddhas etwas Natürliches, das man unbewusst praktiziert, ohne überhaupt an die Gebote zu denken.

Die Gebote sind weit. Sie decken das ganze Feld menschlicher Aktivität ab. Zunächst gibt es die Drei Reinen Gebote:

- nichts Schlechtes tun,
- das Gute tun,
- das Gute für die anderen tun.

Nichts Schlechtes zu tun, ist die grundlegende Unterweisung des Buddhismus. Es bedeutet kein Leid zu schaffen, weder für die anderen noch für einen selbst und so unsere wirkliche Natur nicht zu verraten. Man schafft nichts Schlechtes, indem man die zehn Gebote respektiert:

- Indem man nicht tötet, d.h. indem man kein Leben nimmt.
- Indem man nicht das nimmt, was einem nicht gegeben wurde, d.h. indem wir unsere Gier und unseren Egoismus aufgeben.

- Indem man keine schlechte Sexualität hat, d.h. indem man sich bemüht, seine Impulse nicht in egoistischer Weise zu befriedigen, indem man kein lebendes Wesen als Objekt behandelt.
- Indem man nicht lügt, d.h. indem man die Wahrheit nicht verrät.
- Indem man sich nicht vergiftet und andere nicht ermutigt, sich zu vergiften, sei es mit Alkohol oder mit Drogen, aber auch mit falschen Gedanken, mit Gedanken, die zum Fanatismus verleiten.
- Indem man nicht über die Fehler anderer spricht.
- Indem man nicht stolz auf sich ist und andere herabsetzt.
- Indem man nicht geizig ist.
- Indem man vermeidet, wütend zu werden.
- Indem man nicht die drei Kostbarkeiten verleumdet.

Indem man vermeidet, diese Handlungen zu begehen, vermeidet man, Leiden um sich herum zu schaffen. Zugleich sind diese Gebote nicht nur Wege, um das Begehen von Schlechtem zu vermeiden, sondern sind auch Ausdruck der grundlegenden Werte des Lebens. Das Leben selbst ist das Kostbarste. Denn zu leben bedeutet, erwachen zu können, die Buddha-Natur realisieren zu können.

Wenn man vom Geist des Erwachens beseelt ist, stiehlt man nicht nur nicht, sondern man wünscht, all das zu teilen, was man bekommen hat. Man wünscht, ein Leben in Einklang mit der Wirklichkeit zu führen und Beziehungen zu anderen zu haben, die Ausdruck authentischer Liebe sind.

Gut und schlecht existieren nicht in sich selbst. Schlechtes existiert nur, wenn wir es tun. Gutes existiert nur, wenn wir es praktizieren.

In der Unterweisung Buddhas ist die Praxis, die Lebensweise, wesentlich. Die Gebote sind keine Regelsammlung. Sie sind eine Lebensweise in Einklang mit der tiefsten Wirklichkeit unserer völligen Wechselbeziehung zu allen Wesen, d.h. des Nicht-Ich, des Nicht-Ego. Wenn man die Gebote empfängt, dringt man direkt in die Welt des Erwachens Buddhas ein.

15.5.2010, 16.30 Uhr

Mondo

Gibt es einen Teil unserer Praxis, der nicht bedingt ist?

Warum stellst Du diese Frage?

Seit ich Zazen praktiziere, habe ich auf intensive Weise erfahren können, dass meine Praxis sehr stark von meinem physischen Zustand beeinflusst wird, darüber hinaus von meinem geistigen Zustand, von Aufgeregtheit, von Emotionen, von Müdigkeit. Das hat mich zu dieser Frage gebracht.

Ich glaube nicht, dass es in diesem Sinn eine nicht-bedingte Praxis geben kann. Ganz einfach deshalb nicht, weil wir der Wechselbeziehung nicht entkommen können. Wir leben in diesem Körper, in diesem Geist, der nur in Wechselbeziehung zu seiner Umwelt existiert, hier und jetzt, im geografischen Umfeld, aber auch im Umfeld der Zeit. In uns sind die Spuren unserer ganzen Vergangenheit.

Letztlich sind wir nichts anderes als diese Wechselbeziehung. Ein wichtiger Verdienst der Zazen-Praxis ist bereits, dies zu sehen und diese Wechselbeziehung zu verstehen, sodass man sich nicht an

die Zustände klammert, in denen man sich befindet. Denn es handelt sich um Zustände, die unbeständig und ohne Substanz sind.

Die Kunst der Zazen-Praxis besteht darin, alle Zustände zu durchqueren, denen man in ihr begegnet, ohne in einem dieser Zustände zu verweilen. Denn man nimmt wahr, dass sie nur bedingt sind und daher ohne Substanz. Inmitten all der Ursachen und Bedingungen, die bewirken, dass wir hier und jetzt leben, und die zumeist jenseits unserer Kontrolle sind, in all diesen Phänomenen findet man eine große Freiheit, indem man sich nicht an sie klammert. Ganz einfach, weil man ihre Unbeständigkeit wahrnimmt und ihren bedingten Charakter.

Ausgehend davon kann man auch im Alltag Weisheit entwickeln, verstehen, was wir sind, was die anderen sind und was die Beziehung zwischen uns und den anderen ist. All das ist ständig an Ursachen und Bedingungen geknüpft. Es gibt also nicht Definitives, nichts Substanzielles, nur die Wechselbeziehung. Ausgehend davon kann man die Fähigkeit entwickeln, sich den Situationen zu stellen, indem man sich der Wirklichkeit bewusst ist, nicht dem, wie man meint, das es sein müsste, sondern dem, was wirklich ist. Wenn man aufmerksam auf die Wechselbeziehung ist, ermöglicht das einem, sich selbst und die anderen besser zu verstehen, kein Urteil zu fällen und so mehr Empathie und Mitgefühl anderen Wesen gegenüber zu haben. Denn ihr Verhalten resultiert aus den Bedingungen, in denen sie sich befinden.

Zugleich muss man Vertrauen in die unbegrenzte Möglichkeit der Entwicklung haben. Denn wenn man versteht, dass das, was wir sind, aus Ursachen und Bedingungen entstanden ist, wird es wichtig, Bedingungen und Umstände zu schaffen, die es ermöglichen, spirituell Fortschritte zu machen, z.B. Zazen zu praktizieren, Zeremonien zu praktizieren, die Gebote zu empfangen. All das sind Ursachen und Bedingungen, in die man eintritt, die man schafft und die unser Leben umformen. Unser Leben ist ständige Transformation. Man kann die Ursachen und Umstände beeinflussen. Man kann sie nicht völlig beherrschen, dafür sind sie viel zu weit. Aber wenn man z.B. an einem Sesshin teilnimmt, schafft man Bedingungen und Umstände, die es ermöglichen, für die Dauer des Sesshins ein erwachtes Leben zu führen.

Gibt es einen Unterschied zwischen den Lehren von Buddha und von Jesus Christus?

Selbstverständlich. Es gibt viele gemeinsame Punkte. Der gemeinsame wesentliche Punkt ist, dass beide Liebe und Mitgefühl gelehrt haben. Aber Jesus hat sich auf Gott Vater berufen. Das hat Buddha nie gemacht.

In der Unterweisung Buddhas besteht nicht die Notwendigkeit, sich auf Gott Vater zu beziehen. Sondern man bezieht sich auf das *Dharma*, auf die Wahrheit, die in allen Phänomenen und überall existiert, auch in uns selbst. Zen ist eine Praxis, in der man Vertrauen in die Fähigkeit des Menschen hat zu erwachen, sich von den Leidensursachen zu befreien und das zu realisieren, was man in den Religionen ‚Heil‘ nennt, ohne die Macht eines höchsten Wesens, einer Gottheit, anzurufen.

Das heißt aber nicht, dass man sich seinem Ego hingibt. Das heißt nicht, dass die Menschen, die Zen praktizieren, hochmütig sind und glauben, dass wir mit unserem eigenen Ego alles realisieren können. Das *Dharma* geht über unser eigenes Ego hinaus.

Während Christus sich dem Willen Gottes hingibt – „Dein Wille geschehe“ –, gibt man sich im Zen der kosmischen Ordnung, dem *Dharma* hin. Man hat das Vertrauen, dass dieses *Dharma* uns

beseelt, uns ausmacht. Wenn wir in der Lage sind, unseren persönlichen Willen loszulassen, harmonisieren wir uns auf natürliche Weise mit dem *Dharma*.

Da kann man sich sehr einem bestimmten Verständnis des Christentums nähern. Die Abhandlung über die Loslösung von Meister Eckhard gibt eine Unterweisung, die der des Zen sehr nahe ist. Meister Eckhard sagt: „Ein losgelöstes Wesen ist Gott ähnlich. Durch die Loslösung wird man Gott ähnlich. Wenn man mit Gott in Kommunion treten will, muss man Gott ähnlich werden. Es gibt nichts, was Gott ähnlicher ist als ein losgelöstes Wesen, d.h. jemand, der wirklich sein Ego aufgegeben hat.“ Man kann also sagen, dass die Unterweisung Christi ist, das Ego aufzugeben.

Wenn man sich sagt, dass Gott kein persönliches Wesen ist, das im Himmel wohnt, sondern die Essenz unserer Existenz, z.B. der wirkliche Geist, dann ist das dem Zen ähnlich. Alles hängt von der theologischen Interpretation ab, die man der Unterweisung Christi gibt. Die Praxis, die Weise, wie Jesus gelebt, wie er seine Schüler unterwiesen hat, ist es sehr nahe am Zen.

Ich habe in der Begegnung mit Menschen, die sich in der Opfer-Rolle befinden, die Erfahrung gemacht, dass das Verwenden liebevoller Worte sie tröstet. Aber es tröstet sie in der Täuschung. Das erleichtert es ihnen, ihre Rolle zu leben.

Welche Rolle?

Die Rolle als Opfer. Empathie ermöglicht es zu verstehen, warum sie in dieser Rolle sind. Der Trost, die liebevollen Worte, lassen sie in dieser Situation.

Ich glaube, das ist keine gute Weise, Worte der Sympathie zu verwenden. Ursachen und Bedingungen zu verstehen, die bewirken, dass eine Person sich in einer bestimmten Rolle, z.B. der eines Opfers, befindet, bedeutet nicht, dass es gut ist zu bestätigen, dass die Person diese Rolle weiter einnimmt. Man sollte ein Spiegel sein und es ihr bewusst werden lassen, in welcher Rolle sie eingeschlossen ist und wie schmerzhaft es sein muss, sich in eine derartigen Rolle einzuschließen. Vielleicht kann man ihr helfen, eine andere Funktionsweise zu finden, als sich immer als Opfer zu sehen. Dafür muss man zunächst genug Empathie haben, um zu verstehen, in welcher Situation sie sich befindet. Aber man sollte sie nicht in dieser Rolle bestätigen.

Man muss auf der einen Seite verstehen und zugleich nicht verstehen. Verstehen heißt zumeist, die Täuschung zu verstehen. Die Ursachen und Bedingungen verstehen, die das *Karma* ausgelöst haben, in der sich eine Person befindet. Aber dieses Verständnis ist nur eine Ebene des Verstehens. Man muss auch verstehen, dass die Person nicht dazu verurteilt ist, in ihrer Rolle weiterzumachen.

Wenn sie in die Situation gekommen ist, als Opfer zu leben, dann deswegen, weil es eine bestimmte Anzahl von Ursachen und Bedingungen gegeben hat, die dazu geführt haben. Aber das ist unbeständig. Das heißt, man wird sich dessen bewusst und nimmt eine Haltung ein, die ihr hilft, aus dieser Eingeschlossenheit herauszukommen. Das muss ein *Bodhisattva* zu tun versuchen, um jemandem zu helfen.

Das ist das Problem aller Therapeuten: Als Therapeut versteht man auf einer gewissen Ebene die Neurose. Aber das heißt nicht, dass man sagt: „Deine Neurose hat gute Gründe. Das ist genau der richtige Weg für dich. Mach’ weiter so!“ – Die Krankheit zu verstehen heißt nicht, die Krankheit zu bestätigen und zu sagen: „Das ist deine Wirklichkeit, bleibe dabei.“ Man muss verstehen, was nicht geht, und dann die Mittel geben, etwas zu ändern.

In diesem Zusammenhang bedeutet liebevolle Worte zu verwenden, dass man sich jemandem mit Sympathie zuwendet. Denn die Sympathie wird der Person helfen, sich weiterzuentwickeln. Das ist etwas völlig anderes, als sich über eine Person lustig zu machen, sie zu kritisieren. Das wäre eine Form von Gewalt.

Liebevolle Worte bestehen nicht darin, die Menschen in ihren Täuschungen zu bestätigen. Sondern man muss mit ausreichendem Maß von Sympathie mit ihnen sprechen, sodass sie ihre Situation verstehen und diese verlassen können. - Es gibt Menschen, die sehr intelligent sind und die Fehler anderer gut verstehen, aber nicht aufhören, diese zu kritisieren, die nicht den Geist des Mitgefühls haben. Ihre Weisheit, ihre Intelligenz, ihr Verständnis ist nutzlos. Denn es wird nicht von Mitgefühl und liebevollen Worten begleitet. Sie können das Herz der Person nicht berühren, sondern gehen deren Ego aggressiv an. Dieses Ego wird sich dagegen wehren.

16.5.2010, 7 Uhr

Während der letzten neun Tage haben wir die Chance gehabt, die Unterweisung Buddhas zu praktizieren. Diese Gelegenheit ist selten. Wenn man die Gelegenheit hat, dem *Dharma* zu begegnen und es zu praktizieren, muss man eine große Dankbarkeit empfinden. Aus der Dankbarkeit erwächst Freude. Selbst wenn unser Leben nicht immer völlig zufriedenstellend ist, ist es wirklich ein Glück, dass wir Zazen praktizieren und den Weg Buddhas realisieren können. Für diejenigen, die zum Funktionieren dieser Session beigetragen haben, ist die Tatsache, dass sie den *Drei Kostbarkeiten* haben dienen können, etwas noch Glücklicheres.

Dankbarkeit ist ein Gefühl, das in der Gegenwart verloren geht. Die meisten Menschen haben den Eindruck, dass ihnen alles zusteht. Aus diesem Grund gibt es wenig Freude in der Welt. Aber wenn man morgens die Augen öffnet und sich sagt, dass man wirklich viel Glück gehabt hat, diesem Weg begegnet zu sein und ihn mit dieser *Sangha* praktizieren zu können, beginnt der Tag mit Freude. Die kleinen Sorgen des Alltags sind dann im Vergleich dazu bedeutungslos.

Die Praxis des Weges ermöglicht es, in unserem Leben alle Dinge an ihren richtigen Platz zu stellen. Das wertzuschätzen, was wirklich wichtig ist, sich auf das Rechte zu konzentrieren und alles andere vorüberziehen zu lassen. Das ist die Schlussfolgerung des *Shusho-gi*.

Den Geist des Erwachens zu realisieren, ist im allgemeinen den Menschen vorbehalten. Wir sind hier, weil wir diesen Geist des Erwachens realisiert haben. Der Geist des Erwachens ist nicht nur der, der auf die Realisation des Weges ausgerichtet ist. Der Geist des Erwachens bringt uns dahin, jeden Augenblick des Lebens als eine Gelegenheit anzusehen, den Weg zu praktizieren. Wenn man von diesem Geist beseelt ist, wird jeder Augenblick des Lebens kostbar. Man kann sich nie langweilen. Wenn uns unangenehme Dinge geschehen, so sind auch sie Gelegenheit zu praktizieren, das Loslassen zu praktizieren und so die Ursachen von Leiden in Gelegenheiten zum Erwachen zu verwandeln. So gibt es keinen schlechten Tag, keinen schlechten Ort, keine schlechte Zeit.

Mit *Bodaishin* wird das ganze Leben zur Praxis des Erwachens. Es ist nicht nur eine Hoffnung, ein Wunsch, das Erwachen zu realisieren, sondern die konkrete Verwirklichung des Erwachens in jedem Augenblick, indem man den Geist des Auswählens und Zurückweisens aufgibt, indem man alles als Manifestation der letzten Wirklichkeit willkommen heißt, als Gegenwart Buddhas. Wenn man realisiert, dass das von den anderen getrennte Leben nicht das wirkliche Leben ist, wünscht man, dies mit allen Wesen zu teilen.

In unserer unablässigen Praxis des *Gyoji* den Weg zu teilen, ist die beste Weise, unsere Dankbarkeit auszudrücken. Indem wir den Geist Buddhas zum Leben bringen, zeigen wir unsere Dankbarkeit. Buddha und Jesus sind nicht tot. Ihr Geist setzt sich bei denen fort, die ihre Lehre praktizieren. Im Zen nennt man das 'den *Dharmakaya* zum Leben erwecken'.

Selbst wenn das Sesshin bald zu Ende sein wird, setzt sich der Geist, *Shin*, mit dem wir im Sesshin in Berührung gekommen sind, unendlich fort. Das wünsche ich jedem und jeder von uns weiter zu praktizieren und weiter zu realisieren. Vergesst nicht das *Gyoji* des Sesshins! Macht aus dem ganzen Leben ein *Gyoji*, eine unablässige Praxis des Weges und realisiert auf diese Weise das Leben ohne Trennung, das wirkliche Leben Buddhas!