

Vier Aspekte der Achtsamkeit

Kusen

von

Roland Rech

zum ersten Teil des

Sanjushichi Bodaibunpo

von

Meister Dogen

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 23. bis 25. Oktober 1998 während des Sesshins in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

23.10.1998, 7.00 Uhr

Konzentriert Euch während Zazen gut auf eure Haltung. Drückt mit den Knien gut auf den Boden. Streckt gut die Wirbelsäule und laßt das Gewicht auf das *Zafu* drücken. Kippt das Becken gut nach vorne. Man sitzt so, als wolle man, daß der After den Himmel anschaut. Das ist die Basis der Haltung. Streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken. Man läßt alle Spannungen in den Schultern und im Rücken. Entspannt gut den Bauch, den Nacken und ebenfalls das Gesicht. Die Hände sind in Kontakt mit dem Unterbauch, die Daumen horizontal. Sie bilden mit den Zeigefingern ein schönes offenes Oval. Man konzentriert sich auf einen sanften, feinen Kontakt der beiden Daumen. Der Blick wird vor die Knie gesenkt, ohne daß man einen bestimmten Punkt fixiert. Man atmet ruhig und tief ein und aus und läßt seine Gedanken vorbeiziehen. Wenn man so praktiziert, dann gleicht unsere Zazenpraxis der von *Buddha Shakyamuni*. Das bedeutet, sie wird Praxis des Erwachens, Praxis des Buddha.

Wenn man sich auf die Haltung des Körpers konzentriert, besonders auf die Hände, die nichts ergreifen, dann werden Körper und Geist Einheit. Die geistige Aufgeregtheit beruhigt sich, und man folgt nicht mehr seinen persönlichen gedanklichen Produkten. Man identifiziert sich mit nichts mehr. Man läßt sich nicht mißbrauchen von seinen eigenen Illusionen. Auf diese Weise wird unser Geist völlig frei. Wir können vollkommen vertraut werden mit unserer wahren Natur.

Indem man die Art und Weise zu praktizieren beschreibt, wie ich das mache, legt man die Bedingungen dar, damit die Zazenpraxis richtig wird, damit sie selbst zur Praxis des Erwachens wird. Wenn man in diese Praxis eingetreten ist, dann ist es Zazen, das uns leitet, und dieses Zazen ist jenseits aller Bedingungen. Es ist die wahre Befreiung, nicht nur ein Mittel, um zu erwachen, sondern Ausdruck und Verwirklichung des Erwachens.

Während dieses Sesshins würde ich gerne diesen Punkt vertiefen und mit Hilfe von *Dogen* die 37 Wege des Erwachens betrachten, die eine ganz traditionelle Unterweisung im Buddhismus sind. Diese 37 Wege heißen im Sanskrit *Bodhipakkikadhamma*. Es sind die 37 günstigen Bedingungen für das Erwachen und die Charakteristika des Erwachens selbst. Sie zu studieren, zu praktizieren, erlaubt es, das Erwachen von Zazen zu vertiefen und sie im täglichen Leben wirklich und aktiv zu gestalten, sodass es nicht nur ein Traum ist und auch kein außergewöhnlicher Zustand in einem Augenblick, sondern das, was unser ganzes Leben beseelt.

Dogen beginnt, indem er sagt: „*Es gibt das Koan der alten Buddhas. Dieses Koan ist die Unterweisung und Praxis der 37 günstigen Bedingungen für das Erwachen.*“ Jede davon ist die Verwirklichung des unmittelbaren Erwachens und nicht nur eine Stufe zum Erwachen hin.

Sicherlich haben wir während des Sesshin nicht die Zeit, alle zu untersuchen, aber das ist nicht so schlimm, weil diese 37 Wege einer sind, wie die Wahrheit. *Dogen* sagt: „*Das ist wie eine Kletterpflanze, die sich ganz von selbst um eine Stütze schlingt, sich ohne Trennung mit ihr verbindet, wie die Fasern, die zusammen ein Tau ergeben.*“ Tatsächlich sind die 37 Wege genau die 37 wesentlichen Aspekte der Praxis, aber das

ist nicht begrenzt, weil unser ganzes Leben Ausdruck von Zazen werden kann. Das zu erfahren ist der Sinn eines Sesshins.

23.10.1998, 11 Uhr

Seid von Anbeginn des Zazen an aufmerksam auf euere Haltung. Im Zazen gibt man der Körperhaltung mehr Wichtigkeit als seinen eigenen Gedanken. Das heißt, man gibt all seine Energie in die Körperhaltung. Das ermöglicht es, sich von ihnen zu lösen und ihnen nicht zu folgen, und so seinen Geist von seinen Konditionierungen, seinen alten Gedanken zu befreien. Man kann einen frischen, neuen Geist wiederfinden.

Die 37 Aspekte der Erwachens sind in Wirklichkeit eins mit dem *Koan* des Lebens, das heißt, mit der Erfahrung der Wirklichkeit hier und jetzt. Zum Beispiel jetzt mit der Realität im *Dojo*, der Realität unserer Zazenpraxis. In dieser Erfahrung der Praxis des Hier und Jetzt gibt es die Praxis der Wachsamkeit, die die Illusionen beseitigt, die falschen Ansichten.

Dogen spricht von vier Aspekten dieser Meditation. Der erste ist beobachten, dass der Körper an sich unrein ist, der zweite, dass die Wahrnehmung zum Leiden führt, der dritte ist beobachten, dass der Geist unbeständig ist und schließlich der vierte, dass alles ohne Substanz ist.

Wenn man tief Zazen praktiziert, realisiert man das auf ganz intime Weise. Das wird zum Weg des Erwachens. Man findet die gleiche Unterweisung in einem der wichtigsten Sutras des Buddha, dem *Satipatthana-Sutra*, dem Sutra der Achtsamkeit, der Wachsamkeit, in dem Buddha sagt: „Dies ist der einzige Weg zur Reinigung der Wesen, zur Auslöschung des Leidens und der Verwirklichung des *Nirvana*“, d.h. des Aufgebens der Leidensursachen, der Verwirklichung des Weges des Friedens und der Freiheit, selbst inmitten der Welt der Phänomene. In diesem Sutra lehrt Buddha die Beobachtung, die Achtsamkeit auf den Körper. Meister *Deshimaru* hat ebenso immer auf der richtigen Körperhaltung beim Zazen bestanden.

Die Aufmerksamkeit auf den Körper besteht darin, sich auf Zazen zu konzentrieren die Beine gekreuzt, der Rücken gerade, völlig achtsam auf die Atmung. Beobachten, wie man ein- und ausatmet. Dank dieser Beobachtung wird die Atmung tief, man atmet mit dem ganzen Körper, nicht nur mit dem oberen Bereich der Lunge. Man ist vollkommen achtsam auf den Beginn der Atmung und man geht bis zum Ende der Ausatmung, So wird man vollkommen vertraut, völlig eins mit der Atmung. Das ermöglicht es, die Gedanken vorbeiziehen zu lassen, vollkommen präsent zu sein für den Augenblick, nicht zerstreut, von seinen Obsessionen befallen. Man kann beobachten, daß es kein Ego gibt, sondern nur die Atmung, nur den Körper in Zazen. Also bleibt die Aufmerksamkeit rein. Man läßt sich nicht mitreißen von seinen Emotionen, Wünschen, Gedanken. Man bemerkt sie für einen Augenblick und läßt sie vorbeiziehen. So bleibt der Geist frei und beweglich.

Zum Beispiel gibt es jetzt draußen Krach und ich habe den *Shusso* gebeten, dafür zu sorgen, daß er beendet wird, um *Zazen* zu schützen. Aber wenn man den Lärm nicht abstellen kann, braucht man sich deshalb nicht aufzuregen. Sich durch nichts stören lassen, sich nur auf die Ausatmung konzentrieren.

Im täglichen Leben und speziell während des Sesshins muss man in Kontakt mit seiner Atmung und achtsam auf die Körperhaltung bleiben. Nicht nur, während man *Zazen* macht, auch beim Essen, Gehen, Stehen, beim *Sampai*-Machen, beim Schlafenlegen, bei allen Gelegenheiten kann man auf seinen Körper, seine Haltungen und Bewegungen aufmerksam sein.

Die Achtsamkeit wird auch während der Aktivität praktiziert: Wir beobachten unsere Motive. Wenn unsere Motive nicht so gut sind, ist es besser, nicht zu handeln. So vermeidet man, automatisch zu handeln wie ein Roboter, konditioniert durch seine Gewohnheiten, durch seine *Bonno*. Man wird aufmerksam und wachsam auf das, was in uns, in unserer Beziehung hier und jetzt mit unserer Umgebung geschieht. Man kann also frei werden von seinen *Bonno*, ohne sie zurückzuweisen oder ihnen zu folgen. Lernen zu beobachten und vorbeiziehen zu lassen, so kann man wirklich kreativ werden, nicht ausschließlich in Wiederholungen leben, in alten Gewohnheiten.

Jeder einzelne Moment wird ein Koan, eine Gelegenheit, den Weg zu verwirklichen, in Harmonie mit unserer wahren Natur zu leben. Meister *Dogen* sagt, der erste Aspekt des Weges ist die Betrachtung der Unreinheit des Körpers. Dies bedeutet in Wirklichkeit, daß dieser fleischliche Körper, der *Zazen* praktiziert, das ganze Universum ist.

23.10.1998, 16.30 Uhr

Fahrt während *Zazen* fort, euch gut auf die Haltung eures Körpers zu konzentrieren. Legt viel Energie in die Nieren, streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken, indem Ihr mit dem höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel stoßt. Drückt gleichzeitig die ganze Energie der Haltung nach unten in Richtung Erde. Es ist wichtig, seinen ganzen Körper zwischen Himmel und Erde auseinander zu ziehen. Wenn man *Zazen* im *Dojo* praktiziert, ist das *Dojo*, der Ort unseres Weges, unser wahrer Körper, der Körper mit dem man sich vollkommen in der *Zazen*haltung konzentriert und in dem man seine begrenzten Gedanken aufgeben kann.

Heute morgen habe ich damit begonnen, von den 37 Wegen des Erwachens zu sprechen, einem Kapitel des *Shobogenzo* von Meister *Dogen*, in dem er eine traditionelle Unterweisung des Buddhismus mit dem Licht von *Zazen* erhellt.

Zum Beispiel ist der erste Aspekt des Weges die Meditation, daß der Körper unrein ist. Wie ich heute morgen schon sagte, hat Buddha gelehrt, sich auf den Körper zu konzentrieren, achtsam auf den Körper zu sein, auf die Atmung. Das ist der direkteste Weg, das Erwachen zu verwirklichen. Um zu lernen, sich von seinem begrenzten Körper zu lösen, hat er unterwiesen, sich auf den unreinen Seiten des Körpers zu

konzentrieren, ihn wie einen Hautsack zu sehen mit Körperhaaren, Fingernägeln, Ausscheidungen, Speichel, Tränen, Urin.

Er hat auch gelehrt, auf Friedhöfen zu meditieren und die Leichen zu betrachten und zu verstehen, daß unser eigener Körper so wird.

Heutzutage versteckt man die Leichen, so daß die Menschen nicht mehr in Kontakt sind mit der Wirklichkeit des Todes. Wenn man wirklich in Kontakt mit dem Tod ist und sich sagt, daß man selber einmal so sein wird, dann ist dies eine gute Gelegenheit sich zu fragen: Wie benutze ich diesen Körper, der mir gegeben ist, diesen unbeständigen Körper? Wie ihn benützen, um das wahre Leben zu realisieren? Das ist der Ursprung des Geistes des Erwachens. Dann empfindet man das dringende Bedürfnis, den Weg zu praktizieren.

Wenn man seinen Körper beobachtet, realisiert man, daß er aus den gleichen Elementen zusammengesetzt ist wie das gesamte Universum. Traditionell sind diese Elemente die Erde, das Wasser, das Feuer, die Luft. Die moderne Wissenschaft bestätigt, dass sich das, aus dem unser Körper zusammensetzt ist, nicht vom ganzen Universum unterscheidet. Wenn man das begreift, wird man etwas weniger hochmütig. Man kann aufhören, sich für jemand Besonderes zu halten, und sehen, daß wir ein Teil eines Ganzen sind, mit dem wir uns vollkommen in wechselseitiger Abhängigkeit befinden.

Das, was wir konsumieren, das, was wir produzieren, das produzieren, das konsumieren wir auf der Grundlage aller Elemente des Universums. Nichts gehört uns. So können unsere Gier, unserer Egoismus abnehmen. Man kann lernen, Sorge zu tragen für seinen Körper und für alle lebenden Wesen. Das veranlaßte *Dogen* in dieser ersten Meditation zu sagen: „*Die Tatsache, dass der Körper unrein ist, bedeutet in Wirklichkeit, daß dieser Körper aus Fleisch und Blut, der in diesem Augenblick Zazen macht, das ganze Universum ist.*“ - Es ist sehr interessant und eine wirkliche Revolution, die ganzen Konsequenzen daraus zu ziehen. Das darf keine wissenschaftliche, metaphysische Wahrheit bleiben, nicht nur eine objektive Wirklichkeit, sondern eine innere Erfahrung, die uns erlaubt in Harmonie mit unserer wahren Wirklichkeit zu leben. Mit unserem gewöhnlichem Körper, mit diesem Hautsack, können wir den Körper des Erwachens, den Körper Buddhas realisieren. Frei von allen Anhaftungen, jenseits von rein und unrein, das heißt daß man diese Kategorien nicht mehr braucht, wenn man diese Realität lebt.

Konzentriert man sich völlig auf den Körper in der Haltung von Zazen, kann man sich selber vollkommen in dieser Konzentration vergessen. Alle Trennungen zwischen Körper und Geist aufgeben, das heißt vollkommen diesen Augenblick leben, wo Körper und Geist eins sind. Dann verschwinden alle Hindernisse. Nicht nötig gierig zu sein und etwas anderes zu begehren. Nicht nötig aggressiv zu sein und irgend etwas zurückweisen zu wollen. Nicht nötig Wut, Haß, Feindschaft zu unterhalten. Der Geist kann vollkommen friedlich und frei werden. Man läßt sich weder von *Sanran*, der geistigen Aufgeregtheit, mitreißen und man dämmert auch nicht in der Schläfrigkeit und Stumpfheit. Körper und Geist sind vollkommen wachsam, erwacht, präsent. Unsere Verwirrung wird durch dieses Zazen erhellet.

Meister *Dogen* hat auch empfohlen, diese Art und Weise zu praktizieren, zu meditieren in allen täglichen Handlungen zu verwirklichen, z.B. wenn man den Boden fegt, das *Dojo* säubert. Wenn wir so praktizieren, nicht nur die zwei, drei Tage während eines Sesshins, sondern während vieler Jahre, während unseres gesamten Lebens, wird dies eine absolute Handlung, nicht nur eine Praxis oder ein Mittel, um das Erwachen zu erreichen. Es ist die Verwirklichung des Erwachens in unserem Leben in der Praxis in jedem Augenblick. Diese Praxis ist nicht auf uns selbst begrenzt, sie hat die Kraft unsere Umgebung vollständig zu beeinflussen, indem man die Wahrheit aktualisiert.

Mondo

F: Ich habe mindestens zwei Fragen, die das Kusen betreffen. Wie kann der Körper unrein sein, wenn er aus denselben Elementen besteht wie das Universum?

RR: Das genau ist es, was es bedeutet, daß er unrein ist, nämlich, daß er zusammengesetzt ist.

F: Dann ist der ganze Kosmos unrein, da der ganze Kosmos zusammengesetzt ist.

RR: Der ganze Kosmos ist jenseits von rein und unrein. Das ist genau die Feinheit der Sicht von Zazen aus: Der gewöhnliche Geist betrachtet das als unrein, was gemischt ist, und tatsächlich ist im Universum alles vermischt, alles wechselseitig voneinander abhängig. Deswegen ist alles unbeständig und vergänglich. Deswegen beginnt der Körper, der zusammengesetzt aus allen möglichen Elementen ist, sich zu zersetzen. In jedem Augenblick des Lebens werden alle möglichen Abfallstoffe produziert. Der gewöhnliche Geist sieht dies, wenn er hinschaut, als unrein an. Wenn man es vom Gesichtspunkt des Zazen aus betrachtet, dann wird daraus einfach nur Natur. Ein natürlicher Prozeß jenseits von rein und unrein.

F: Aber das heißt doch, daß der Geist unrein ist, weil der Fehler im Geist ist, der Geist die Dinge anders sieht, als sie sind.

RR: Die Dinge so sehen, wie sie sind, heißt jenseits von rein und unrein zu sein. - Unrein in diesem Sinne heißt dualistisch zu sein, Trennungen zu erschaffen. Das, was man im Zen die Unreinheit nennt, ist viel tiefergehend alles, was dualistisch ist. Das war die letzte Unterweisung von Meister *Deshimaru* über *Zenna*, die Unreinheit. Er sagte, die Unreinheit ist das, was trennt, der dualistische Geist, der Trennungen schafft und der zur Quelle aller Arten von Konflikten wird. Ganz besonders indem man sich von den anderen trennt, sich von den anderen getrennt fühlt. Das wird Quelle aller möglichen Konflikte. Wenn man umgekehrt die Einheit von uns selbst mit allen Lebewesen sieht, in dem Moment kann die Wurzel eines Geistes des Friedens erscheinen. Deshalb erscheint das, was man Reinheit nennt, wenn wir nicht mehr zwischen Reinheit und Unreinheit trennen.

Das was wir Reinheit nennen, ist nicht Reinheit im Gegensatz von rein und unrein, sondern das Loslassen de dualistischen Geistes. Allerdings kann man ihn

nicht ganz aufgeben. So zu denken, wäre auch eine dualistische Art und Weise: sich dem dualistischen Geist zu widersetzen, sich zu sagen: „Ich darf nicht dualistisch sein.“ Einfach nicht mehr von ihm getrieben, konditioniert sein.

Natürlich schafft unsere linke Gehirnhälfte, die durch die Sprache geprägt ist, Trennungen, Kategorien, Unterschiede. Diese Unterschiede machen in einer gewissen Weise die Realität des Lebens aus. Du und ich, wir sind getrennt. Wir haben nicht die gleiche Geschichte, das gleiche *Karma*. Es gibt viele Unterschiede. Man darf auch nicht die Dualität, den Unterschied ignorieren wollen. Man soll sich nur nicht davon konditionieren lassen. Sehen, daß es nur ein Aspekt der Wirklichkeit ist, und dem anderen, tieferen Aspekt der Realität ermöglichen zu erscheinen, jenseits von der Trennungen der Dualität. Sehen, daß du und ich weder unterschieden noch getrennt sind, in der Tiefe. Beides existiert: Unterschied und Nicht-Unterschied, Trennung und Nicht-Trennung. Wenn man nur Trennung sieht, dann ist das Ursache aller Konflikte. Wenn man nur Einheit sieht, dann wird man ein bißchen nihilistisch, weil man keine Unterschiede mehr macht. Aber es gibt sehr wohl Unterschiede. Es ist also wichtig, die beiden in ein Gleichgewicht zu bringen. Nicht nur einseitig zu sehen, nicht nur einen Aspekt zu sehen.

F: Ich habe eine Frage zu dem ersten *Bodhisattva*-Gelübde. Warum ist es notwendig, daß eine Person alle Lebewesen retten soll? Wie ist das möglich?

RR: Das scheint ein vollkommen unrealisierbares Gelübde zu sein. Viele Leute sagen sehr aufrichtig: „Dann kann ich nie *Bodhisattva* sein. Wenn ich mit diesem Gelübde anfangen muß, dann ist das vollkommen unmöglich.“ Aber was man sehen muß, ist, daß dieses Gelübde nicht etwas willensmäßiges ist, etwas verstandesmäßiges. Sondern es ist der Geist des Mitgefühls, der ausgehend von Zazen erscheint, der veranlaßt, daß man sich nichts anderes wünscht. Wenn man wirklich mit Zazen verbunden ist, wenn man sich durch Zazen mit allen Lebewesen verbunden fühlt, dann möchte man diese Praxis des Erwachens, dieses Zazen, mit den anderen teilen. Gleichzeitig wird man sehr empfänglich für das Leid, unser eigenes und das der anderen. Helfen zu wollen wird eine ganz natürliche Sache. Durch unsere eigene Erfahrung können wir uns bewußt werden, daß unser Willen zu helfen begrenzt ist. Im Grunde helfen wir durch das, was wir sind. Und wir sind das, was wir praktizieren. Die beste Art zu helfen ist, sich auf die Praxis zu konzentrieren. Das hilft und ermutigt die anderen, es auch so zu machen. Dies gibt den anderen die Gelegenheit, auch zu praktizieren. Letztlich bin nicht ich es, der die Lebewesen rettet, sondern die Praxis von Zazen, mit der ich lebe.

Das ist der Grund warum Meister *Deshimaru*, als er die Gelübde übermittelte, sagte, daß alle Gelübde in der Praxis von Zazen enthalten seien. Das heißt nicht, daß wir nur Zazen machen sollen und daß wir keine anderen Mittel finden sollen, um anderen zu helfen. Ein *Bodhisattva* muß die Weisheit haben, alle möglichen Mittel zu schaffen, um anderen zu helfen. Die Quelle dieser Mittel ist, immer verbunden zu sein mit Zazen. Denn sonst ist Hilfe immer begrenzt. Letztlich ist es nicht mehr wichtig, daß man selber anderen hilft. Sonst wird die Person

abhängig von einem selbst, der hilft. Die wichtigste Hilfe ist es, die Leute frei zu machen, sie in die Lage zu bringen, sich selbst zu helfen. Es handelt sich nicht darum, daß sie abhängig werden von meiner Hilfe, sondern daß sie die Quelle finden, um sich selbst helfen zu können. Die beste Art dies zu tun ist, sie in Kontakt mit Zazen zu bringen.

Noch eine Frage?

Nein. - Also machen wir noch ein paar Minuten Zazen.

23.10.98, 20.30 Uhr

In der traditionellen Meditation, die im *Theravada* unterwiesen wird, legt man viel Gewicht auf die Beobachtung. Man analysiert sehr sorgfältig die Phänomene. Einer der Aspekte ist die Unreinheit des Körpers. Ziel ist es, die Anhaftung an den Körper aufzugeben.

Wenn man Zazen praktiziert, praktiziert man es mit seinem ganzen Körper. In diesem Augenblick existiert nur Zazen mit unserem ganzen Körper. Der gewöhnliche Geist, der alle möglichen Arten der Trennung schafft, ist aufgegeben. Es ist die Praxis der Meditation, die wie ein Diamant ist, die all unsere Täuschungen abschneidet, all das was Trennungen schafft, all unsere Dämonen. Diese Praxis ist jenseits aller Vergleiche wie rein und unrein. Dies wird das aktuelle Erwachen, derselbe Geist wie der von Shakyamuni, als er den Morgenstern sah. Wenn man sich also - selbst mit diesem gewöhnlichen Körper mit all seinen Unreinheiten - in Zazen hinsetzt und sich ganz und gar auf die Atmung und die Haltung konzentriert, hat dies die Kraft uns von diesem begrenzten Körper zu befreien.

Diesbezüglich nimmt *Dogen* das Waschen des *Kesa* als Beispiel. Wenn man das *Kesa* im Wasser wäscht wird das Wasser schmutzig durch das *Kesa* und das *Kesa* wird nass. Man wäscht das *Kesa*, mehrmals wechselt man das Wasser Und *Dogen* sagt, es ist keinen Unterschied, das Wasser zu benutzen und das *Kesa* zu waschen. Das Wasser zu benutzen, ist wie mit seinem Körper zu praktizieren. Das *Kesa* waschen, die Reinigung, die dadurch entsteht, ist die Verwirklichung von Zazen. Beide sind nicht getrennt.

Diese Nicht-Getrenntheit zu verwirklichen wird die wirkliche Reinheit. Das bedeutet, ohne Hintergedanken zu praktizieren, sich völlig der Praxis hinzugeben, die Praxis nicht durch unser Ego zu beschmutzen, sondern im Gegenteil das Ego völlig in der Praxis aufgeben. Das *Kesa* waschen, ist die Verwandlung durch die Praxis. Selbst wenn man das *Kesa* einmal gewaschen hat muß man damit fortfahren, das *Kesa* zu waschen.

Seit Anfang an ist das *Kesa* das Symbol dieser Umwandlung: Das, was beschmutzt und unrein ist, was alle wegwerfen wollen, wie z.B. schmutzige Stoffe, ist die Verwirklichung des Erwachens. Indem man sich darauf konzentriert zu waschen, zu trocknen, zu nähen ohne an Reinheit oder Unreinheit zu denken, indem man sich einfach auf die Handlung konzentriert, auf jeden Stich beim Nähen, auf jede

Ausatmung während Zazen, kann man die Reinheit in sich selbst finden, in seiner eigenen Praxis.

Und Dogen fügt hinzu: „*Es gibt sogar eine Methode das Kesa mit etwas anderem zu waschen als mit Wasser. Man kann es mit Erde, Feuer, Luft ebenso waschen wie mit Wasser.*“ Das ist realisieren, daß das *Kesa* wie unser eigener Körper aus den vier Elementen besteht und sich nicht vom ganzen Universum unterscheidet. Von diesem Gesichtspunkt aus sind unser eigener Körper, das *Kesa* und das ganze Universum jenseits von Reinheit und Unreinheit und auch jenseits von Geburt und Tod.

24.10.98, 7.00 Uhr

Konzentriert euch von Beginn des Zazen gut auf eure Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne und streckt gut die Wirbelsäule. Zieht das Kinn zurück, drückt mit der Schädeldecke in den Himmel, entspannt gut die Schultern, laßt die Arme natürlich fallen. Die Schultern müssen so tief wie möglich sein. Atmet tief ein und aus.

Wenn man sich so konzentriert und all seine Gedanken vorüberziehen läßt, kann man zur ursprünglichen Reinheit seines Geistes zurückkehren. Das ist der Geist, der an nichts hängt, der so wird wie ein weiter Spiegel. Das bedeutet nicht, daß der Spiegel nichts reflektiert, daß es im Spiegel nichts zu sehen gibt. Die Praxis der Konzentration, die es dem Geist ermöglicht wie ein Spiegel zu werden, erlaubt ihm, sich zu reinigen.

Aber dies ist nur die Hälfte der Praxis. Das ist, wie das *Kesa* mit Wasser zu waschen. Das ist den Spiegel wie im Gedicht von *Jinshu* reinigen: „Den Staub sich nicht darauf absetzen lassen.“

Meister Dogen sagt: „*Man kann das Kesa auch mit Feuer waschen, mit Luft, mit Erde, ganz genauso wie mit Wasser.*“ Das bedeutet es mit der Praxis der Beobachtung zu waschen; beobachten, daß das *Kesa* ebenso wie unser eigener Körper, ebenso wie das Universum einfach Feuer, Luft, Erde, Wasser ist, d.h. einfach die Ansammlung von vier Elementen.

Wenn man sieht, daß alle Wesen nur vier Elemente sind, dann bleibt man nicht mehr an seinem kleinen Ego hängen und die Wurzel all unserer Beschmutzungen ist abgeschnitten. Es ist nicht mehr erforderlich, gierig zu sein, besitzergreifend.

Unser Leben als die Vereinigung von vier Elementen zu sehen, bedeutet, zurückzukehren zu unserer wirklichen Einheit mit dem großen Universum, unsere Nicht-Getrenntheit zu akzeptieren. Dann verwirklicht sich unserer wahrer Buddha-Körper, jenseits von Reinheit und Unreinheit. Das was die Unreinheit schafft, ist lediglich der enge Geist unseres kleinen Ego.

Dogen sagt: „*Der Körper, die Meditation und die Unreinheit, all dies ist ein Kesa, Buddha-Natur genannt. Sonst würden es die Buddhas und Patriarchen nicht anziehen.*“ Das *Kesa* nähren, empfangen, anziehen und mit ihm Zazen machen, ist völlig diese Buddha-Natur durchdringen, diese Welt jenseits unserer begrenzten Kategorien, jenseits unserer kleinen Anhaftungen. In dieser Welt ohne Trennungen

kann nichts Böses verübt werden, solange wir in Kontakt mit der Verwirklichung unserer Buddha-Natur bleiben.

24.10.98, 11.00 Uhr

Vergeßt nicht, euch sieben oder acht mal von links nach rechts und von rechts nach links zu pendeln. Dabei legt ihr die Daumen in die Fäuste und die Fäuste auf die Knie, die Handoberflächen sind zum Boden hin gerichtet und die Knie bleiben gut auf dem Boden. Dafür drückt man die Knie auf den Boden. Sie kommen nicht nach oben. Es ist wichtig, wie man mit Zazen beginnt. Ich sage oft, das ist wie beim Bogenschießen, wenn ihr danebenzielt, trifft ihr das Ziel nicht. Vom Beginn des Zazen an legt man seine ganze Energie und Achtsamkeit in die Haltung.

Es ist wichtig, seine alten Gewohnheiten fallen zu lassen, seine Spannungen in Schultern, Rücken fallen zu lassen, tief zu atmen und nicht mit seiner Energie für Zazen zu sparen, nicht zu geizen, sondern sie ganz und in jedem Augenblick zu geben. Je mehr ihr Zazen gebt, desto stärker wird Zazen, desto leichter wird die Praxis. Zazen trägt euch.

Während Zazen leiden sicherlich einige von euch wegen Knieschmerzen, Rückenschmerzen oder wegen ihrer Gedanken. Der zweite Aspekt des Weges ist es, achtsam darauf zu sein, daß die Wahrnehmung zum Leiden führt, daß das Leiden selbst Wahrnehmung ist. Es gibt kein Leiden als solches, sondern nur in Bezug auf unsere Wahrnehmung. Es ist immer unser Geist, der leidet. Das ist es, was Buddha realisierte. Er hatte gelitten, indem er feststellte, daß es im Leben Alter, Krankheit und Tod gibt. Alle können das wahrnehmen, man kann wahrnehmen, daß man das, was man nicht mag, nicht vermeiden kann, und auch, dass man das, was man mag, nicht behalten kann, zumindest nicht ewig. Wenn man das wahrnimmt, wird man unruhig und der Geist beginnt zu leiden. Selbst wenn man ein großes Glück empfindet, nimmt man wahr, daß es vielleicht nicht andauern wird, und man beginnt zu leiden.

Alle wollen glücklich sein. Man glaubt, daß das Glück von bestimmten Bedingungen abhängt, vom Besitz bestimmter Dinge oder bestimmter Wesen. Zugleich nimmt man aber mehr oder minder wahr, daß dieses Besitzen nicht möglich ist. Dank dieser Wahrnehmung erscheint der Wunsch, den Weg zu suchen: Wie eine Lösung für dieses Leid finden? Es ist diese Suche, die die Praxis Buddhas stimulierte.

Er wurde auch stimuliert durch die Erfahrung, dass ein Zustand jenseits des Leidens existiert. Es ist Leben, ohne von einem Objekt abzuhängen. Die Wahrnehmung führt zu Leiden, wenn die Wahrnehmung auf Objekte gerichtet ist. Man möchte das besitzen, was man mag, und das vermeiden, was man nicht mag. Damit ist unser Ego das ganze Leben lang von morgens bis abends beschäftigt. Deshalb sind alle im Streß, überfordert, müde, manchmal deprimiert, wenn es einem nicht gelingt, das Objekt zu ergreifen oder wenn man kein Objekt mehr sieht. Zazen praktizieren, ist sich die Gelegenheit geben, eine andere Seinsweise zu erfahren. Jenseits davon zu sein, ergreifen oder zurückweisen zu wollen, allen Kampf, alle Aufregung beenden.

So kann man realisieren, daß das wirkliche Glück nicht von dem abhängt, was man hat oder nicht hat, sondern davon, wie wir in jedem Augenblick mit uns und unserer Umgebung in Einklang sind. Wenn man das verwirklicht, kann unser Geist wirklich friedlich werden. Man hat kein Bedürfnis mehr in Wettbewerb zu treten, gierig zu werden, aggressiv, ängstlich. Das ist der Ort, zu dem man zurückkehren kann, das ist der Ort, an dem man sich in Frieden setzen kann. Es ist nicht erforderlich, in der Ferne zu suchen, nicht erforderlich, auf die Zukunft zu hoffen. Dieser Ort ist hier und jetzt auf dem *Zafu*, in unserem Körper und in unserem Geist.

24.10.98, 16.30 Uhr

Unter den 37 Wegen des Erwachens, von denen wir uns seit Beginn des Sesshins den ersten, der die Betrachtung des Körpers ist, und den zweiten, der Betrachtung der Wahrnehmung ist, betrachtet haben, ist der dritte zu beobachten, daß der Geist unbeständig ist.

Diese Beobachtung kann man besonders während Zazen machen, vor der Wand sitzend, hört man auf, die Außenwelt zu betrachten, man hört auf, irgend etwas im Außen zu verfolgen. So kann man viel vertrauter werden mit seinem eigenen Körper, seinen Empfindungen, seinen Wahrnehmungen und seinem Geist. Während Zazen kann man manchmal Wünsche auftauchen sehen, manchmal Wut, insbesondere, wenn das Zazen zu lange dauert. Alle möglichen Arten von Gedanken erscheinen, alle möglichen Geisteszustände. Manchmal kann man sich aggressiv fühlen, manchmal fühlt man sich von Mitgefühl getragen, manchmal abgelenkt, manchmal aufgeregt, in anderen Augenblicken völlig konzentriert, manchmal erscheinen Zweifel, manchmal empfindet man im Gegensatz dazu ein großes Vertrauen in die Praxis. Man betrachtet all diese Geisteszustände, ohne an ihnen zu hängen. Wenn man sehr vertraut das Auftauchen aller Phänomene im Geist betrachtet, dann gehen sie schnell vorbei.

Manchmal bedauert man im Alltag die Unbeständigkeit. Aber im Zazen zu beobachten, daß der Geist unbeständig ist, wird eine große Freiheit. Der Geist kann wieder völlig fließend werden, lebendig, nicht starr und gestaut, nicht blockiert. So gehen alle unsere Täuschungen schnell vorbei. Wenn man in der Lage ist, alle Phänomene des Geistes vorüberziehen zu lassen, ist es nicht nötig, wütend zu werden, nicht nötig, Groll zu hegen, nicht nötig, in der Trauer zu verharren. So kann man, ohne irgendeinen Geisteszustand zu unterdrücken, mit der Neuheit eines jeden Augenblicks in Kontakt sein. Das ist die beste Methode, um nicht von seinem vergangenen *Karma* beeinflusst zu sein, die Welt nicht durch seine Vorurteile hindurch zu sehen, die Personen nicht durch seine Meinungen hindurch zu sehen, sondern ständig in Begegnung mit der Neuheit sein. Das bedeutet, einen weiten Geist verwirklichen.

Eno, der 6. Patriarch, hat das Erwachen verwirklicht, als er den berühmten Satz des *Diamant-Sutras* hörte: „Wenn der Geist auf nichts verweilt, erscheint der wahre Geist.“ Anschließend unterwies er, daß die Unbeständigkeit die wirkliche Buddhanatur ist. Das haben wir mit allen Wesen gemeinsam. Die größte Gemeinsamkeit, die wir mit allen Wesen teilen, ist diese Unbeständigkeit. Die Unbeständigkeit, die unser kleines Ego stört, die unsere Anhaftungen erschüttert,

treibt uns dazu, den Weg zu suchen, und der Weg unterweist uns, von der Unbeständigkeit befreit zu sein dank der Unbeständigkeit.

Die große Befreiung besteht darin, die Unbeständigkeit vollkommen anzunehmen. Das bedeutet, sich völlig mit der kosmischen Ordnung in Einklang zu bringen, d.h. nicht besitzergreifend zu sein und sich mit überhaupt nichts zu identifizieren. Oft glaubt man sich zu kennen, indem man sich sagt: 'Ich bin so oder so, eine Person mit derartigen Vorlieben, derartigen Gedanken, mit Dingen, die sie nicht mag.' Man hängt an seiner Persönlichkeit und unser Leben wird begrenzt. Zazen hilft uns, uns davon zu befreien. Deshalb sagt *Dogen*: „*Wenn der Geist nicht diese Sichtweise hat, fällt er in die Subjektivität*“, d.h. in die Anhaftung an seine persönlichen Meinungen, an sein kleines Ego. Die höchste Weisheit erscheint aus der Betrachtung der Unbeständigkeit. Das erlaubt uns, jenseits dessen zu existieren, so oder so zu sein, dies oder jenes zu haben oder nicht zu haben.

Mondo

F: Ist es gut für Zazen, die Gründung einer Familie oder einen zeitaufwendigen Job aufzugeben?

RR: Ich glaube nicht, daß man die Familie aufgeben muß oder die Arbeit. Aber es kommt darauf an, ein Gleichgewicht im Leben zu finden. Meister *Deshimaru* hat immer wieder gelehrt, daß keine Gegensätze und Spannungen zu schaffen zwischen unserem Alltag und dem Wunsch, den Weg zu praktizieren. Der wichtige Punkt ist, in der Familie und auch in der Arbeit eine Möglichkeit der Praxis zu finden und nicht zu glauben, dass das Gegensätze sind. Damit das nicht zwei sich gegenüberstehende Welten sind, genügt es nicht, sich das theoretisch zu sagen, es zu denken, sondern man muß täglich die Möglichkeit und die Zeit haben, Zazen zu machen, damit Zazen völlig an unserem Leben teilhat und das Familienleben und Berufsleben beeinflusst.

Das heißt z.B. nicht, seine Arbeit aufzugeben, nicht notwendigerweise, aber z.B. manchmal Beförderungen zu verweigern und nicht in Wettbewerb zu treten. Arbeiten, aber in ausgeglichener Weise, das heißt: Grenzen setzen. Gut das tun, was man zu tun hat, jemand Verantwortliches und Vertrauenswürdiges zu sein, und auch von den anderen geschätzt zu werden, da man Qualitätsarbeit leistet. Aber wenn dein Chef dir anbietet: „Ah, ich möchte Sie befördern, Sie können jetzt Direktor werden!“ und dir dann klar wird, Direktor zu werden heißt, keine Zeit mehr für Zazen zu haben, dann musst Du „Vielen Dank“, sagen, „das ist nichts für mich, suchen sie jemand anderes“. Das ist der Weg der Mitte: die Arbeit nicht verweigern, aber nicht in das Rennen um den Erfolg eintreten, für Positionen.

Gleiches gilt für die Familie. Die Familie wegen des Zazens zu verlassen, wäre mit Sicherheit eine große Ursache von Leiden für die Familie und daraus resultierte schließlich eine egoistische Handlungsweise. Aber natürlich gab es früher berühmte Beispiele dafür, Buddha zum Beispiel. Aber man ist ja nicht verpflichtet, es so zu machen wie er. Heute sind die Bedingungen andere, auch

unser *Karma* ist anders. Das heißt nicht, daß man es nie machen dürfte. Aber es ist nicht notwendig. Es ist besser, in der Familie eine Ausdrucksmöglichkeit für den Zazengeist, für das Mitgefühl von Zazen zu finden. Aber wenn man sich unglücklicherweise als Folge eines schlechten *Karmas* in einer völlig unmöglichen Familie befindet, die völlig verrückt ist, dann ist es manchmal besser zu gehen. Aber das ist der letzte Ausweg. Es ist besser, den Geist, der in der Familie herrscht, zu verändern, sodaß die Familienmitglieder Zazen respektieren, selbst dann, wenn sie es nicht praktizieren. Aber wenn sie z.B. spüren, daß du dich dank Zazen positiv veränderst, dann werden Sie dich bestimmt bald fragen: 'Wann gehst du denn wieder ins Dojo? Wann gehst du aufs Sesshin?' Sie werden dir Mut machen, es zu tun. Aber wenn du mit einer Leidensmiene wieder vom Sesshin zurückkommst und sagst: „Die Familie, das ist kein Zuckerschlecken,“ dann wird das natürlich zur Konflikursache, denn die Familie bekommt Angst. Meister *Deshimaru* sagte etwas scherzhaft „Wenn du nach Hause kommst, dann mußt Du Deine Frau umarmen und ihr sagen: 'Seit ich Zazen mache, liebe ich dich noch viel mehr'.“ und ihr das natürlich auch beweisen.

F: Wir haben am Anfang des Kusen gehört, daß die Körperhaltung sehr wichtig für den Geist ist. Wenn man nicht den vollen Lotus einnehmen kann, kann man dann das Erwachen nicht erreichen ?

RR: Nein, denn man darf sich nicht an die Haltung klammern. Wenn man so denkt wie du, dann würde das bedeuten, daß man der Haltung verhaftet ist. Man muß sich so gut wie möglich auf die Haltung konzentrieren, aber selbstverständlich mit dem Körper, dem man hat, d.h. man muß nicht seinen Körper wechseln. In dem Augenblick, wo man den Weg trifft, die Praxis, kommt man mit dem Körper, den man hat, den unsere Geschichte, unser vergangenes *Karma* erzeugt hat. Und mit diesem Körper, nicht mit einem anderen, praktiziert man. Was dann wichtig ist, ist nicht die perfekte Haltung, die man einnimmt, sondern die Konzentration, die Aufmerksamkeit auf die Haltung.

Z.B. gibt es Leute, die natürlich - oder weil sie viel Yoga machen - geschmeidig sind. Sie kommen in ein *Dojo* und man zeigt ihnen die Haltung und sie kreuzen die Beine und sitzen perfekt. Aber oft sieht man diese Leute nach ein paar Tagen oder ein paar Wochen nicht mehr. Sie sagen : „Ach, das ist ja einfach, das kann ich, da kann ich nichts lernen, ich habe das schon verstanden.“ Demgegenüber müssen Leute, die große Schwierigkeiten mit der Haltung haben, all ihre Energie geben, um eine bessere Haltung zu haben. Und mit dieser Aufmerksamkeit können sie die wirkliche Praxis von Zazen verstehen. Also mach dir keine Sorgen, wenn du nicht im Lotussitz] sitzt. Du mußt es so gut wie möglich machen. Das ist wichtig.

F: Ich habe Schwierigkeiten, mit Menschen klarzukommen, die ich nicht leiden kann; ganz konkret mit einem Arbeitskollegen. Kannst du mir einen Rat geben?

RR: Oft, wenn man jemanden nicht mag, ist das irgend etwas, was man selbst in sich hat, was man aber bei dem anderen entdeckt. Das ist wie ein Vergrößerungsglas. Es ist bestimmt irgend etwas von dir, was diese Person spiegelt, das du nicht akzeptierst.

Wie dem auch sei, ob das nun der wirkliche Grund ist oder nicht, es ist wichtig, jedes Lebewesen mit Mitgefühl zu betrachten, selbst wenn es Leute sind, die einen schlechten Charakter, Fehler haben, so ist es ihr vergangenes *Karma*, das sie dahin gebracht hat, so zu sein. Und deshalb leiden sie. Deshalb muß man ihnen helfen, mit Geduld, das ist besser.

Und dadurch kannst du auch etwas über dich lernen. Befolge genau das, was ich dir sage: Wenn du jemanden nicht magst, dann frag dich: Was genau ist der Punkt bei dieser Person, den ich nicht mag ? Ist das nicht irgendwas, was du in dir unterdrückst, in dir verborgen hast, das du nicht akzeptierst ? Im allgemeinen funktioniert diese Betrachtung sehr gut. Dann kann man ein gutes Verhältnis zu allen haben. Mit den anderen und mit einem selbst. Das bedeutet nicht, selbstgefällig zu sein, sondern die Wirklichkeit, so wie sie jetzt ist, zu akzeptieren. Ausgehend davon kann man Veränderungen schaffen. Das umfaßt auch die Beziehung zu deinem Kollegen. Aber, wenn du ihn zurückweist, ihn überhaupt nicht so akzeptierst, wie er ist, verstärkst du den Gegensatz. Er wird sich also in seiner Haltung blockieren. Und das bewirkt nur eine Eskalation. So ist es nicht nur in der Beziehung zwischen den Menschen, sondern auch zwischen den Völkern. Deshalb treten viele Konflikte auf.

F: Wie kann das dazu beitragen, daß man eine positive Wertvorstellung, eine positive Ethik entwickelt ? Das hat der Buddhismus m.E. in den meisten Ländern nicht geschafft. Man urteilt nicht, man haftet nicht an, aber woher nimmt man seine positiven Werte?

RR: Nein. Die positiven Werte erscheinen völlig in der buddhistischen Zen-Praxis. Vielleicht wird das nicht genug ausgedrückt oder praktiziert. Die Leute sehen oft zu sehr im Buddhismus die Dimension des Nicht-Ichs, der Leerheit. Aber der andere Aspekt derselben Wirklichkeit ist unsere völlige Einheit, unsere völlige Solidarität mit allen Wesen. Das Nicht-Ego ist es, das eine positive Einstellung des Mitgefühls erlaubt. Und Mitgefühl war eine Tugend, die im Buddhismus kultiviert, gepredigt und praktiziert wurde - wie Liebe im Christentum. Es ist wahr, daß es nicht gereicht hat, das Gesicht der Welt zu verändern, aber das ist kein Anlaß dafür, die Hoffnung aufzugeben.

Meiner Meinung nach gibt es nichts Besseres zu tun, als dass wir selbst diese positiven Werte entwickeln. Selbst wenn das nicht immer erfolgreich verwirklicht wird. Ich glaube, man muß sich fragen warum und darüber nachdenken. Und vor allen Dingen, sich selbst betrachten. Nicht nur die anderen, die Geschichte der anderen Länder betrachten, was ist da abgelaufen ? Sondern: Was geschieht in mir ?

F: Aber wenn man im Leben konkrete Entscheidungen treffen muss?

RR: Zum Beispiel?

F: Es gibt viele Beispiele, sehr abstrakte, die Kernenergie z.B.,

RR: Das ist nicht mal so abstrakt, das ist sehr konkret.

F: oder ganz konkrete: Wenn ich in Bonn aus dem Bahnhof gehe, wird mich ein Drogenabhängiger ansprechen und um Geld bitten. Wonach entscheidet man sich dann?

RR: Man trifft seine Entscheidung danach, was am besten dazu beiträgt, das Leiden zu erleichtern und was am wenigsten das Leben bedroht. Ob das jetzt ein Mensch Dir gegenüber ist oder ob das die ganze Gesellschaft ist. Ich glaube, so ist das sehr klar. Z.B. ist es besser, statt einem Drogen süchtigen Geld zu geben, einen anderen Kontakt mit ihm herzustellen, z.B. ihm vorzuschlagen mit ihm essen zu gehen oder einen Kaffee zu trinken. Oft liegt hinter der Haltung von Süchtigen ein sehr starkes spirituelles Verlangen. Es sind Leute, die dem Leiden sofort ein Ende setzen wollen, sie wollen das *Nirwana* sofort, aber ohne Anstrengung. Und deshalb schaffen sie noch mehr Leiden. Sie irren sich also völlig in der Richtung, doch in der Tiefe haben sie die Hoffnung, dem Leiden ein Ende zu setzen. Aber sie haben sich im Mittel geirrt. Also muß man sich bemühen, die geeigneten Mittel zu finden, um sie auf einen richtigen Weg zu bringen. Nicht sie einfach loswerden, indem man ihnen Geld gibt oder achtlos weitergeht, sondern einen anderen Weg wählen.

Wenn ich umfassender auf deine Frage antworten wollte, müßte ich einen ganzen Vortrag halten. Ich spreche z.B. in den Vorträgen, die ich in Deutschland halte, oft über die Gebote. Man sagt oft: „Die Gebote sind überflüssig.“ Aber sie sind dann überflüssig, wenn man wirklich seine Buddha-Natur verwirklicht hat, d.h. wenn man wirklich völlig vom Zazen-Geist belebt ist. Aber solange das nicht der Fall ist, sind die Gebote sehr wichtig.

Wenn man die Gebote betrachtet, so handelt es sich dabei um sehr positive Werte. Sie sind tatsächlich der positive Ausdruck der Buddha-Natur, z.B. nicht töten. Ich habe das schon oft gesagt: Das bedeutet nicht nur keinen Menschen zu töten, sondern das Leben zu schützen und es dem Leben zu ermöglichen, sich völlig zu entfalten, sowohl dem eigenen Leben wie dem Leben der anderen. Das heißt, unsere wirkliche Dimension zu verwirklichen, nicht halb zu leben, sondern ein erwachtes Leben zu führen, also unserer wirklichen, tiefen Natur zu erlauben, sich zu entwickeln und zu entfalten. - Das ist nicht töten. Das ist also nicht nur ein Verbot, sondern ein völlig positiver Wert.

Für „nicht stehlen“ gilt das gleiche: Das ist nicht nur ein Strafrechtsartikel. Es bedeutet nicht das nehmen, was uns nicht gehört. Und da uns nichts gehört, heißt dies teilen, das *Fuse* praktizieren. Und so weiter.

Es ist besser jeder denkt selbst nach. Ich kann stundenlang darüber reden, aber was wichtiger ist, ist selbst nachdenken, selbst den Wert des eigenen Lebens zu

finden - ausgehend von Zazen. - Man sagt oft 'unbewußt, natürlich, automatisch'. Aber unbewußt, natürlich, automatisch wiederholt sich nur das alte *Karma*. Es ist also sehr wichtig, die Wachsamkeit und die Beobachtung zu praktizieren. Also jeden Tag sehr wachsam, sehr aufgeweckt sein. Jeden Tag das erhellen, was passiert. Die Augen dafür zu öffnen, was in uns passiert, was um uns herum passiert und was zwischen beidem passiert. Das mit klarem Geist zu erhellen. Ich glaube, Zazen hilft uns dabei. Aber dafür reicht es nicht zu sagen: „Ah, ich mache Zazen, also gibt es keine Probleme, alles geht gut.“ Das ist ein magisches Denken, das ist ein bißchen kindlich. Oft geht das nicht.

Die ganze Erziehung von Meister *Deshimaru* ging in diese Richtung. Außerhalb des *Dojos*, im Alltag, zeigte er uns immer unsere Irrtümer und er lehrte uns, sie zu beobachten. Er sagte: „In der Praxis sind die *Paramita*, die Praktiken des *Bodhisattvas*, (d.h. die Gebote, das *Fuse*, die Geduld, die Bemühung, die Weisheit, das Mitgefühl) sehr wichtig.“ Wie macht man sie lebendig, ausgehend von Zazen, in Verbindung mit Zazen? Das ist ein Programm für viele Leben.

F: Aber letztlich haben die großen Meister nichts als Zazen gemacht.

RR: Doch: Sie haben Zazen gemacht, aber sie haben auch Klöster gegründet, Schüler unterwiesen, Vorträge gehalten. Ich habe Meister *Deshimaru* gesehen, gesehen, wie er es gemacht hat. Er machte ein bis zwei Stunden Zazen am Tag. Die restliche Zeit war er sehr aktiv. Er war sehr beschäftigt mit den Weltproblemen, schrieb viele Bücher, hielt Vorträge, traf viele Leute aus allen sozialen Schichten. Er bemühte sich, alle zu erwecken und eine Richtung zu geben, Er begnügte sich nicht damit, in seinem Zimmer zu sitzen und Zazen zu machen. Ausgehend von Zazen hatte er ein sehr schöpferisches Leben. Selbst wenn es Meister gibt, die sich geirrt haben, so ist das kein Grund, der Praxis nicht zu vertrauen, sondern man muß ausgehend von den Fehlern der Vergangenheit lernen, selbst positive Werte ausgehend von unserer eigenen Praxis entwickeln.

25.10.98, 7.30 Uhr

Wacht auf! Pendelt euch energisch sieben oder acht Mal hin und her, konzentriert euch gut auf alle eure Gebärden, z.B. *Gassho*: Die Hände sind auf Höhe des Gesichtes zusammen geführt, nicht auf Nabelhöhe. Denkt zu Beginn des Zazen daran, zwei oder drei tiefe Einatmungen zu nehmen und atmet dann tief aus. Das ermöglicht es, gut das Sonnengeflecht zu entspannen. Dann beobachtet gut euren ganzen Körper. Streckt die Lenden, die Wirbelsäule und den Nacken und laßt zur gleichen Zeit gut die Schultern fallen. Entspannt den Bauch. Laßt alle überflüssigen Anspannungen los, im Gesicht, im Kiefer, in den Schultern, im Rücken. Seid achtsam auf eure Atmung. Wacht darüber, daß sie fließend bleibt, sich nicht blockiert. Es ist wichtig, daß die Atmung wie der Herbstwind wird, der alles wegfegt. Sich auf die Atmung zu konzentrieren ist das „*shiki soku ze ku*“ des *Hannya Shingyo* zu praktizieren.

Von den Gedanken, von den Phänomenen, die unseren Geist beschäftigen, zur Leerheit zurückzukehren, bedeutet zur Verfügbarkeit zurückkehren, nicht länger

belastet zu sein. Wie die Bäume im Herbst, die das Laub fallen lassen. Wenn sie ihr Laub nicht abwerfen würden, könnten die neuen Blätter, die Knospen im Frühling nicht auftauchen.

Die vierte Art der Meditation, der vierte Aspekt des Weges ist beobachten, dass alle Dinge ohne Substanz sind. Diesbezüglich sagt *Dogen*: „Ein langes oder kurzes Ding, ein Gegenstand, ist, so wie er ist, der universelle Körper Buddhas ist.“ Der Körper Buddhas hängt von gar nichts ab, nicht von Größe oder Kleinheit. Alle Dinge sind ohne Substanz, sie sind die lebende Erscheinung des Buddhakörpers. Das sagt *Dogen*. Was heißt das?

Der Körper Buddhas, das, was man die letzte Wirklichkeit nennt, ist nichts was hinter dem Phänomenen verborgen ist, keine besondere Substanz jenseits der Phänomene. Es ist das Leben der Phänomene selbst. Alle Phänomene, so wie sie sind, sind die Buddha-Natur. Jeder, jede hier im *Dojo* ist, so wie er oder sie ist, die Buddha-Natur. Aber wegen unseres komplizierten Geistes haben wir Schwierigkeiten, das zu erkennen. Man möchte, dass Buddha etwas Besonderes sei, denn wir hängen an unseren gedanklichen Konstruktionen. Die Idee, daß es irgendwo eine feste Substanz gibt, ist eine reine Gedankenkonstruktion, ohne jegliche Wirklichkeit. Niemand hat jemals irgendwo eine feste Substanz gesehen. Sogar die Berge bewegen sich, verändern sich, denn sie stehen in Wechselbeziehung zum ganzen Universum. Nichts hat eine getrennte Existenz.

Dass alles Leerheit ist, ist nicht negativ, sondern nur die Verneinung einer Täuschung, somit etwas sehr Positives. Das bedeutet, daß alle Wesen die Buddha-Natur sind, die Natur der wechselseitigen Abhängigkeit, die Natur der Beziehung, d.h. daß man nicht alleine existiert, sondern allein in der Begegnung. In der Begegnung der Elemente, die uns ausmachen. In der Begegnung eines Körpers mit Empfindungen, Wahrnehmungen, Bedürfnissen und Bewußtsein. Wenn das alles zusammenkommt und gemeinsam funktioniert, erscheint ein Mensch. Wenn man wahrnimmt und versteht, daß man einfach das ist, kann aller Hochmut und aller Egoismus verschwinden - unter der Voraussetzung, daß man in Berührung mit dieser Wirklichkeit bleibt. Das ist die Funktion des Zazen.

In der Geschichte des Zen gab es viele Diskussionen bezüglich der Buddha-Natur. Es gab sogar Mönche, die Monate und Jahre damit verbrachten, sich zu überlegen, ob ein Hund die Buddha-Natur habe. Aber die wirkliche Buddha-Natur, die Natur des Erwachens Buddhas ist völlig jenseits von haben und nicht haben. Man darf das Erwachen Buddhas nicht zu intellektuellen Spekulationen degenerieren lassen, sondern muss ständig seine Erfahrung machen, jenseits des Habens oder Nicht-Habens, ständig unsere völlige Wechselbeziehung mit allen Wesen erfahren. Wenn man so praktiziert, kann die Wurzel all unserer egoistischen Anhaftungen durchtrennt werden, und der positive Wert eines Lebens in Solidarität mit allen Wesen kann sich manifestieren. Wenn man das verwirklicht, kann man frei werden von jedem Zweifel.