

# Das Herz des großen Baumes

Kusen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 25.-27. Februar 2002 während des Sesshins in Schlagstein 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.

25.2.2000, 7 Uhr

Nehmt zu Beginn des Zazen gut die Haltung ein. Legt die Fäuste auf die Knie, die Handoberflächen weisen zum Boden, und pendelt energisch sieben- oder achtmal hin und her. Dann macht *Gassho*. Man faltet die Hände auf Höhe des Gesichts, neigt sich tief nach vorne, richtet sich dann von der Taille aus wieder auf und legt die linke Hand in die rechte. Die Handkanten berühren den Unterleib, die Daumen sind waagrecht. Man atmet zwei- oder dreimal tief ein und aus und entspannt gut Solarplexus und Bauch. Man lässt das Körpergewicht gut auf das *Zafu* drücken, insbesondere mit dem Punkt der Dammitte, zwischen dem After und den Geschlechtsteilen, der ein Energiepunkt ist. Es ist wichtig, diese Grundlage der Haltung herzustellen.

Man muss dynamisch sitzen. Ausgehend von der Taille streckt man gut die Wirbelsäule und lässt alle Spannung im Rücken los. Man streckt den Nacken, zieht das Kinn zurück und entspannt die Schultern. Man stößt mit der Schädeldecke in den Himmel und drückt die Erde mit den Knien. Gesicht, Stirn und Blick sind ebenfalls entspannt. Der Blick ruht vor einem auf dem Boden, ohne einen besonderen Punkt zu fixieren. So wird er weit. Der Kiefer ist entspannt, die Zunge liegt am Gaumen.

Alle diese wichtigen Punkte der Haltung zu beachten, trägt dazu bei, die Einheit von Körper und Geist zu realisieren: Der Geist verliert sich nicht in Gedanken, sondern kehrt immer wieder zurück dazu, die Haltung zu spüren, insbesondere die der beiden Daumen, die sich leicht berühren und weder Berg noch Tal bilden. Die Daumen und die Handflächen formen ein weites Oval. In dieser Haltung machen die Hände nichts und ergreifen nichts. So wie der Geist von Zazen, der nirgends verweilt.

Wenn der Geist nirgends verweilt, nichts ergreift, kann man den gierigen Geist des Egos aufgeben. Unsere übliche mentale Funktionsweise, die uns treibt, immer etwas ertreiben zu wollen, ist aufgegeben. Dies nennt man das Ego aufgeben. In Wirklichkeit gibt es nichts, das aufgegeben wird. Es handelt sich lediglich um eine Funktionsweise, die sich verändert, um einen Geist, der frei wird.

Diese Freiheit des Geistes verwirklicht sich im Augenblick, in dem Augenblick, in dem man einen Gedanken vorüberziehen lässt, in dem man sich wieder auf die Atmung konzentriert.

Die Praxis geschieht in der Zeit, man wiederholt die Praxis unermüdet Tag für Tag. In jedem Zazen konzentriert man sich auf Haltung und Atmung. Das Loslassen geschieht im Augenblick. Es ist nicht eine Frage der Dauer. Es ist jenseits unserer Bemühung und unseres Willens. Es ist die Frucht von Zazen, die unmittelbare Auswirkung von Zazen.

Zieht das Kinn zurück!

25.2.2000, 11 Uhr

Ob man Zazen in einem *Dojo* praktiziert oder während eines Sesshins, ob man Anfänger ist oder bereits 10, 20 oder 30 Jahre praktiziert - es ist genau die gleiche Praxis, die unterwiesen und praktiziert wird. Man beharrt sehr auf dem Hier und Jetzt der Praxis. Wenn die Praxis hier und jetzt richtig ist, ist die Praxis selbst Erweckung und Befreiung. Das heißt nicht, daß es keine Entwicklung in der Praxis eines jeden gibt. Aber diese Entwicklung geschieht immer Augenblick für Augenblick.

Eines Tages ging ein Brahmane zu Buddha und fragte ihn nach seiner Art, den Weg zu unterweisen. Er sagte: "Ein Bogenschütze hat eine fortschreitende Art der Unterweisung."

Meister *Deshimaru* erzählte uns immer wieder die Geschichte eines Samurai, der bei einem großen Meister lernte, mit dem Säbel umzugehen. Dieser Meister hat den Schüler ein Jahr lang gelehrt, entlang der *Tatami* in *Kinhin* zu laufen. Im zweiten Jahr brachte er ihm bei, mit einer Axt Holz zu hacken. Er hat ihm nie beigebracht, mit dem Säbel umzugehen. Eines Tages wurde der Samurai etwas ungeduldig und fragte: "Wann werdet Ihr mir beibringen, mit dem Säbel umzugehen?" Da brachte der Meister ihn an den Rand eines Abgrundes. Dort gab es einen Baumstamm, der als Brücke diente. Der Meister sagte zu ihm: "Los, geh darüber!" Der Samurai-Lehrling traute sich nicht, über diese Leere zu schreiten. Der Meister sagte zu ihm: "Ein ganzes Jahr lang hast du gelernt, an der Tatami entlang zu gehen, Schritt für Schritt. Das ist genau das Gleiche". Aber der Mann wagte es nicht. Plötzlich kam ein Blinder mit seinem Stock. Er hat mit dem Stock den Baumstamm wahrgenommen und dann den Abgrund überquert. Da verstand der Samurai und überquerte auch den Abgrund. - Das ist eine fortschreitende Unterweisung.

Zurück zu Buddhas Geschichte. - Der Brahmane sagte: „Ich selbst bin Buchhalter. In der Buchhaltung lernt man zuerst das Rechnen, danach lernt man kompliziertere Techniken, Schritt für Schritt. Ist es auch möglich, in Ihrer Lehre eine schrittweise Unterweisung zu bekommen?"

Da erklärte Buddha: "Ja, es gibt eine schrittweise Unterweisung. Wenn ein Novize kommt, bringen wir ihm zuerst bei, seine Sinne zu kontrollieren und die Regeln und Gebote des Klosters zu befolgen. Wir bringen ihm bei, sehr aufmerksam zu sein und keine Fehler zu machen.

Wenn ihr z.B. mit euren Augen eine Form wahrgenommen habt, seid von dieser Erscheinung nicht gestört. Sonst bedeutet das, daß euer visuelle Wahrnehmung, euer Blick nicht beherrscht ist. Daraus können alle möglichen schlechten Konsequenzen entstehen. Zum Beispiel kann Gier und Traurigkeit in eure Gedanken eindringen."

Buddha unterwies nicht, die Augen zu schließen oder sich das Gesicht zu verdecken, er unterwies nicht, die Wahrnehmungen abzuschneiden, sondern sich ihrer bewußt zu werden und die Auswirkung zu kontrollieren. Dies gilt nicht nur für die Augen sondern für sämtliche Sinnesorgane, für Nase, Zunge, Geschmack, den Körper und den Verstand. Er hat unterwiesen, was passiert, wenn man in Kontakt mit den Objekten tritt: Sehe ich den Gegenstand so, wie er ist, oder deformiere ich ihn durch meine Illusionen, indem ich meine eigenen Gedanken, meine Begierden darauf projiziere? Welche Gefühle, Begierden und Gedanken entstehen bei dieser Wahrnehmung? - Sich einfach auf diese Wahrnehmung zu konzentrieren ist die Praxis des Weges. Man kann sagen, daß es eine Etappe in einem schrittweisen Vorangehen ist, aber zugleich kann man sehen, dass sich auf jede Wahrnehmung zu konzentrieren, eine Gelegenheit ist, hier und jetzt zu erwachen. Seine eigenen Illusionen zu beobachten, wenn sie hochkommen, von einer Wahrnehmung nicht automatisch in Bewegung gesetzt zu werden, sondern die Freiheit zu haben, zu reagieren oder nicht zu reagieren.

Im Zazen lernt man sehr, vorbeiziehen zu lassen. Im täglichen Leben ist es nicht immer gut, alles vorbeiziehen zu lassen. Wichtig ist, dass, wenn man etwas nicht vorbeiziehen läßt, man nicht automatisch reagiert, sondern eine bewußte, freie Handlung geschieht.

Viele Praktizierende, viele Mönche erwachten bei der Wahrnehmung von Klängen. Sotoba als er das Geräusch des Donners im Tal hörte oder Kyogen, als er hörte, wie ein Kieselstein gegen einen Bambus stieß.

Als Buddha die Essenz seiner Unterweisung weitergeben wollte, hat er nur eine Blume in die Hand genommen und sie zwischen den Fingern gedreht.

Die Aufmerksamkeit auf unsere Wahrnehmung kann eine schrittweise Übung sein, eine Übung der Selbstkontrolle. Sie kann auch Gelegenheit eines plötzlichen Erwachens in der Wirklichkeit sein, so wie sie ist, so wie sie sich in jedem Phänomen darstellt. Jenseits der Trennung zwischen sich und dem Gegenstand, den man betrachtet. Dieselbe Praxis kann zugleich schrittweise und plötzlich sein. Am wichtigsten ist, mit welchem Geisteszustand man praktiziert.

25. 2.2000, 16.30 Uhr

Während des Sesshins nimmt man auch die Mahlzeiten im *Dojo* ein. Vor dem Essen singt man das *Bussho-Kapila*. Im *Bussho-Kapila* heißt es, dass man die Nahrung einnimmt, um den Weg zu praktizieren, um diesen Körper zu erhalten, sodaß man weiterhin unter guten Bedingungen Zazen machen kann.

Das ist ein Teil der Unterweisung Buddhas. Als er seine schrittweise Art zu unterweisen erklärte, sagte er: „Wenn ein Schüler seine Sinnesorgane beherrscht und kontrolliert, dann bringt man ihm bei, wenn er ißt, bescheiden zu sein.“ Nicht aus Lust zu essen oder um stark zu sein, sondern einfach, um diesen Körper zu erhalten, damit er den Weg praktizieren kann, den Weg, der alle neuen Leiden beenden kann.

Dann unterwies er die Wachsamkeit. Das ist genau das, was man während des Sesshins praktiziert. "Wenn ihr geht oder wenn ihr unbeweglich seid, wenn ihr eure Gedanken reinigt, selbst wenn ihr nachts aufwacht, praktiziert weiterhin die Konzentration."

Desweiteren brachte Buddha seinen Schülern bei, aufmerksam und achtsam auf alle Handlungen des täglichen Lebens zu bleiben: "Wenn man sich bewegt, wenn man seine Schale trägt, wenn man das *Kesa* anzieht, wenn man ißt, wenn man trinkt, wenn man auf die Toilette geht, bleibt man immer aufmerksam und bewusst, auch wenn man einschläft, wenn man spricht, wenn man schweigt."

Das heißt, dass alle Augenblicke Gelegenheit sind, den Weg zu praktizieren. Es gibt keine Handlungen, die Praxis des Weges sind, und andere, die es nicht sind. Nicht das, was wir tun, ist wichtig, sondern wie wir es tun. Oft denken die Leute, nur Zazen sei die Praxis des Weges, Arbeit und Familienleben seien verlorene Zeit oder Hindernisse. Wenn man diese Achtsamkeit, diese Aufmerksamkeit auf jeden Augenblick praktiziert, die Aufmerksamkeit auf sich selbst und auf die anderen, ist jeder Tag und jeder Ort, der Tag und der Ort, um den Weg zu praktizieren.

Dann unterwies Buddha direkt die Zazenpraxis. Er schlug vor, einen ruhigen Ort zu finden, möglichst in der Einsamkeit, weit weg von der Aufregung. Die Beschreibung von Zazen ist sehr einfach: Der Mönch setzt sich hin, kreuzt die Beine, den Körper richtet er auf und er fixiert seine Aufmerksamkeit. Wichtig ist, dass er die Gier aufgibt, nicht nur die weltlichen Gegenstände und den weltlichen Nutzen, sondern jede Art von Nutzen. Buddha rät auch, alle Handlungen des Hasses, des Zurückweisens aufzugeben, d.h. selbstverständlich den Haß auf die anderen, aber auch den Haß, den man manchmal sich selbst gegenüber empfindet. Wenn man mit sich selber nicht zufrieden ist, sich schuldig fühlt. Alle Formen des Hasses und der Ablehnung sind Hindernisse auf dem Weg.

Man sieht, daß Buddha das gleiche sagte wie Meister *Sosan* zu Beginn des *Shinjinmei*. Der sagt in seinem ersten Gedicht: "Den Weg zu durchdringen ist nicht schwierig. Man muss nur frei sein von Liebe und Haß, ( - Liebe im Sinn von Gier, Anhaftung - ), frei von Zuneigung und Ablehnung."

Buddha riet auch alle Faulheit aufzugeben, das Dahindämmern, *Kontin*, und alle Aufgeregtheit, *Sanran*, und auch das Bedauern. Bedauern ist ein großes Hindernis für die Praxis, ständig etwas zu bedauern, ständig an die Vergangenheit zu denken, sich zu sagen: „Ich hätte das nicht sagen sollen und das nicht machen sollen“. Das schafft nur Aufregung.

Buddha rät des weiteren, den Zweifel aufzugeben. Es gibt den Zweifel, der den Weg, die Praxis betrifft. Wenn man zweifelt, kann man nicht seine ganze Kraft in die Praxis legen. Wenn man seine ganze Energie nicht voller Vertrauen in die Praxis legt, kann die Praxis nicht stark werden. Dies nährt wiederum den Zweifel. So entsteht ein Teufelskreis.

All diese Hindernisse sollen vom Schüler aufgegeben werden, weil sie der Intuition schaden. Wenn man Zazen praktiziert, ist es wichtig wahrzunehmen, wenn man von diesen Zuständen eingenommen ist, von der Gier, dem Haß, der Aufregung, der Müdigkeit, von Zweifeln oder von Bedauern, und diese Zustände rasch fallenzulassen, nicht in ihnen zu stagnieren, sondern sie zu durchqueren, indem man auf die Haltung, auf die Atmung konzentriert bleibt.

So zu praktizieren bedeutet, sich vollständig in der Zazenpraxis aufzugeben. Wenn man seine ganze Aufmerksamkeit dem Zazen gibt, gibt man seinem kleinen Ego wenig Wichtigkeit. Das nannte *Dogen* "*Shin shin datsu raku*" praktizieren, Körper und Geist in die Zazenpraxis aufgeben. Dieses Aufgeben ist kein Fortschreiten in Richtung des Weges, sondern man wird augenblicklich Buddha ähnlich, d.h. von seinen Fesseln befreit.

Mondo

F: Ich habe eine Frage über die Furcht. Bei Meister *Deshimaru* habe ich etwas über die 5 Elemente gelesen und die Gefühle dazu, die Wut, die Freude, die Nachdenklichkeit, die Angst und Furcht. Ich habe festgestellt, daß ich heute nicht mehr weiß was Furcht ist. Als Kind habe ich mich gefürchtet. Das war nicht negativ, es hatte mit meinem christlichen Glauben zu tun. Ich habe Gott gefürchtet. In der Bibel steht angeblich: "Die Furcht des Herrn ist der Anfang der Weisheit." Gibt es im Buddhismus eine ähnliche Furcht. Was ist diese Furcht?"

RR: Als ich Meister *Deshimaru* das erste Mal gesehen habe, 1972 in Sinal, war das erste, was ich von ihm gehört habe: "Ihr müßt Furcht haben. Ihr müßt die kosmische Ordnung fürchten." Das ist genau das, was du sagst, d.h. zu fürchten, der kosmischen Ordnung nicht zu folgen. Gottesfurcht ist das gleiche.

Es gibt einen Unterschied zwischen Angst und Furcht. Angst ist ein Hindernis auf dem Weg. Furcht bringt einen dazu, vorsichtig zu sein, z.B. keinen Autounfall zu verursachen. Oder ihr fürchtet, andere Leiden zu lassen und ihr paßt auf eure Handlungen auf. Furcht zwingt zur Achtsamkeit, zur Aufmerksamkeit. Diese Art von Furcht ermöglicht es, Gefahren zu vermeiden. Furcht ist nicht immer negativ. Heutzutage ist es sehr wichtig, sich davor zu fürchten, den Planeten zu vergiften. Nur wenn man sich wirklich einer Gefahr bewusst ist, wenn man sich von dieser Gefahr betroffen fühlt, kann man sein Bewußtsein und sein Handeln ändern.

Aber wenn diese Furcht zu stark und zur Angst wird, wirkt sie wie ein Gift. Das stimuliert nicht mehr, regt nicht mehr zum rechten Handeln an, man ist gelähmt. Man hat dann nur noch das Angstgefühl im Kopf. Dieses Angstgefühl nimmt alle Energie. Das ist schlecht. Ein bißchen Furcht ist gut.

Während des Krieges nahm die amerikanische Luftwaffe die Piloten, die sich fürchteten, für schwierige Einsätze. Diejenigen, die zu mutig waren, waren gefährlich: Sie haben sich abschießen lassen und kamen nicht von ihrer Mission zurück, weil ihnen die Furcht fehlte. Diejenigen, die zu ängstlich waren, gingen erst gar nicht zur Luftwaffe. Diejenigen, die ein angemessenes Maß an Furcht hatten, hatten am meisten Erfolg. Die Furcht, die man braucht, um vorsichtig zu sein, ohne aber gelähmt zu werden.

Gefühle haben eine Funktion. Manche Leute sagen, daß man auf dem Weg keine Gefühle mehr hat. Damit bin ich nicht einverstanden. Man muß seine Gefühle kontrollieren können, darf sich aber nicht von ihnen einengen lassen. Angst ist Furcht, die eine so große Dimension einnimmt, daß man gar nicht mehr handeln kann.

F: Man spricht im Zen oft vom Aufgeben des Egos. Ich habe bei Meister *Sosan* gelesen, im Kosmos herrsche vollkommene Egolosigkeit. Ich frage mich, wo die Grenze zwischen dem ist, was uns einzigartig macht, und zwischen dem Ego. Wo fängt das Ego an? Ist nicht das Bestreben nach Erleuchtung und Erweckung, nach Weisheit eine egoistische Form der Verwirklichung?

RR: Das ist eine sehr interessante Frage, eine sehr weite Frage. Im Grunde gibt es kein aufzugebendes Ego. Eigentlich ist es lächerlich zu sagen "Das Ego aufgeben", weil es in Wirklichkeit kein Ego gibt. Wenn du das verstehst, kannst du das Ego auf natürliche Weise aufgeben.

Jeder von uns hat seine Persönlichkeit, seine Vorlieben, seine Charakteristika. Man muss nicht seine Persönlichkeit aufgeben. - Jeder hat seine Eigenschaften. Meister *Deshimaru* hatte auch sehr starke Eigenschaften. Was man aufgeben sollte, ist die

Täuschung, das, was in Wirklichkeit nur *karmisch* bedingte geistige Erzeugnisse sind, würde ein Ego bilden.

Natürlich hat man einen Körper und Wahrnehmungen, Gefühle, Gedächtnis, seine Geschichte, Wünsche, Willen, Bewußtsein. Das existiert und bildet das, was man die Persönlichkeit nennt. Von da aus gesehen ist jeder wegen seines vergangenen *Karmas* verschieden. Aber all das bildet kein Ego, ist unbeständig, hängt völlig von der Geschichte und der Umgebung ab. Man kann nicht isoliert sein: "Das bin ich." Es ist nur ein Netzwerk von wechselseitiger Abhängigkeit. Wenn man das versteht, kann man weniger egoistisch sein. Man kann die Illusion aufgeben, ein Ego zu haben. Das bedeutet es, zu erwachen, d.h. die Realität, die wahre Natur unseres Lebens zu sehen und auf natürliche Weise weniger gierig, weniger besitzergreifend zu werden.

Du fragst jetzt, ob es egoistisch ist, erwachen zu wollen. Vielleicht. Das *Satori* erlangen zu wollen, kann egoistisch sein: wenn man sich das *Satori* als große Glückseligkeit vorstellt und man diese Glückseligkeit für sich haben will. Es gibt viele Leute, die diese Illusion haben. Sie haben jede Menge Freude in ihrem Leben und glauben, daß immer noch etwas fehlt. Für sie ist das *Satori* die Kirsche auf dem Sahnehäubchen. Das hat nichts mit wahren Erwachen zu tun. Wahres Erwachen ist, sich selbst zu verstehen, nichts Außergewöhnliches, nichts Glückseliges. Es ist seine Illusionen fallen lassen, um auf eine richtige Weise zu leben. Mehr in der Harmonie mit der Wirklichkeit, mit unserer wahren Natur.

Das kann nicht egoistisch sein. Wenn eine Person auf diese Art und Weise erwacht, werden sich auch die Leute wohlfühlen, die mit dieser Person Kontakt haben. Erwachen kann man nicht nur für sich selbst. Spezifisch am Erwachen ist, dass man sich mit den anderen solidarisch fühlt. Es bringt uns auf natürliche Weise zum Mitgefühl, dazu, den anderen helfen zu wollen, sich von ihren eigenen Leiden zu befreien.

Erwachen nur für einen selbst existiert nicht. Wenn es nur für einen selbst ist, ist es nicht das wahre Erwachen, denn dann versteht man sich nicht selbst, versteht nicht, daß das Selbst nur in Wechselbeziehungen mit den anderen besteht. Derjenige, der glaubt, das Erwachen für sich verwirklicht zu haben, hat überhaupt nichts verwirklicht. Das ist nur eine Illusion. Es kann kein egoistisches Erwachen geben.

F: Ich habe eine Frage zur Praxis von Zen. Wieviel Aktivität und wieviel Passivität brauchen wir?

RR: Fifty-fifty

F: Einerseits heißt es, man solle die Gedanken kommen und gehen lassen, andererseits verlangt man Konzentration und Aufmerksamkeit.

RR: Wenn man nicht aufmerksam ist, läßt man sich von den Gedanken einnehmen. Aufmerksam sein bedeutet nicht, seine Gedanken zu ergreifen, sondern einfach sie zu sehen.



F: Aufmerksamkeit bedeutet also nicht, die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt zu fokussieren, sondern nur allgemein wahrnehmen.

RR: Es kann helfen, wenn man seine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt richtet. Aber es ist dann kein Gedanke, den man empfängt, sondern ein Empfinden, z. B. das Spüren des Kontakts der Daumen oder das Empfinden der Luft, wenn man atmet. *Nyojo* sprach von der Wölbung der linken Hand. Meister *Deshimaru* sprach vor allem von der Berührung der Daumen. Seine Aufmerksamkeit auf diesen Punkt zu richten, hilft, völlig gegenwärtig zu sein. Es vermeidet, daß sich der Geist zerstreut und allen möglichen Gedanken folgt. Es ist eine Unterstützung, aufmerksam zu bleiben auf all das, was passiert, ohne sich einfangen zu lassen.

Dies ist die hauptsächliche Funktion der Konzentration auf Körper und Atmung. Es ist kein Anhaften an den Körper oder die Atmung, sondern es geht nur darum, auf den Körper, auf die Haltung aufmerksam zu sein. Das ermöglicht, den Geist zu befreien, einen Geist zu haben, der wie ein Spiegel funktioniert.

Der Spiegel gibt genau das wieder, was ist, aber er hält nichts fest. Wenn der Spiegel die Bilder festhalten würde, würde er nicht mehr wie ein Spiegel funktionieren. Ein Spiegel ist zugleich sehr aufmerksam, weil er alles widerspiegelt, was da ist, ohne zu wählen "Der da ist häßlich, den werde ich nicht widerspiegeln. Die da hat ein hübsches Gesicht, die will ich festhalten". Ein Spiegel spiegelt alles wider und läßt es vorbeiziehen. Das Bewußtsein in *Zazen* funktioniert, wenn man wirklich aufmerksam ist, wie ein Spiegel. Die Konzentration auf einen bestimmten Punkt hilft dabei. Das kannst du erfahren, das ist nichts, was man intellektuell verstehen kann. Aber wenn du es ausprobierst, wirst du sehen, dass es funktioniert.

F: Ich habe eine weitere Frage. Sie sprachen gerade über das *Satori*, im *Rinzai-Zen* ist das eine Sache, über die viel gesprochen wird, im *Soto-Zen* nicht.

RR: Doch darüber spricht man auch im *Soto*. Aber im *Rinzai* ist das der Gegenstand der Praxis und wird schnell zur Illusion. Z.B. gibt es in den „3 Pfeilern des Zen“ einen Wettlauf zum *Satori*. In Frankreich gibt es ein Kinderspiel, bei dem man eine Jagd organisiert, um ein Tier zu fangen, das nicht existiert. Im *Rinzai-Zen* sagt man oft, um die Schüler zu stimulieren, z.B. nachmittags, wenn sie müde sind: "Wir haben nur noch zwei Tage *Sesshin* und ihr habt immer noch nicht das *Satori* erlangt! Jetzt konzentriert euch!" Man benutzt die Gier des Geistes, der etwas erreichen möchte, um zu stimulieren.

Das wahre *Satori* kann aber nur verwirklicht werden, wenn man diesen Geist aufgibt. *Satori* bedeutet "verstehen", tief zu verstehen, daß es nicht zu ergreifen gibt. In diesem Moment kann man frei praktizieren. Es ist der wahre Sinn der Praxis, die Wesen von ihrer Gier zu befreien, die sie zum Leiden bringt.

25.2.2000, 20.30 Uhr

Von Anfang des Sesshins an habe ich von der Unterweisung Buddhas bezüglich der schrittweisen Praxis gesprochen, in der er einem Brahmanen, der ihn darüber befragt hatte, seine Pädagogik erklärte.

In der Regel unterweist man seit der Geschichte mit der Nachfolge von *Konin* im Zen das augenblickliche Erwachen. Damals wurde die Trennung geschaffen zwischen der Schule des Südens von Meister *Eno*, der die augenblickliche Praxis unterwies, die plötzliche Praxis, und der Schule des Nordens von *Jinshu*, der die schrittweise Praxis unterwies.

Ich glaube, dieser Gegensatz ist ein Irrtum. Er ist die Auswirkung der Ambitionen der Schüler von *Eno*, der die Unterweisung von *Jinshu* kritisiert hatte. Buddhas Unterweisung ist jenseits des Gegensatzes zwischen schrittweise und plötzlich. Denn beide sind kontemplativ. Es ist nicht nötig, sie einander gegenüber zu stellen.

Meister *Dogen* z.B. kritisierte oft das *Plattform-Sutra* und betrachtete es als falsch, als von Schülern geschaffen und nicht die wahre Unterweisung von *Eno* darstellend. Über das berühmte Gedicht über den Spiegel sagte *Dogen*: „Putzt den Spiegel, säubert ihn.“ Das ist die grundlegende Praxis. Den Spiegel zu säubern ist in sich selbst Praxis des Erwachens.

In einem Sutra erklärt Buddha, daß er zuerst die Regeln und die Gebote unterweist, dann die Kontrolle der Sinnesorgane, danach die Achtsamkeit und die Aufmerksamkeit im täglichen Leben und schließlich die Zazenpraxis.

Was die Zazenpraxis angeht, so teilt er sie in vier Etappen, die die vier *Dhyana* genannt werden. Bei der 1. Etappe gibt es noch eine Art von bewußtem Nachdenken, aber man hat bereits Gier und Haß aufgegeben, das Auswählen, das Ablehnen, die Zweifel, die geistige Aufregung, die Schläfrigkeit. In diesem Zustand der Konzentration empfinden die Schüler große Freude und großes Glück.

Dann geben die Schüler auch alles bewußte Denken auf. So wird der Geist geeint, das dualistische Denken aufgegeben, das Trennungen schafft. Man hört auf, ständig pro und contra einander entgegenzusetzen, das Wahre und das Falsche. So kann man einen großen, inneren Frieden verwirklichen. Die Schüler, die auf diese Weise praktizieren, empfinden ein großes Glück.

Aber dann wird sogar dieses große Glück aufgegeben. Der Schüler verweilt in völliger Gleichmut. Er klammert sich weder an Glück noch an Unglück. Manche empfinden z.B. beim Zazen eine große Freude und haften daran. Sie denken, es wäre *Satori*. Dies wird zu einem Hindernis in ihrer Praxis. Denn der Geist verhaftet sich und verweilt in dieser Anhaftung.

Schließlich gibt der Schüler jegliche Traurigkeit und jegliches Anhaften an Freude auf. Er macht weiter Zazen, indem er einfach nur aufmerksam bleibt, völlig aufmerksam auf das, was ist, in einem völlig ausgeglichenen Geisteszustand.

Diese Pädagogik Buddhas, um Zazen zu unterweisen, war der indischen Mentalität angepaßt, die gerne alle Zustände analysiert. In der Zen-Schule spricht man nicht so sehr von diesen verschiedenen Stufen, denn diese verschiedenen Stufen werden in der Zazenpraxis ständig durchquert, in einer Praxis in der wir auf keinem Zustand verweilen,

in der wir weder am Nachdenken haften noch an Gedanken, weder am Glück, noch an Freude und an keinen anderen Gefühlen, aber auch ohne vor ihnen zu fliehen. Sie einfach durchqueren, über sie hinausgehen, ohne auf etwas zu verweilen. Dieser Geist, der auf nichts verweilt, ist der wahre, erweckte Geist, der Geist, der frei von allen geistigen Fixierungen ist.

Das nannte *Hyakujo* das augenblickliche Erwachen.

Als Shakyamuni Buddha sagte, daß er auf diese Weise seine Schüler unterweise, bezog er sich auf die, die noch nicht das Erwachen erreicht hatten, die noch nicht von ihren Bindungen befreit waren. Die, die bereits befreit waren, lehrte er genau dasselbe. Denn für sie wird es zur Praxis des Erwachens. Es ist kein Mittel, um das Erwachen zu erreichen, es ist die Verwirklichung selbst.

Laßt euren Kopf nicht nach vorne fallen, zieht gut das Kinn zurück.

26.2.2000, 7 Uhr

Konzentriert euch zu Beginn des Zazen gut auf die Haltung und haltet eure Energie nicht zurück. Nehmt in jedem Augenblick die bestmögliche Haltung ein. Streckt gut die Nierengegend, streckt gut die Wirbelsäule, macht keinen Buckel, streckt den Nacken und zieht das Kinn zurück. Drückt den Kopf gegen den Himmel, laßt die Schultern locker, entspannt gut den Bauch. Konzentriert euch auf jede Ausatmung.

Verliert nicht eure Zeit, indem ihr euren Gedanken folgt. Betrachtet sie einen Augenblick, laßt sie dann vorüberziehen und kehrt zur Konzentration auf die Haltung und die Ausatmung zurück. Laßt euren Geist nicht in irgendeinem Zustand verweilen.

Nachdem er dem Brahmanen Ganaka erklärt hatte, wie er seine Schüler unterweist, fragte dieser Buddha: „Verwirklichen alle eure Schüler die letztendliche Befreiung oder gibt es einige, die sie nicht erreichen.“ Buddha antwortete: „Einige der Schüler, die meine Unterweisung erhalten haben, verwirklichen diese Befreiung, und andere, die meine Unterweisung erhalten haben, verwirkliche sie nicht“. Der Brahmane fragte: „Wieso ist das so?“ Buddha antwortete ihm: „Ist es ihnen möglich den Weg zu zeigen, der nach Ragdir, der nach Aachen führt?“ „Ja, ja.“ „Was meinen Sie: Wenn Sie jemand nach dem Weg nach Ragdir fragt und Sie erklären ihm den Weg – geradeaus, im nächsten Dorf gehen Sie nach links, dann nehmen Sie die Autobahn nach links und geradeaus kommen Sie direkt nach Aachen - und diese Person, der sie den Weg erklärt haben, Ihren Erklärungen nicht folgt und nach rechts geht statt nach links, glauben Sie dann, daß sie zum Ziel, nach Aachen kommt?“ „Natürlich nicht.“ „Ist das dann Ihr Fehler?“ Der Brahmane antwortete: „Sicherlich nicht. - Ich bin nur jemand, der den Weg zeigt.“ Buddha sagte: „Ich auch.“

In der Unterweisung des Weges sieht man die Rolle des Meisters als sehr wichtig an. Aber diese Rolle hat Grenzen. Sie beschränkt sich darauf, den Weg zu zeigen, zu zeigen, wie man praktiziert, die Sackgassen zu zeigen, die man vermeiden sollte. Dann ist es an jedem einzelnen, den Weg zu gehen. Niemand kann jemand anderem das Erwachen geben. Niemand kann es an Stelle von jemand anderem realisieren.

26.2.2000, 11 Uhr

In der Zen-Unterweisung spricht man oft vom Aufgeben des Ego. Gestern nachmittag gab es zu diesem Thema auch eine Frage. Das war ebenfalls Thema einer weiteren Predigt, die Buddha vor seinen Schülern hielt.

Er sagte ihnen: "Der Körper, die Form - *Shiki* im *Hannya Shingyo* - ist nicht das Ich, das Selbst." Wäre der Körper das Selbst, wäre er nicht Krankheiten unterworfen und man könnte seinen Körper vollständig kontrollieren. Man könnte willentlich erreichen, daß er so oder so wäre. Aber weil der Körper nicht das Selbst ist und Krankheiten unterworfen ist, haben wir keine Möglichkeit zu wollen, daß er so oder so wird. Selbst wenn man sich um seinen Körper kümmern kann, ihn pflegen kann, ist der Körper jenseits unserer Kontrolle. Selbst der beste Arzt kann Krankheit und Tod nicht vermeiden. Das ist völlig jenseits unserer Kontrolle.

Im Zazen konzentriert man sich auf seinen Körper. So kann man realisieren, daß dieser Körper uns nicht gehört. Man kann ihn nicht völlig kontrollieren. So kann man das Anhaften an seinen eigenen Körper aufgeben. Das bedeutet nicht, ihn zu verachten. Man kümmert sich um ihn als das Mittel zur Praxis des Weges, akzeptiert aber, daß er jenseits unserer Kontrolle ist. Dieses Loslassen ist sehr wichtig: Dieser Körper gehört mir letztlich nicht. Dieser Körper ist nicht mein Ego. Er hat keine Substanz, ist kein Selbst, ist nicht beständig.

Das Gleiche gilt für die Empfindungen. Buddha sagte: "Wenn die Empfindungen das Selbst wären, wären sie nicht den Krankheiten unterworfen." Man hätte die Möglichkeit, seine Empfindungen zu kontrollieren.

Wenn man z.B. im Zazen Knieschmerzen oder Rückenschmerzen hat, wenn man müde ist, sind diese Empfindungen jenseits unserer Kontrolle. Man kann nicht entscheiden, einen Schmerz verschwinden zu lassen. Selbst wenn man keine Schmerzen haben möchte, sind sie da. Wir können nur unsere Haltung dem Schmerz gegenüber ändern, indem wir dedramatisieren und die Schmerzen nicht verstärken, indem wir uns im Geist an sie klammern. Empfindungen bilden also kein Ego, kein Selbst.

Auch die Wahrnehmungen sind nicht das Selbst. Buddha benutzte die gleiche Argumentation: "Wenn die Wahrnehmungen das Selbst wären, wären sie nicht der Krankheit unterworfen."

Mit dem Alter wird der Blick schwächer, manche Menschen werden taub. Unsere Wahrnehmungen sind nicht sehr verlässlich. Manchmal sieht man eine Fata Morgana und hält sie für die Wirklichkeit. Wenn man verliebt ist, hält man den Partner für den schönsten Menschen der Welt. Aber wenn die Empfindungen sich ändern, ändert sich auch die Wahrnehmung. Deshalb konstituiert auch die Wahrnehmung kein Ego.

Dann gibt es noch die Gewohnheiten, das 4. *Skandha*, die Motivationen, das Wollen, das Begehren. Oft hält man sie für ein Ego. Man verwechselt das Ego mit dem Willen: Ich bin jemand, der dies oder jenes möchte.

Wenn wir unser Leben betrachten, sehen wir, daß auch unsere Motivationen sich entwickeln: Manchmal ist unsere Arbeit das wichtigste in unserem Leben, manchmal der Partner, manchmal das Zen. Auch unsere Motivation können wir nicht immer kontrollierten. Darum bilden diese Motivationen ebenfalls kein Ego.

Schließlich gibt es das Bewußtsein. Das Bewußtsein von all dem, das Bewusstsein unseres Körpers, unserer Empfindungen, unserer Wahrnehmungen, unserer Wünsche. Während Zazen kann man sich all dessen bewußt werden, was in uns passiert.

Auch dieses Bewußtsein ändert sich fortwährend. Bewußtsein existiert nur in Bezug auf irgend etwas. Sich selbst kennenzulernen, ist dies tiefgehend beobachten. So kann man bemerken, daß das, was man als sein Ego betrachtet, in Wirklichkeit unfaßbar ist. Dann gibt es kein Ego, das man aufgeben müsste, sondern nur eine Täuschung, die man vorbeiziehen lassen kann. Daher ist es nicht nötig, mit sich selbst zu kämpfen. Nur tief unsere Existenz betrachten und realisieren, daß sie nicht nur die unsrige ist.

Laßt euren Kopf nicht nach vorne fallen. Wenn ihr am Ende von Zazen etwas Schwierigkeiten habt, werdet ihr diese Schwierigkeiten nicht überwinden, wenn ihr den Kopf hängen laßt und schlaff werdet. Legt im Gegenteil alle eure Energie in eure Haltung, nehmt eine starke Haltung ein. Die Energie, die ihr in eure Haltung gebt, kommt zu euch zurück. Im Zazen ist geben gleich erhalten. Das ist ein Gesetz der kosmischen Ordnung.

26.2.2000, 16.30 Uhr

Heute morgen habe ich von der Unterweisung Buddhas an seine fünf ersten Schüler gesprochen. Das war Nähe von Benares. Kurz nachdem er die 4 edlen Wahrheiten gelehrt hatte. Es war der Beginn der *Sangha* und der Beginn der Unterweisung.

Für uns ist es sehr interessant, zu diesem Ursprung zurückzukehren, zu diesem Ausgangspunkt der Weitergabe des *Dharma*. Man spricht oft darüber, das Ego aufzugeben, das Erwachen, die Befreiung zu verwirklichen. Das sind immer etwas vage Ausdrücke, man versteht nicht so richtig, was sie bedeuten.

Wenn man die ursprüngliche Unterweisung Buddhas studiert, wird es sehr klar. Zur damaligen Zeit erwachten die Leute sehr schnell. Z.B. erwachten seine ersten fünf Schüler augenblicklich, als sie die Predigt über das Nicht-Selbst hörten.

Ich werde euch jetzt weiter diese Unterweisung vorstellen, und wir werden sehen, was dann passieren wird.

Heute morgen sagte H-J, man würde zuviel unterweisen und stelle zu wenig Fragen. Buddha stellte seinen Schülern gerne Fragen. Er fragte sie: „Was denkt ihr, Mönche, ist der Körper und alles was eine Form hat beständig oder unbeständig?“ "Sie sind unbeständig", antwortete ein Schüler. "Wenn etwas unbeständig ist, zählt es dann zum Glück oder zum Unglück?" fragte Buddha. "Zum Unglück", antwortete ein Schüler. "Das was unbeständig, was Unglück, was Veränderung unterworfen ist, kann man das als sein Selbst, sein Ego betrachten und sagen: 'Das bin ich?'" "Natürlich nicht", antwortete ein Schüler.

Buddha stellte Fragen und seine Schüler antworteten. Wenn die Frage gut gestellt ist, ist die Antwort offensichtlich. Buddha fragte weiter: "Ist die Empfindung beständig?" - "Nein." Und er stellte die gleichen Fragen, zur Wahrnehmung, zu den Neigungen, zum Bewußtsein.

So konnte jeder realisieren, daß man von allem, was in den Bereich des Körpers gehört, und von allem, was die Empfindungen betrifft, die Wahrnehmungen, die Neigungen, das Bewußtsein, sei es in der Vergangenheit, der Zukunft oder der Gegenwart, wenn man es mit Weisheit betrachtet, nur sagen kann: "Das ist nicht ich, ich bin nicht das."

Wenn man die Dinge so sieht, kann man nicht am Körper, an Empfindungen, an Wahrnehmungen haften und auch nicht an Neigungen und am Bewußtsein. Weil man daran nicht haftet, ist man ohne Gier. Ohne Gier wird man völlig frei. Das realisierten diese fünf Mönche. Es war nicht mehr notwendig, in den sechs Welten des Leidens zu transmigrieren. Die reine Praxis wird realisiert. Was vollendet werden soll, ist vollendet. Es gibt nichts mehr zu tun. Es gibt nichts mehr zu realisieren.

Aufgrund des *Mondos* mit Buddha waren die Mönche sehr glücklich, denn ihre Gedanken waren vollständig von *Bonnos* und Verschmutzungen gereinigt. Das Sutra endet, daß es ab diesem Zeitpunkt sechs *Arhats* in der Welt gab.

Man kann sagen, daß dieses *Mondo* der Prototyp der Zen-Unterweisung ist. Alle großen *Mondos* der *Patriarchen* hatten kein anderes Ziel, als dies zu realisieren:

*Bodhidharma* fragte *Eka*: "Zeig mir deinen Geist!" *Eka* antwortete. "Mein Geist ist unfassbar." "Wenn du das bereits realisiert hast, bist du von deinen Leiden befreit," antwortete *Bodhidharma*.

"Was kommt so?" fragte *Eno Nangaku*. Viele Jahre später antwortete *Nangaku*: "Das ist nicht etwas."

Buddha und die Patriarchen, die Weitergabe des Zen wollen uns nur das realisieren, das erfahren lassen und so wirklich frei von seinen Täuschungen zu werden. Die Möglichkeit erscheint, mit der Wirklichkeit in Harmonie zu leben. Manchmal nennt man das 'die Buddha-Natur verwirklichen', Buddha ähnlich werden, die gleiche Erfahrung realisieren wie seine ersten fünf Schüler.

Mondo

F: Ich bin sehr froh über das Kusen, weil es mir erlaubt, dem Punkt näher zu kommen, an dem ich nicht mit Buddha übereinstimme, wo ich mich frage, ob er nicht ein bißchen sehr indisch ist.

RR: Oh ja, er ist sehr indisch.

F: Es ist völlig klar, daß Veränderungen Schmerzen mit sich bringen können. Ich empfinde das nicht als Unglück. Es ist der Preis des Lebens, Leben ist Veränderung. Ich frage mich, ob die Unterweisung, wie du sie jetzt dargelegt hast, deiner Auffassung entspricht.

RR: Ich stelle mir diese Frage auch. Ich denke, im Grunde hat Buddha recht. Aber es ist schwer, es völlig zu akzeptieren. Deswegen erwachen die Leute heutzutage nicht mehr. Alle denken ein bisschen wie Du, ich auch. Wir sagen uns: 'Im Grunde hat er recht,' aber wir können uns trotzdem mit der Unbeständigkeit arrangieren. Man kann sich mit dem Leiden, mit dem Tod arrangieren. Wir haben einen Modus, Freude und Gefallen zu finden, selbst wenn sie unbeständig sind. Wir versuchen alle, uns zu arrangieren und Kompromisse zu finden. Wir versuchen schlau zu sein, um uns mit den Gründen des Leidens zu arrangieren: Man bemüht sich, seine Gesundheit zu schützen, man versucht zu lieben, ohne zu sehr zu leiden, obwohl dies sehr schwierig ist. Das ist genau die Haltung des Ego. Man meint, es wird schlau genug sein, da raus zu kommen.

F: Ich zweifle, ob das die Haltung des Ego ist. Ist es nicht die kosmische Ordnung, die genau Veränderung ist? Ist nicht genau das nicht die Auffassung des Ego, sondern das Akzeptieren der kosmischen Ordnung ?

RR: Natürlich. Der Sinn der Unterweisung Buddhas ist, genau diese Unbeständigkeit zu akzeptieren. Wenn man die Unbeständigkeit wirklich akzeptiert, kann man nicht mehr an einem Begriff des Egos haften.

F: Damit bin ich vollkommen einverstanden. Die Frage ist für mich diese negative Sichtweise des Lebens: Veränderung ist Unglück ...

RR: Ich glaube nicht, daß das negativ ist. Man neigt dazu, es negativ zu sehen und zu sagen: 'Buddha ist ein Pessimist'. Er ist nur Realist.

F: Aber das war doch die Unterweisung, die er den Mönchen gegeben hat.

RR: Ja. Aber als die Mönche diese Unterweisung verstanden, wurden sie sehr glücklich. Die Leute, die seine Schüler sahen, waren sehr erstaunt darüber zu sehen, wie glücklich diese waren. Es macht glücklich, loszulassen. Aber wenn wir weiter unsere Anhaftungen unterhalten, macht dies das Leben kompliziert.

F: Es bleiben Zweifel.

RR: Alle hier werden weiterhin Zweifel haben. Ich auch ein bisschen. Es ist eine Unterweisung, die schwierig zu schlucken ist. Das finde ich auch. Das ist einer der Gründe, weshalb ich von diesen eigentlich bekannten Sutren selten gesprochen habe. Denn ich weiß genau, daß ihr so reagieren werdet, weil ich auch dazu neige, so zu reagieren. Dennoch denke ich, daß man diese Unterweisung nicht vermeiden sollte. Ich glaube, es ist die tiefste Wahrheit. An dem Tag, an dem wir das wirklich akzeptieren können, werden wir Buddha ähnlich werden. Im Moment versuchen wir, darum herumzukommen.

Ich glaube zu Zeiten Buddhas verstanden die Leute sehr schnell, deshalb erwachten sie sehr rasch.

F: Ich habe noch eine Frage zu dem spontanen Erwachen der alten Inder: Kann es vielleicht sein, daß in den Sutren unterschieden wird zwischen dem Verstehen mit dem Kopf und dem anschließenden Praktizieren des Verstandenen. Ich denke, da wird es erst interessant.

Die Sutren hören nach einer Unterweisung auf: Fünf Leute sind erwacht. Danach könnte es weitergehen und vier Wochen später ist alles beim alten.

RR: Was meinst du damit, dass vier Wochen später alles beim alten ist?

F: Die fünf haben etwas verstanden, sind glücklich, verlassen den Ort, treffen ihre alten Freunde wieder, schauen, ob sie was zu essen finden und plötzlich vergessen sie es wieder.



RR: Nicht Buddhas Schüler. Nach dem, was man in der *Sangha*-Geschichte lesen kann, nicht. Es gab keinen Rückfall in den alten Zustand. Die Schüler, die wirklich verstanden hatten, hatten verstanden. Es war nicht einfach eine kleine Intuition. Es änderte ihr Leben vollständig.

Aber im Unterschied zu uns waren das Leute, die im Grunde sehr unter ihrer Existenz gelitten haben. Sie waren bereit, für den Weg alles aufzugeben. Schon der Geist, mit dem sie praktizierten, war anders. Sie waren von Anfang an überzeugt, daß es keinen Kompromiß gab. Aus diesem Grund haben sie ihr Haus, ihre Familie, ihre Arbeit usw. verlassen. Nur der Weg der Befreiung zählte. Sie brauchten nur ein kleines Etwas, um über ihre Zweifel hinauszugehen. Es waren Leute, die bereits überzeugt waren, daß es kein Heil gab in den Kompromissen dieser Welt.

Ich glaube, wir müssen uns wirklich die Frage stellen, mit welchem Geist wir praktizieren. Bis zu welchem Punkt sind wir entschieden, den Weg zu verwirklichen? Bis zu welchem Punkt ist der Weg eine Art Luxus, der zu anderen Befriedigungen des Alltags hinzugefügt wird? Für diese Mönche war es wirklich eine Frage von Leben und Tod, sie waren in dieser Praxis vollkommen engagiert.

Wenn man *Dogen* und seine Schülern betrachtet, so hatte er das gleiche Problem. Zur Zeit *Dogens* sagte man: "Früher, zu Zeiten Buddhas, haben die Schüler das Erwachen schnell realisiert. Heute ist das nicht mehr möglich." Zur Zeit *Dogens* glaubte man, besonders in Japan, man sei in der *Mappo*-Epoche, einer dunklen Zeit, in der es zwar noch die Unterweisung gebe, jedoch keine Realisation mehr. *Dogen* war damit nicht einverstanden. Er sagte: "Das hängt nur von eurem Engagement auf dem Weg ab." Deswegen wurde er auch nach und nach in seiner Unterweisung strenger und rigoroser, in der Erziehung des *Shukke*. *Shuke* war für ihn sehr wichtig, für ihn hieß das, alles für den Weg aufgeben. Das war der Geist, den die Schüler Buddha Shakyamunis hatten.

F: Wenn ich die Unterweisung Buddhas richtig verstehe, die du uns gerade gegeben hast, dann müßte ich die kleine Stimme völlig aufgeben, die zu mir spricht und die ich Hubert nenne.

RR: Das hängt davon ab, was die kleine Stimme dir sagt. Buddha spricht in den Sutren nicht davon, ein Ego aufzugeben. Für ihn ist das Ego eine Illusion, also kann man es auch nicht aufgeben.

Das heißt aber nicht, daß es keinen Hubert gibt. Natürlich gibt es Hubert. Buddha verneint nicht, daß jeder seine Eigenschaften, seinen Körper, Vergangenheit, Erinnerungen, einen Namen usw hat. Es geht nicht darum zu sagen: "Ich existiere nicht." Man existiert. Aber wie existiert man? Welche Natur hat diese Existenz? Das ist der wichtige Punkt.

Buddha zeigt, daß unsere Existenz ohne Substanz ist, die man als Selbst, als *Atman* bezeichnen könnte. Damals glaubten die Leute an ein *Atman*, ein Selbst, wie im Christentum der Glaube an eine unsterbliche Seele. Buddha sagte: "Wenn ihr an dieses Selbst glaubt, so ist das die Wurzel all eurer Anhaftungen, dann werdet ihr euch

nicht befreien können." Und er versuchte, das Illusionäre dieses Selbst zu zeigen. Er forderte seine Schüler auf, diese Illusionen aufzugeben. Für Buddha gab es nichts zum Abschneiden, sondern es galt nur, eine Illusion zu sehen.

F: *Bodhidharma* antwortete auf die Frage „Wer bist du?“ „Ich weiß es nicht“.

RR: Aber er sagte nicht: "Ich heiße nicht *Bodhidharma*." Das mußt du verstehen. Er antwortete auf der Ebene der absoluten Realität. Das ist ein sehr wichtiger Punkt. *Nagarjuna* hat das sehr hervorgehoben. Wenn man das nicht versteht, dann versteht man diese *Mundos* und diese Unterweisung nicht.

Als *Bodhidharma*, nachdem ihn der Kaiser gefragt hatte "Wer bist du?", "Ich weiß es nicht", geantwortet hat, dann nicht, weil er verrückt geworden war. Er weiß sehr gut, daß er *Bodhidharma* heißt, daß er Inder ist, daß er nach China gekommen ist, um Buddhismus zu lehren. Er weiß das sehr gut. Er sagt: "Ich weiß es nicht", weil im Grunde die Essenz seines Egos nicht erfaßbar ist. "Ich kann es nicht ergreifen, nicht definieren. Ich kann nicht sagen: "Das bin ich. Ich bin das." Das lehrte Buddha seine Schüler: "Ihr könnt nicht sagen: 'Ich bin das.'"

F: Ich habe aber den Eindruck, in meinem Kopf ist Hubert, der spricht und ich sage: "Das bin ich."

RR: Vielleicht. Aber glaubst du, daß du seit immer existierst? Wenn du das glaubst, dann irrst du dich. Du kannst sagen, seit deiner Geburt.

F: Genau. Ich möchte wissen, ob ich das aufgeben soll oder nicht.

RR: Was Du aufgeben mußt, sind die ganzen geistigen Konstruktionen um diesen Hubert herum. Das heißt nicht, daß Hubert nicht existiert.

F: Es geht um das Kusen von heute morgen über den Meister, der den Weg zeigt. Der Meister erklärt, wie man nach Aachen kommt. Der Schüler macht sich seine eigenen Gedanken und hat sich in den Wäldern der Eifel verlaufen. Ist es für ihn möglich, Aachen zu finden?

RR: Selbstverständlich. Solange es Leben gibt, gibt es Hoffnung. Manchmal macht man riesige Umwege, aber das heißt nicht, daß man sich endgütig verlaufen hat.

Der Brahmane war sehr neugierig auf Buddhas Unterweisung. Er stand in der Tradition einer spirituellen Lehre. Buddha war ein neuer spiritueller Meister. Viele Brahmanen waren nicht eifersüchtig, sahen in ihm keine Konkurrenz. Sie wollten sehen, was er unterwies, denn er hatte großen Erfolg. Sie fragten: "Was lehrt Ihr eure Schüler?" Und Buddha erklärte seine Methode, so wie ich es gestern erklärt habe, die schrittweise Methode. Der Brahmane fragte: "Die Leute, die eurer Unterweisung folgen, müssen doch alle das Erwachen realisieren?" Wahrscheinlich hatte er die gleichen Probleme, er hatte auch Schüler und wusste, dass einige Probleme hatten. Er wollte wissen, ob alle Schüler Buddhas das Erwachen realisierten. Buddha sagte: "Nein, manche realisieren es nicht."

Das heißt nicht, daß die Unterweisung schlecht ist. Man kann unterweisen, wie man will, es gibt immer Leute, die der Unterweisung nicht folgen. Solange sie nicht folgen, können sie nicht erwachen. Das heißt nicht, daß sie nie erwachen. In irgendeinem Moment erwachen einige, andere erwachen nicht. Manche gehen weg und verlassen die *Sangha*, manche oder stellen sich gegen die Lehre.

F: Man kann Fehler machen und dann verstehen, dass man Fehler gemacht hat.

RR: Im allgemeinen entwickelt man sich auf dem Weg aus Fehlern heraus. Wenn man sich ihrer bewusst wird.

F: Aber der Weg der Schüler ist doch voll von Fehlern.

RR: Man darf sich auch nicht in die Fehler hineinsteigern. Du mußt die Unterweisung des Meisters verstehen. Die Leute fragen sich: "Was heißt es, Schüler zu sein?" Eigentlich ist das sehr einfach: Ein wirklicher Schüler ist jemand, der versucht, die Unterweisung seines Meisters in die Praxis umzusetzen. Das ist keine Frage von Liebe, kein *i shin den shin*, nichts Mysteriöses. Jemand unterweist etwas, und wenn man diese Unterweisung als richtig empfindet, versucht man ihr zu folgen. Man bittet ihn um Hilfe, um Anleitung, damit man ihm folgen kann. Das ist alles. Wenn man eine Unterweisung hört, der man nicht folgt, verliert man seine Zeit.

Der Meister selbst bemüht sich auch, seiner Unterweisung zu folgen. Die Unterweisung, die ich gebe, ist auch eine Unterweisung, die ich mit selber gebe. Ich bin auch Schüler dieses *Dharmas*, dieser Unterweisung. Ich gebe nicht vor, dass ich die Unterweisung zu 100 Prozent realisiert habe. Aber ich spüre ganz tief, daß es der richtige Weg ist.

F: Die zweite Frage ist eine physiologische Frage. Ich habe auf der *Gendro* eines Tages ein Gespräch zwischen zwei *Godos* mitbekommen. Der eine sagte zu dem anderen. „In Zazen schlafe ich völlig ein.“ Der andere meinte: „Wenn du richtig einschläfst, fällst du um.“ - Als ich schwanger war, war ich während Zazen sehr müde. Vielleicht war es eine Illusion, aber ich schlief, ich träumte. Die *Kyosaku*-Leute gingen an mir vorbei, aber sie sahen nichts. Ich hatte zwar die Augen geschlossen, aber ich behielt die Haltung bei. Ist das möglich?

RR: Selbstverständlich. Ich habe diese Erfahrung auch gemacht. Wenn man eine stabile Haltung hat, kann man in Zazen einschlafen. Das ist gefährlich, denn es ist verlorene Zeit.

F: Ich mußte an die Geschichte des Meisters denken, der in Zazen gestorben ist.

RR: *Sekito* ist in Zazen gestorben. Weil er schon alt und krank war, wußten die Leute nicht, ob er schlief oder gestorben war. Sie haben lange gebraucht, bis sie entdeckten, daß er wirklich gestorben war. Ihnen kamen Zweifel, aber niemand wagte es, ihn zu berühren. Dann merkten sie, daß er wirklich tot war. Er macht weiterhin Zazen. Man hat ihn in dieser Haltung mumifiziert. Man kann ihn in *Soji-ji* sehen. Er ist nur ein wenig geschrumpft.

Das ist also möglich und es zeigt, daß du eine stabile und ausgeglichene Haltung hast. Aber es ist auch eine Falle: Wenn du in Zazen schlafen kannst und die *Kyosaku*-Leute merken es nicht, dann hilft dir keiner, dann verlierst du deine Zeit.

Wenn man manchmal sehr müde ist, ist es besser, eine Minute zu schlafen und wirklich loszulassen. Das erfrischt manchmal ganz plötzlich den Geist. Dann verliert man ein wenig das Gleichgewicht, wacht auf und ist dann wieder richtig wach.

Aber die *Kyosaku*-Leute müssen dich gut im Auge behalten.

F: Ich habe zwei Fragen, aber ich mache es kurz.

Besitzen wir die Buddha-Natur? Ja oder nein?

RR: Nein.

F: Wie kann man unter diesen Bedingungen sagen, daß Buddhas Schüler und Buddha selbst das definitive Erwachen erlangt haben? Wenn alles unbeständig ist, dann doch auch ihr Erwachen.

RR: Soweit ich weiß, hat man nicht von Schülern Buddhas gehört, die das Erwachen realisiert haben und danach wieder völlig in die Täuschungen zurückgefallen sind. Vielleicht gab es welche, bei denen dies passiert ist, die Legende hat sie vergessen, um nur die guten Beispiele beizubehalten.

*Devadata* war, glaube ich, kein *Arhat*. Das müßte man nachschlagen.

Was die Buddha-Natur angeht: Man besitzt nicht die Buddha-Natur, sie ist nicht etwas, das man besitzen kann. Wir sind Buddha-Natur; unser ganzes Sein ist Buddha-Natur. Denn unser ganzes Sein ist Unbeständigkeit. Realisieren heißt, dies zu integrieren. Die Unbeständigkeit völlig zu akzeptieren ist, die Buddha-Natur zu realisieren, und schließlich auch, das Erwachen zu realisieren. Sie in all ihren Aspekten und mit allen Folgen akzeptieren. Die Buddha-Natur ist die Unbeständigkeit. Wir sind die Unbeständigkeit. Alle Wesen sind Unbeständigkeit. Alle Wesen sind Buddha-Natur. Wenn wir versuchen dagegen zu leben, so zu tun als wäre es nicht so, dann leben wir in den Illusionen und wir werden alle möglichen Leiden erleiden, weil wir nicht in Harmonie sind.

27.2.2000, 7 Uhr

In ein *Dojo* können alle die gehen, die praktizieren möchten und die *Dojo*-Regeln respektieren. Aber was praktiziert jeder wirklich im *Dojo*? Was kann man tun, damit die Praktizierenden nicht in ihrer Praxis stagnieren? Dafür gibt es keine Regel. Dieses Problem gab es schon zu Buddhas Zeiten. Einige wurden Mönche, um nicht zum Militärdienst gehen zu müssen. Einige wurden Mönche, weil sie einfach an Nahrung kamen. Nach

einiger Zeit war diese Gemeinschaft voller Leute, die kein *Bodaishin* hatten. Die Gemeinschaft hatte kein Recht und keine Macht, sie auszuschließen. Das einzige, was Buddha tun konnte, war, sie zu ermutigen, weiterzumachen und sich in ihrer Praxis zu entwickeln.

Am Tag nach der Abreise von *Devadata*, der in der Gemeinschaft ein Schisma geschaffen und sie mit einigen Schülern verlassen hatte, hielt Buddha eine Predigt, die den Titel "das Herz eines großen, starken Baumes" hat. Sie ist sehr wichtig für den Sinn unserer eigenen Praxis. Es ist ein recht langes Sutra, ich werde es zusammenfassen.

Buddha sagt: "Ein Sohn einer Familie hat das Familienleben verlassen, um den Weg zu praktizieren, weil er dachte: 'Ich bin vielen Arten von Leid ausgesetzt. Wenn ich den Weg praktiziere, kann ich das Leiden vielleicht beenden.' In dieser Hoffnung wurde er Mönch. Als er Mönch geworden war, respektieren ihn die weltlichen Leute deshalb und er bekam Gaben. Deswegen war er zufrieden und wurde faul, nachlässig. Er ist zu vergleichen mit jemandem, der das Herz eines großen, starken Baumes sucht, und, wenn er einen großen Baum sieht, das Herz vernachlässigt und sich damit zufrieden gibt, Blätter und kleine Zweige zu sammeln."

Danach spricht Buddha von einem anderen Mönch, der auch Respekt und Gaben von anderen erhalten hat, damit nicht zufrieden war und weiter praktizierte. Er hat seinen Geist diszipliniert, indem er den Geboten und den Regeln folgte. Dann war er zufrieden und hörte mit seiner Praxis auf, weil er dachte, das Ziel erreicht zu haben. Er wurde stolz und hielt sich für den anderen Mönchen überlegen, weil er die Disziplin verwirklicht hatte. Er kritisierte die anderen und vernachlässigte seine eigene Praxis. Er ist wie jemand, der das Herz eines großen Baumes sucht und sich damit zufrieden gibt, junge Triebe zu sammeln.

Danach spricht Buddha vom Fall eines anderen Mönchs, der sich nicht damit zufrieden gibt, Gaben und Respekt der anderen zu erhalten und die Disziplin verwirklicht zu haben. Er macht in seiner Praxis weiter und verwirklicht eine große geistige Konzentration. Damit ist er zufrieden, und er glaubt, daß sein Ziel erreicht ist. Er schmeichelt sich selbst und sagt: 'Mir ist es möglich, mich gut zu konzentrieren. Die anderen können sich nicht so konzentrieren wie ich.' So hört er auf, in seiner Praxis voranzukommen. Er wird auch jemand, der auf der Suche nach dem Herzen des großen Baumes ist und sich damit zufrieden gibt, Triebe einzusammeln.

Danach spricht Buddha von einem anderen Mönch, der sich nicht damit zufrieden gibt, Gaben und Respekt zu erhalten, die Disziplin erreicht zu haben, und auch nicht damit, die geistige Konzentration verwirklicht zu haben. Er vertieft weiter seine Praxis und verwirklicht Erkennen und Intuition. Er ist zufrieden und glaubt, sein Ziel erreicht zu haben. Er ist jemand, der auf der Suche nach dem Herzen des großen Baumes ist und der sich auch damit zufrieden gibt, Blätter und Triebe einzusammeln.

Dann spricht Buddha von einem anderen Mönch, der mit diesen verschiedenen Verdiensten nicht zufrieden ist, seine Praxis weiterführt und eine zeitlich begrenzte Befreiung verwirklicht. Er hält sich für glücklich, zufrieden und hört auf, sich auf seine Praxis zu konzentrieren. Dies ist wieder jemand, der demjenigen ähnelt, der auf der Suche nach dem Herzen des großen Baumes ist und sich damit zufrieden gibt, Blätter und junge Triebe einzusammeln.

Zum Schluß spricht Buddha von einem anderen Mönch, der, obwohl er all dies realisiert hat, nicht zufrieden ist. Er lobt sich nicht seiner Verdienste, kritisiert nicht die anderen und versucht weiter, seine Praxis zu vertiefen und realisiert auf diese Weise die unbegrenzte Befreiung. Buddha antwortet auf C.'s Frage im *Mondo* und sagt: "Es ist unmöglich für einen solchen Mönch, diese Befreiung wieder zu verlieren."

Der Sinn der Unterweisung Buddhas ist es nicht, kleine Verdienste zu erhalten, auch nicht die geistige Konzentration und auch nicht das Verständnis durch Weisheit. Shakyamuni sagt am Ende seiner Predigt: "Es handelt sich um die vollständige Befreiung. Das wahre Herz des Weges."

Heutzutage interessieren sich viele Leute für die Zazenpraxis. Sie finden jede Menge Vorzüge und Verdienste. Zazen ermöglicht ihnen, den Streß zu kontrollieren, ihre Konzentration zu verbessern, einen gewissen Geistesfrieden zu realisieren. All diese Verdienste bergen die Gefahr zu stagnieren, weil man glaubt, etwas verwirklicht zu haben. Aber man darf nicht vergessen, was das Herz des Weges ist.

Wir sollten nicht so sein wie diejenigen, die sich damit zufrieden geben, Blätter und junge Triebe einzusammeln.

Das Herz ist das, was wir jeden Morgen und jeden Abend singen, wenn wir die vier Gelübde des *Bodhisattva* singen, insbesondere das 4. Gelübde

Butsu do mujo seigando

Ohne Grenzen ist der Buddha-Weg,  
Ich gelobe, ihn zu verwirklichen.

27.2. 2000, 11Uhr

Selbst wenn man oft Zazen macht, sollte es keine Gewohnheit werden. Zu Beginn eines jeden Zazen sollte man die Haltung einnehmen, als würde man zum ersten Mal Zazen machen, mit der gleichen Aufmerksamkeit. Streckt gut die Nierengegend und drückt die Knie fest in den Boden. Sitzt so auf dem *Zafu*, als wolltet ihr, daß der After nicht das *Zafu* berührt. So kann eure Haltung dynamisch werden. Von der Taille aus streckt man gut die Wirbelsäule und den Nacken, das Kinn ist zurückgezogen.

Bei diesem Sesshin haben alle eine gute Haltung. Deshalb wiederhole ich nicht immer alle Punkte. Zu Beginn eines jeden Zazen sollte man sie für sich wiederholen, vor allem die Beckenneigung nach vorne, insbesondere auch das zurückgezogene Kinn und das Lockern der Schultern. Und vergeßt nicht, mit eurer Atmung in Berührung zu bleiben. Atmet tief ein und aus. Folgt eher eurer Atmung als euren Gedanken.

Das ist die Grundlage unserer Praxis. Das heißt aber nicht, daß wir Haltungstechniker werden sollen. Selbst ein Gelähmter, der im Rollstuhl sitzt, kann Zazen praktizieren. Wenn man glaubt, wenn man diese gute Haltung eingenommen hat, hätte man das Ziel des

Weges erreicht, würde man auch das Herz des großen Baumes mit den Blättern und Zweigen verwechseln.

Eines Tages sprach Meister *Dogen* von jemandem, der sich für einen Meister hielt. Er sagte über ihn, er habe nie das Erwachen verwirklicht, weil er sich nie die richtige Frage gestellt habe.

In Buddhas *Sangha* gab es einen Schüler, der eines Tages zu Buddha sagte: "Wenn Ihr nicht meine Fragen beantwortet, gehe ich weg." Er hatte alle möglichen Fragen. Er wollte wissen, ob das Universum im Raum begrenzt oder unbegrenzt ist, ob es in der Zeit begrenzt oder unbegrenzt ist, ob es einen Ursprung habe oder nicht. Er wollte wissen, ob das Lebensprinzip das gleiche sei wie der Körper, er wollte wissen, ob Buddha auch nach dem Tod existiere oder nicht. Auf all diese Fragen hat Buddha ihm geantwortet: "Sind Sie gekommen, um eine Antwort auf diese Fragen zu finden? Hängt die Praxis des Weges für Sie von diesen Fragen ab?" Und er sagte ihm - ich fasse es zusammen: "Obwohl es zu diesen Themen viele Meinungen gibt, hängt die Verwirklichung des Weges nicht von ihnen ab." Obwohl es z.B. die Auffassung gibt, daß Buddha auch nach dem Tod existiert, gibt es auch die andere Meinung, daß Buddha nach dem Tod nicht existiert.

Buddha sagte: "Es gibt Sachen, die ich erklärt habe, und andere Sachen, die ich nicht erklärt habe. Ich habe nicht erklärt, ob das Universum ewig ist oder nicht, ob es Grenzen hat oder nicht, ob das Lebensprinzip das gleiche wie der Körper ist, ob der *Tatagata* nach dem Tod existiert oder nicht. Ich habe das alles nicht erklärt, weil es nicht nützlich ist. Es ist nicht grundlegend verbunden mit der Verwirklichung des Weges. Es führt nicht zur Befreiung, zur Beendigung des Leidens, zum Frieden, zum tiefen Verständnis, zur vollständigen Verwirklichung des *Nirvana*." - Für Buddha war das kein Zustand nach dem Tod, sondern eine Verwirklichung hier und jetzt. - Und er sagte: "Deshalb habe ich dies nicht erklärt. - Welche Sachen habe ich erklärt? Ich habe *Dukkha* erklärt." - Er sagte nicht Leiden, sondern *Dukkha*, denn *Dukkha* umfasst auch Glück, Freude, das Gefallen. *Dukkha* ist all das, was im Leben nicht zufriedenstellend ist, weil es unbeständig ist. *Dukkha* hängt grundlegend von unserem Geisteszustand ab. Das hat Buddha erklärt. Er hat die Ursache davon erklärt, die Beendigung und den Weg der zu dieser Beendigung führt. Dies führt zur Befreiung, zum wahren Erwachen.

Ich erzähle euch von diesem *Sutra* und beende mit ihm dieses Sesshin, weil ich glaube, daß es für jede und jeden wichtig ist, zu verstehen, was für sie, was für ihn **die** wichtige Frage ist.

Buddha hat das Erwachen realisiert, weil er sich die richtige Frage stellte. Er hat sich nur auf eine Frage konzentriert, ohne seine Zeit zu verlieren. Bestimmt denken einige, daß für sie die Leidensfrage nicht die Frage ist, daß das Leiden normal und ein Teil des Lebens ist. Für die hat die Unterweisung Buddhas nicht viel zu sagen.

Ich glaube, man sollte das Leiden in weitem Sinne, im Sinne *Dukkhas* verstehen, wie das Symptom einer Krankheit, das Symptom dafür, daß wir nicht im Normalzustand sind, das Symptom dafür, dass wir nicht in Harmonie mit unserer tiefen Wahrheit leben. Dann geht es nicht nur darum, das Leiden zu Ende zu bringen, sondern den wahren Sinn unseres Lebens zu verwirklichen. Im Zen nennt man das, seine wahre Natur zu verwirklichen.

Ich wünsche euch eine gute Fortsetzung eurer Praxis. Ich wünsche auch, daß ihr über eure wahre Frage nachdenkt, wenn ihr eine habt.