

Roland Rech

Achtsamkeit

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 4.-6. Oktober 2013 während des Sesshins in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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



Freitag, 4.10.13, 7 Uhr

Lasst euch während Zazen nicht von euren Gedanken ablenken. Richtet eure Aufmerksamkeit immer wieder auf die Senkrechte eurer Haltung. Das Becken ist leicht nach vorne geneigt, die Knie drücken fest auf den Boden. Von der Taille aus streckt man gut die Wirbelsäule und den Nacken und drückt den höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel. Lockert gut alle Verspannungen des Rückens und der Schultern. Das Kinn ist zurückgezogen; die Schultern und der Bauch sind gut entspannt. Auch das Gesicht ist entspannt, insbesondere der Kiefer. Die Zunge liegt am Gaumen. Die Konzentration auf die Zungenspitze hilft, das Zwiegespräch im Innern zu beruhigen. Beendet jedes Gespräch mit euch selbst.

Es ist schwierig, den Geist mit dem Geist zu kontrollieren. Aber wenn man sich auf den Körper konzentriert, beruhigt sich der Geist ganz natürlich und klärt sich auf.

Die Augen bleiben leicht geöffnet. Manchmal verspürt man das Bedürfnis die Augen zu schließen, aber in Wirklichkeit ist das nicht nötig, um konzentriert zu bleiben. Nicht die visuellen Objekte stören die Konzentration, sondern die Tatsache, dass wir an ihnen haften. Das gleiche gilt für alle anderen Sinnesobjekte. Es sind nicht die Töne, die die Konzentration stören, und auch nicht die Geräusche, sondern die Tatsache, dass wir ihnen anhaften, weil wir entweder versuchen, sie zu erfassen, zum Beispiel die Sprache, die Wörter, oder weil wir sie abweisen.

Für Zazen sucht man natürlich einen ruhigen Ort so wie hier. Aber die wahre Stille ist im Innern. Der Geist muss selbst inmitten der lärmenden Phänomene des täglichen Lebens ruhig bleiben. Man ist sich der Töne einfach bewusst, ohne an ihnen zu haften. Wenn man sie nicht festhält, braucht man sie nicht loszuwerden, dann erscheinen und verschwinden sie ganz natürlich, so wie alle Phänomene. Im Zazen harmonisiert sich der Geist damit, indem er nichts ergreift und nichts verwirft. Dies nennt man *Hishiryō*, das Bewusstsein, das über den ergreifenden Geist hinausgeht. ‚Shiryō‘ ist der berechnende, analysierende, unterscheidende Geist, ‚hi‘ bedeutet darüber hinaus. Auf nichts stagnieren ist die wahre Freiheit des Geistes. Dieser Geist entwickelt sich während des Sesshins. *Shin*, der wahre Geist, *setsu*, mit dem man vertraut wird.

Die linke Hand liegt in der rechten Hand, die Handkanten berühren den Unterbauch, die Daumen sind waagrecht. Der Berührungspunkt der Daumen ist ein guter Konzentrationspunkt. Wenn man sich auf diesen Punkt konzentriert, beruhigt sich der Geist rasch. So wie die Hände nichts ergreifen, ergreift auch der Geist nichts mehr. Es gibt nichts zu ergreifen, weil der Geist nichts erzeugt, genauso wenig wie die Hände in Zazen. Selbst wenn man etwas erzeugt, hält man die Erzeugnisse nicht fest. Zazen ist eine Praxis des Loslassens, nicht indem man die Phänomene verwirft, sondern indem man immer wieder zur Konzentration auf Körper und Atmung zurückkehrt, ohne an Körper oder Atmung zu haften. Man bleibt einfach sich völlig seines Körpers und seiner Atmung bewusst. Diese Aufmerksamkeit endet nicht mit Zazen oder Kinhin. Sie wird in jeder Handlung im täglichen Leben fortgeführt. Das ist der Sinn des Sesshins.

Freitag, 4.10.13, 11 Uhr

In der Zen-Unterweisung und auch in der eigenen Praxis beharrt man oft auf Konzentration und Beobachtung. Aber um konzentriert sein zu können, um beobachten zu können, muss man zuerst achtsam sein. Mehrmals hat Buddha in seinen Unterweisungen auf die rechte Achtsamkeit beharrt. Mit diesem Thema beschäftigt sich das *Maha Satipatthana-Sutra*. ‚Sati‘ bedeutet Achtsamkeit. Achtsamkeit ist der siebte Aspekt des Achtfachen Pfades.

Alle Unterweisenden wissen genau, dass Achtsamkeit die erste Voraussetzung ist, um lehren zu können. Sich selbst kennenzulernen ist Grundlage der Weisheit. Dazu muss man auf das achten, was in einem selbst und in seiner Beziehung mit der Welt geschieht, das heißt, sich völlig der

Wirklichkeit, dessen was ist, bewusst sein, hier und jetzt, in jedem Augenblick. Die Zeit eines Sesshins ist ein besonders günstiger Moment dafür.

Am Anfang dieses *Sutras*, dieser Predigt, sagt Buddha *Shakyamuni*: *Dies ist der einzige Weg, Mönche, zur Reinigung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klagen, zur Zerstörung des Leidens, um den rechten Weg, das Nirvana zu erreichen. Dies sind die vier Aspekte der Achtsamkeit.*

Auf allen spirituellen Wegen sucht man nach Reinigung durch Gebete, durch Reue. In Indien glaubt man zum Beispiel, dass ein Bad im Ganges der beste Weg ist, um sich von seinem schlechten *Karma* zu reinigen. Aber in der Unterweisung Buddhas ist es die Praxis der Achtsamkeit, die reinigt. Das bedeutet, in jedem Augenblick die Wirklichkeit klar zu sehen, so wie sie ist. Gleichzeitig ist Achtsamkeit die Überwindung von Kummer, Klagen und Leiden, anders gesagt, der rechte Weg, der Weg, um sich mit der höchsten Wirklichkeit zu harmonisieren und damit allem Leiden ein Ende zu setzen, das *Nirvana*. Das *Nirvana* ist kein Zustand, den es nach dem Tod zu erreichen gilt, sondern die wahre Befreiung hier und jetzt. Die Befreiung von unserer Vergiftung durch die drei Gifte: Gier, Hass und Unwissenheit.

Die Grundlage für unsere Heilung ist die Praxis der Achtsamkeit, zuerst die Achtsamkeit auf den Körper. Im *Zazen* sind wir völlig achtsam auf unsere Körperhaltung, insbesondere auf den richtigen Tonus der Haltung, der weder zu angespannt, noch zu schlaff sein darf. Wir praktizieren das, was man *Shikantaza* nennt: vollständig sitzen, wenn man sitzt. Aber auch wenn man geht, ist man sich völlig des Gehens bewusst, völlig eins mit der Bewegung des Gehens. Man ist nicht damit beschäftigt, an etwas anderes zu denken oder eilig zu gehen, um schnell sein Ziel zu erreichen, sondern man ist völlig auf jeden Schritt konzentriert. Wenn man steht, gilt das Gleiche: Man ist völlig auf den Schwerpunkt seines Körpers konzentriert. Wenn man liegt, ist man völlig auf den liegenden Körper konzentriert. Die gleiche Aufmerksamkeit richten wir auf die Gesten und die Bewegungen, besonders während des *Samu*. So ist der Geist nicht zerstreut, denn der Körper ist in allen Haltungen immer völlig gegenwärtig, hier und jetzt.

Jedes Mal, wenn wir unsere Achtsamkeit zum Körper zurückbringen, erzeugen wir eine Gelegenheit des Loslassens; wir lassen all unserer Sorgen und Beschäftigungen los, das, was uns daran hindert, das wahre Leben hier und jetzt zu leben, das, was uns daran hindert, für den anderen da zu sein. Wenn man zu sehr mit seinen eigenen Gedanken beschäftigt ist, kann man dem anderen nicht wirklich zuhören.

Man ist auch achtsam auf die Veränderung des Körpers. Wie alles andere ist der Körper unbeständig, in unserem Körper ändert sich ständig etwas. Der Körper selbst erscheint und verschwindet letztlich wieder. Im Grunde gehört uns unser Körper nicht. Buddha sagte: *Wir sind uns dessen bewusst, dass es einen Körper gibt. Das ist alles. Es gibt einen Körper.* Das heißt, wir denken nicht: „Dies ist mein Körper!“ Natürlich ist es auch nicht der Körper von jemand anderem.

So kann man die übermäßige Anhaftung an seinen Körper aufgeben und den wahren Körper verwirklichen. Meister *Dogen* nannte ihn *shinjitsu nintai*, den authentischen Körper des Menschen. Das meint den Körper in Einheit mit dem ganzen Universum, den Körper, der aus allen Elementen des Universums besteht und nicht vom Rest getrennt ist.

Man ist auch achtsam auf seine Atmung. Wenn man einatmet, ist man völlig bei der Einatmung. Wenn die Ausatmung geschieht, ist man völlig achtsam auf die Ausatmung. Man nimmt wahr, wie Einatmung und Ausatmung geschehen. Ist die Einatmung lang, oder kurz, tief oder oberflächlich? Das Gleiche gilt für die Ausatmung. Wir sind uns immer bewusst, wie die Dinge geschehen, die Bewegungen des Körpers, die Bewegungen der Atmung. So ist der Geist immer völlig gegenwärtig.

Natürlich erscheinen während Zazen alle möglichen Phänomene. Empfindungen tauchen auf, Gefühle, Wünsche, Erinnerungen und sonstige geistige Phänomene. Wenn man achtsam auf Körper und Atmung bleibt, kann das Bewusstsein alles genau so widerspiegeln, wie es erscheint, so wie es ist, ohne daran festzuhalten. Auf diese Weise ist es einem möglich, immer wieder für die Neuheit eines jeden Augenblicks empfänglich zu sein. Deswegen nennt man den Zen-Geist auch den neuen Geist, weil jeder Augenblick völlig neu ist.

Freitag, 4.10.2013, 16.30 Uhr

Wenn man praktiziert und dabei achtsam auf Körper und Atmung ist, klärt sich der Geist schnell. Dann ist es einem möglich, das zu praktizieren, was Buddha das ‚klare Verständnis‘ nannte. Er sagte: *Wenn er etwas betrachtet oder ein Körperglied beugt, wenn er das Kesa anlegt, wenn er isst, trinkt, auf die Toilette geht, wenn er geht oder steht, wenn er sitzt oder einschläft, wenn er aufwacht, wenn er spricht oder schweigt, muss der Mönch das klare Verständnis praktizieren.* Das klare Verständnis des Sinns, der Richtung der Praxis.

Im Zen betont man immer wieder, dass man, ohne persönliches Gewinnstreben praktiziert, *mushotoku*. Manchmal übersetzt man es mit ‚ohne Ziel‘. Aber in Wirklichkeit haben wir ein großes Ziel, das wir niemals vergessen dürfen: die Verwirklichung des *Bodhisattva*-Weges. Dieses Ziel ist völlig altruistisch, jenseits der Trennung oder der Unterscheidung zwischen einem selbst und den anderen. Wir wünschen uns, die Verwirklichung des Weges zu vertiefen, um sie mit den anderen zu teilen. Das ist unser Lebensideal, das wir jeden Tag nach dem *Hannya Shingyo* mit dem Rezitieren der Vier Gelübde der *Bodhisattvas* ausdrücken. Die Rezitation ruft uns den Sinn unserer Praxis in Erinnerung.

Unzählig sind die Wesen, wir geloben, ihnen allen zu helfen, sich zu befreien.

Unzählig sind die Anhaftungen, die Leidensursachen, die *Bonno*, wir geloben sie aufzulösen.

Zahllos sind die Unterweisungen, wir geloben, sie alle zu studieren.

Vollkommen ist der Weg Buddhas, der Weg des Erwachens, wir geloben, ihn zu verwirklichen.

Buddha empfiehlt uns, das klare Verständnis zu praktizieren, indem wir uns ständig bei allen Gelegenheiten des täglichen Lebens an diese Gelübde erinnern. Wir fragen uns immer, ob das, was wir tun, sagen oder denken zur Verwirklichung dieser Gelübde beiträgt, ob es uns in die richtige Richtung weiterbringt.

Wenn man darüber nachdenkt, stellt man fest, dass man sich oft vom Weg entfernt. Der Geist ist neugierig, möchte allerlei Dinge ausprobieren. Man entwickelt alle Arten von Wünschen. Unser Leben verzettelt sich, weil wir allen möglichen Objekten hinterher laufen. Wir vergessen die Richtung, der zu folgen wir gelobt haben. Wir werden von den Winden unserer *Bonnos* getrieben und kommen vom Weg ab.

Es ist wie, wenn man ein Boot steuert. Man muss es immer wieder in die richtige Richtung zurück lenken, selbst wenn der Wind in die entgegengesetzte Richtung weht, selbst wenn die Strömungen uns von unserem Weg abbringen. Dafür müssen wir das klare Verständnis praktizieren, das heißt, wir müssen uns immer darüber im Klaren sein, was gerade geschieht.

Dabei muss man aufpassen, nicht mit zuviel Willenskraft voranzugehen. Der Weg Buddhas ist ein Weg der Mitte, ein Weg des Gleichgewichts. Wenn wir den *Bonnos* zu sehr mit unserem Willen ein Ende machen wollen, wenn wir die Wünsche unseres Egos zu sehr unterdrücken wollen, entstehen schließlich gegenteilige Reaktionen. Manche hören sogar mit der Praxis auf. Statt die *Bonnos* loswerden zu wollen, ist es besser, sie zu erhellen und zu verstehen, so dass wir

ihre Energien in die richtige Richtung kanalisieren können. Das ist der Weg der Umwandlung, der durch das *Kesa* symbolisiert wird: Beschmutzte Tücher, die von allen weggeworfen wurden, werden aufgesammelt, gewaschen, gefärbt und zusammengenäht.

Die Umwandlung unserer Neigungen vollzieht sich durch die rechte Achtsamkeit und das klare Verständnis. Rechte Achtsamkeit ist eine Achtsamkeit, die nicht urteilt, uns aber ermöglicht, klar zu sehen, was geschieht, was sich in uns abspielt. Dann können wir uns an unsere Gelübde, an den Sinn unserer Praxis erinnern und zum Zentrum unseres Lebens zurückkehren, die wahre Natur unseres Daseins verstehen und uns mit ihr harmonisieren. Das ist der ganze Sinn der Unterweisung Buddhas, seines Erwachens und des Vertrauens, das er allen Wesen weitergab: Jeder kann dies seinerseits verwirklichen. Dies ist das Heilmittel aller Leiden und der Schlüssel zum wahren, stabilen Glück.

Mondo

*Unsere Praxis ist eng mit der japanischen Tradition verknüpft. Es gibt Menschen in unserem Dojo, die große Schwierigkeiten damit haben. Warum ist es wichtig, die japanische Form zu bewahren, wenn wir den mittleren Weg gehen wollen?*

Man braucht auf jeden Fall eine Form. Womit haben die Leute Probleme in dieser japanischen Form? Ist es die Kleidung oder die Zeremonie?

*Die Kleidung und die Zeremonie.*

Man ist nicht verpflichtet, einen *Kimono* zu tragen. Das ist nicht nötig. Man sollte einfache und dunkle Kleidung tragen, sodass der Blick nicht gestört wird. Und was die Zeremonien angeht, ist es schwierig an ihnen teilzunehmen, wenn man ihren Sinn nicht kennt. Anfängern kann man sagen, dass die Teilnahme an Zeremonien freiwillig ist, dass sie nicht verpflichtet sind, an ihnen teilzunehmen. Aber man sollte ihnen den Sinn der Zeremonien erklären und erklären, dass die Gesten und die *Sutras*, die man singt, völlig Ausdruck unserer Praxis sind. Und dieser Sinn ist universell. Er drückt das Erwachen von Zazen aus, was nicht besonders japanisch ist.

Wenn man zum Beispiel *Gassho* macht, drückt man die Einheit zwischen seinem Ego und seiner Buddha-Natur aus. Die Geste hilft, diese Einheit wiederzufinden. Wenn man sich vor jemandem oder vor einem Ort in *Gassho* verbeugt, drückt man seinen Respekt vor dem anderen oder dem Ort aus, und gleichzeitig wird man eins mit ihm. Das ist gar nicht speziell japanisch. In ganz Asien, vor allem in Indien wird *Gassho* praktiziert. Der Sinn dieser Geste ist absolut universell: es ist die Verbundenheit im Respekt mit dem anderen, der einem gegenüber steht.

Wenn man sich in *Sanpai* niederwirft, ist diese Form ein wenig japanisch, aber sie wird auf vielen spirituellen Wegen praktiziert. Sie drückt die Loslösung von unserem Ego aus, was auch universell ist, der Sinn aller spirituellen Praktiken ist.

Wir singen das *Hannya Shingyo*, das Sutra der großen Weisheit. Es drückt völlig den Sinn von Zazen aus. Wenn der *Bodhisattva* des Mitgefühls die große Weisheit praktiziert, das heißt die rechte Sichtweise, die rechte Beobachtung, dann sieht er, dass alles, was unser Ego ausmacht, ohne Substanz ist. Unser Ego besteht aus den fünf *Skandhas*: Körper, Empfindungen, Sinneswahrnehmungen, geistige Erzeugnisse, Bewusstsein. In ihnen ist nichts Festes, sie sind völlig unbeständig aufgrund der gegenseitigen Abhängigkeit unserer Existenz mit allen Wesen.

Diese Beobachtung hilft, die Leerheit, *Ku*, zu verstehen. Leerheit bedeutet eigentlich gegenseitige Abhängigkeit oder Abwesenheit von Substanz. Dies ist der wahre Sinn des Erwachens im Zazen. Es ist Quelle einer großen Befreiung von allen Anhaftungen, Leidensursachen und

Ängsten. Dadurch wird der Weg zum *Nirvana* über alle Leidensursachen hinaus - *gya tei, gya tei* - geöffnet mit einem *Mushotoku*-Geist, mit einem Geist, der nicht egoistisch, nicht ich-bezogen ist, und mit dem Gelübde, dies mit allen Wesen zu teilen.

Im Anschluss an das *Hannya Shingyo* singen wir die Vier Gelübde der *Bodhisattvas*. Sie sind die Fortsetzung des *Hannya Shingyo*, weil sie die Weisheit und das Mitgefühl unserer Praxis ausdrücken. Danach ehren wir die Buddhas und die Meister der Weitergabe. Wir drücken ihnen unsere Dankbarkeit für das aus, was sie uns übermittelt haben, und auch den *Bodhisattvas* und dem *Sutra* der großen Weisheit.

Das ist das Wesentliche, was während der Zeremonie gesungen wird. Manchmal singen wir weitere *Sutras*, aber ich müsste einen ganzen Vortrag halten, um ihren Sinn zu erklären. Jedenfalls führen sie immer zum Wesentlichen der Praxis.

Ich denke, es ist wichtig, den Sinn von dem zu verstehen, was wir praktizieren und rezitieren, weil ich glaube, dass wir das Bedürfnis haben, es auszudrücken, es durch den Ausdruck zu erklären, nahe zu bringen. Und ich denke, dass dies eher eine große Hilfe als ein Hindernis für die Praxis darstellt. Die Leute, die von der Zeremonie abgeschreckt werden, verstehen sie nicht richtig. Man hat sie ihnen nicht gut erklärt. Anderen Menschen hilft die Zeremonie in ihrer Praxis und unterstützt sie dabei.

Natürlich braucht man eine Form, und wir benutzen die Form, die uns von Meister *Deshimaru* übermittelt wurde. Aber diese Form kann sich entwickeln. Zum Beispiel singen wir heute öfter das *Hannya Shingyo* auf Französisch, und der *Ino* rezitiert die Gelübde in der jeweiligen Landessprache. Wenn ihr wollt, könnt ihr das *Hannya Shingyo* auf Deutsch singen. Man braucht ein bisschen Übung, um den richtigen Rhythmus zu finden. Gleichzeitig ist es gut, das *Hannya Shingyo* weiter auf Chinesisch zu singen. Es ist für uns ein bisschen wie Latein, unsere universelle Sprache. Wenn man in einer Gemeinschaft ist mit Franzosen, Deutschen, Belgiern, Italienern, Spaniern, ist es gut, eine gemeinsame Sprache zu wählen, und hier ist es die chinesische Sprache, chinesisch-japanisch. Es ist einfach praktisch. Aber wenn ihr in eurem *Dojo* seid, könnt ihr es durchaus in eurer Sprache singen.

*Du hast gesagt, dass wir das Hannya Shingyo auf Chinesisch singen. Ich habe manche sagen hören, es wäre sino-japanisch oder auch Sanskrit.*

Ursprünglich ist das *Hannya Shingyo* in Sanskrit geschrieben worden, weil die meisten Sutras, zumindest die ältesten, aus Indien stammen. Später wurden sie an die chinesische Sprache angepasst. Die Japaner singen sie entweder auf Japanisch oder auf Chinesisch, aber auf japanische Art. Das *Hannya Shingyo* ist nicht völlig chinesisch oder japanisch, sondern ein altchinesischer Text, der japanisch ausgesprochen wird.

Der wichtige Aspekt beim Singen ist, völlig hier und jetzt auf den Gesang und die Aussprache konzentriert zu sein und sich mit den anderen zu harmonisieren. Ich sage manchmal, man singt nicht nur mit dem Mund, sondern auch mit den Ohren: Man achtet darauf, im gleichen Rhythmus zu singen wie die anderen und nicht lauter oder leiser. Wie alle Zeremonien hat auch diese Zeremonie die Aufgabe, die Gemeinschaft zu harmonisieren. Wenn man gemeinsam singt, wird man eins.

Im Grunde sind wir getrennte und unterschiedliche Individuen, aber durch unsere Praxis gehen wir über unser Ego hinaus. Wir handeln und praktizieren ausgehend von dem, was in jedem von uns universell ist, was wir mit allen gegenseitig teilen. Dies ist auch ein wichtiger Punkt der Zeremonie, den alle *Sutras*, die wir singen, ausdrücken. Sie drücken die Buddha-Natur aus, die wir alle gemeinsam haben.



*Du hast heute Morgen von den drei Giften gesprochen. Eines der Gifte ist die Gier. Wie kann man Gier transformieren? Sie ist eine sehr starke Kraft, die ganz unterschiedliche Formen annimmt.*

Die Gier wächst mit unserer Frustration. Wenn wir im Leben unzufrieden sind, wenn wir nicht den wahren Sinn unseres Lebens realisieren, sind wir zwangsläufig frustriert und unbefriedigt. Dann klammern wir uns an alle möglichen Wunschobjekte. Anfangs kann es sich um kleine, einfache Wünsche handeln, aber selbst wenn man sie erfüllt, ist man doch nicht wirklich zufrieden. Dementsprechend wächst die Gier mit der Unzufriedenheit. Es ist wie Hunger, der stärker wird, wenn man keine angemessene Nahrung findet. Um der Gier abzuwehren, um sie umzuwandeln, muss man versuchen, seinen wahren, tiefen Wunsch zu finden. Was wünscht man wirklich in seinem Leben?

Meiner Meinung nach ist es der Wunsch nach spiritueller Verwirklichung, der Wunsch, das zu werden, was man in der Tiefe wirklich ist.

Wenn man soweit ist, sich in die Richtung dieses großen Wunschs zu bewegen, werden die anderen Wünsche viel weniger wichtig. Die ganze Energie, die man für seine Gier mobilisiert hat, wird plötzlich verfügbar für die Praxis, um auf dem Weg des Erwachens zu gehen. Man kann sagen, dass eine Art Sublimierung unserer Triebe erfolgt, aber ich glaube noch nicht einmal, dass es sich um eine Sublimierung handelt. Es ist eher die Rückkehr zu dem, was in uns authentisch ist, was im Grunde unser wahrer Wunsch ist. Dies zu verstehen ist meines Erachtens das Vorrangige in unserem Leben. Sonst verzettelt man sich in alle Richtungen, und nichts von dem, was man verfolgt, kann wirklich zufriedenstellend gelingen. Man wird nur wieder unzufrieden und entwickelt erneut Gier. Es ist ein Teufelskreis.

Samstag, 5.10.2013, 7 Uhr

Lasst euch während Zazen nicht von euren Gedanken ablenken. Bringt eure Aufmerksamkeit immer wieder zur Körperhaltung zurück. Drückt den Kopf in den Himmel und die Knie auf den Boden. Atmet ruhig durch die Nase ein und aus und lasst alle Gedanken vorbeiziehen.

Wenn wir so praktizieren, findet unser Geist seine natürliche Freiheit wieder. Nichts stört uns, denn alles, was während Zazen erscheint, ist Ausdruck der höchsten Wirklichkeit. Wenn wir auf nichts stagnieren, können wir uns mit dieser höchsten Wirklichkeit harmonisieren, indem wir all unsere Anhaftungen loslassen. Wir dürfen nie vergessen, dass der Sinn unserer Praxis die Befreiung von Körper und Geist ist, die Befreiung von allen Illusionen und Konditionierungen, die Leiden verursachen.

An einem Sesshin teilzunehmen ist die Gelegenheit, zu diesem essentiellen Punkt zurückzukehren. Im täglichen Leben verzetteln wir uns in allen möglichen unterschiedlichen Aktivitäten. Dabei vergessen wir oft den Sinn unseres Lebens, so dass uns der Alltag manchmal absurd erscheint. Auf einem Sesshin haben wir die Möglichkeit, uns wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Der Sinn unserer Praxis wird zum Sinn unseres Lebens. Es geht darum, sich mit dem *Dharma* zu harmonisieren. Das *Dharma* ist nicht nur die Unterweisung Buddhas über die Wirklichkeit, es ist die Wirklichkeit selbst. Wir sind eingeladen, die gleichen Erfahrungen wie Buddha zu machen: diese Wirklichkeit, deren Teil wir sind, zu entdecken und zu lernen, uns mit ihr in Einklang zu bringen.

Genau das drücken wir aus, wenn wir die Vier Gelübde der *Bodhisattvas* singen. Sie erinnern uns an den Sinn unserer Praxis und unseres Lebens. Manchmal erscheinen uns diese Gelübde zu

groß, zu erhaben. Allen Wesen helfen, sich zu befreien, alle Leidensursachen zu heilen, alle Unterweisungen Buddhas zu studieren, den höchsten Weg zu verwirklichen, klingt wie eine Idealvorstellung.

Manchmal sind einige von dem Abstand zwischen der Wirklichkeit ihres Lebens und ihren Idealvorstellungen entmutigt. Zu diesem Thema unterwies Buddha das klare Verständnis der Zweckmäßigkeit.

Wie können wir unsere Praxis an unsere Lebensumstände anpassen? Indem wir die Essenz dieser Praxis verstehen, das heißt klar sehen, dass alle Phänomene, denen wir begegnen und die unser Leben ausmachen, die höchste Wirklichkeit ausdrücken. Es sind wahre *Koans*. Sie manifestieren alle die Unbeständigkeit und Abwesenheit von fester Substanz in allem, was existiert, das heißt auch, in uns selbst. Dies liegt an der gegenseitigen Abhängigkeit zwischen allem, was im Universum existiert. Nichts hat eine getrennte, isolierte Existenz. Wir existieren alle durch Beziehungen miteinander, mit der Luft, die wir atmen, mit der Nahrung, die wir aufnehmen, durch unsere Aktivitäten zusammen mit den anderen.

Wenn wir dies nicht erkennen, wenn wir diese Wirklichkeit nicht akzeptieren, wird unser Leben chaotisch. Aber es wird harmonisch, wenn wir es sehen und akzeptieren. Jeder Ort, an dem wir uns befinden, jeder Moment, jeder Umstand wird zu einer Gelegenheit, dieses Verständnis zu realisieren. Folglich ist nichts außerhalb der Praxis des *Dharmas*. An jedem Tag, in jedem Augenblick kann man einen Schritt vorwärts in Richtung des *Dharmas* machen. Manchmal ist der Schritt groß, manchmal nur klein, aber dank des klaren Verständnisses der Zweckmäßigkeit kann man immer weitergehen. Selbst etwas, das wir für ein Hindernis halten, kann eine Gelegenheit sein, um zu praktizieren.

Der Bereich unserer Praxis ist auch nicht auf das *Dojo*, auf *Zazen* oder auf das *Sesshin* begrenzt. Unser ganzes tägliches Leben ist der Raum, in dem sich unsere Praxis entfalten kann. Auf einem *Sesshin* können wir uns darüber klar bewusst werden und in diese Richtung üben, zusammen mit der *Sangha*, der Gemeinschaft derer, die die gleichen Gelübde teilen, die Gelübde der Befreiung von allen Leidensursachen durch die Verwirklichung des Erwachens.

Samstag, 5. Oktober 2014, 11 Uhr

Auf diesem *Sesshin* strengt sich jeder an, um sich auf die Praxis zu konzentrieren. Es geht darum, ein klares Verständnis der Wirklichkeit zu bekommen. Bestimmt wird jeder vom Geist des Erwachens geleitet. Aber oft sieht man das Erwachen in der Praxis als fernes Ziel an, obwohl es doch darum geht, hier und jetzt zu erwachen. Aber wie?

Das Erwachen ist nicht etwas, das es zu erlangen gilt. Es ist überhaupt nicht etwas. Es ist nichts Substanzielles, sondern eine Funktionsweise in Harmonie mit der Wirklichkeit. Wir müssten daher eher das Verb ‚erwachen‘ benutzen als das Substantiv ‚Erwachen‘, denn das Erwachen hat keine Substanz. Es ist eine Praxis, eine Lebensweise, eine Denkweise. Es geht darum, ein klares Verständnis der Wirklichkeit zu haben, indem man aus seinen Illusionen heraus erwacht.

Aus welchen Illusionen? Davon gibt es allerlei. Aber die Wurzel aller Illusionen ist zu glauben, ein substanzielles Ego zu besitzen. Es ist die Anhaftung an das Ich und das Mein, der Glaube, dass das Ich eine substanzielle Existenz hat und aus sich selbst heraus besteht. Daher hofft man, dass man ewig ist. Unterdessen hält man seine Wünsche für die Wirklichkeit und glaubt, ein beständiges Ego zu haben. Dies ist die Ursache aller anderen Illusionen.

Gestern sprachen wir von der Gier. Gier wird hauptsächlich von der Anhaftung an das Ego verursacht, denn um dieses für substanziell gehaltene Ego aufzubauen, stellt man es dem ganzen

Rest entgegen. Man macht eine radikale Trennung zwischen sich selbst und dem Rest der Welt. Infolgedessen leidet man an einem grundlegenden Mangel: Es fehlt all das, was man aufgegeben hat, um dieses Ego aufzubauen. Man fängt an, sich abzusondern und fühlt sich elend, allein und arm. Es fehlt immer etwas.

So startet der Reigen der Wünsche, das Rad des *Samsara*. Es ist unsere grundlegende Unwissenheit, die dieses Rad zum Drehen bringt. Eigentlich handelt es sich eher um ein Vergessen. Wir haben vergessen, was wir in Wirklichkeit sind: eins mit dem ganzen Universum, jenseits von Überfluss und Mangel, fest mit allen Wesen verbunden. Es ist notwendig, dies klar zu verstehen, aber nicht ausreichend, denn dieses Verständnis steht im Gegensatz zu allen Gewohnheiten, die wir uns seit unserer Kindheit angeeignet haben. Wir haben gelernt, unser Ego zu entwickeln und zu stärken, und hassen alles, was sich ihm entgegenstellt. Wenn unser Ego sich mit einer Gruppe identifiziert, wie das meistens der Fall ist, ob die Gruppe jetzt eine gesellschaftliche Klasse ist, eine politische Partei, eine Nation, eine Rasse oder eine Religion, wird alles, von dem wir glauben, dass es im Gegensatz zu ihr steht, zu unserem Feind und zum Gegenstand unseres Hasses. Ob auf individueller oder gemeinschaftlicher Ebene, man spürt immer wieder Gefahren für sein Ego. Man macht sich Sorgen und hat alle möglichen Ängste, die wiederum Aggressivität und Gier zur Folge haben, um sich weiter zu bestärken.

Es reicht nicht aus, diesen Prozess zu erkennen und zu verstehen. Wir müssen in unserem Leben das Loslassen dieser Illusion üben. Dazu haben wir unzählige Gelegenheiten. Wenn man sich zum Beispiel von einer Kritik angegriffen oder entehrt fühlt, wenn man durch sie deprimiert wird, hat man eine Gelegenheit, von dieser Illusion zu erwachen. Was ist dieses Ego, das sich verletzt fühlt? Im Grunde ist es nichts. So wie man den Kindern sagt, wenn sie weinen: „Das ist nichts, das geht vorbei“. Es geht vorbei, weil es keine Substanz, keine Wirklichkeit hat.

Nur durch die wiederholte Praxis des Loslassens kann das Verständnis dieser Wirklichkeit zum Erwachen führen. Sie führt zur wahren Befreiung, zu einer Quelle der Freude und zum Frieden des Geistes. Aber wenn man seine Art und Weise, die Dinge wahrzunehmen, nicht ändert, bleibt man immer Gefangener seiner schlechten Gewohnheiten, selbst wenn man die Leerheit verstanden hat. Und man verzweifelt an der Kluft zwischen seinen Idealvorstellungen und der Wirklichkeit, in der man lebt. Aus diesem Grund muss man dringend diese Kluft, diese Distanz überwinden.

Das ist der Sinn der wiederholten Praxis, des *Gyoji*. Wir haben das Glück, dies ständig praktizieren zu können, denn alle Phänomene, denen wir begegnen, zeigen uns die Wirklichkeit. Sie geben uns die Gelegenheit, uns mit ihr zu harmonisieren, indem unser Geist durch die wiederholte Praxis des Loslassens wendiger wird, wie durch eine Gymnastik.

So kann man den wendigen Geist verwirklichen, den Meister *Nyojo* ‚*yunanshin*‘ nannte. Als Meister *Dogen* ihn fragte, wie man ihn verwirklichen kann, antwortete er: „Praktiziert weiter das, was ihr hier mit mir praktiziert: *shinjin datsuraku*, die Anhaftung an Körper und Geist loslassen.“ Es ist auch das, was wir hier praktizieren. Und ich wünsche mir, dass diese Praxis nie aufhört und nicht auf dieses *Dojo* und auf dieses *Sesshin* begrenzt ist, sondern zu dem wird, was all unser Dasein antreibt, zum größten Glück aller, ohne Unterscheidung, ohne Trennung zwischen den anderen und einem selbst.

Mondo

*Kannst du bitte erklären, wie man atmet.*

Wenn man mit *Zazen* anfängt, sollte man zuerst beobachten, wie man atmet. Die grundlegende Unterweisung Buddhas dazu ist, sich seiner Atmung bewusst zu sein. Man darf nicht denken,

dass es eine falsche Art und Weise des Atmens gibt; einfach beobachten, wie es atmet. Wenn du deine Atmung beobachtest, wirst du natürlich einige Dinge bemerken. Manchmal ist die Atmung oberflächlich, manchmal tiefer, manchmal lang, manchmal kurz, manchmal ist die Einatmung lang und die Ausatmung kurz. Es ist gut, zu beobachten was geschieht. Das erste Ergebnis dieser Beobachtung ist, uns wirklich zur Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zurückzubringen.

Die grundlegende Unterweisung Buddhas ist, sich seiner Atmung bewusst zu sein, ohne etwas Besonderes zu tun. Gerade in der Zen-Unterweisung gibt es nun bestimmte Anleitungen zum Atmen. Besonders Meister *Deshimaru* lehrte, dass man sich mehr auf die Ausatmung konzentrieren soll. Wenn man seine Atmung beobachtet, stellt man im Allgemeinen fest, dass sie oberflächlich ist, dass man nicht voll und ganz atmet, weil es eine Blockade gibt, die möglicherweise auf den Stress des Alltags zurückzuführen ist. Aus diesem Grund sind wir oft wie Menschen, die Angst haben zu ertrinken, und sich deswegen nicht trauen, völlig auszuatmen. Sie wollen soviel Luft möglich in sich behalten und trauen sich nicht, sich in der tiefen Ausatmung aufzugeben. Wenn man hier etwas ändern möchte, muss man erst einmal lernen, sich auf die Ausatmung zu konzentrieren, das heißt, zuerst beobachten, und dann die Atmung leicht verändern, indem man auf eine lange Ausatmung achtet und versucht, bis ans Ende der Ausatmung zu gehen, so wie wir es beim *Kinhin* machen. Beim *Kinhin* macht man bei der Einatmung einen kleinen Schritt und atmet dann langsam aus. Man atmet vollständig aus und drückt am Ende nochmal nach unten in Richtung Unterbauch, um die Lungen völlig zu leeren. Übrigens sind die Lungen nie leer, sie beinhalten immer mindestens einen Liter Luft. Auf jeden Fall sollte man so weit wie möglich ausatmen, um die verbrauchte Luft auszustoßen und danach tief einatmen zu können.

Bei der Zen-Atmung atmen wir nach unten aus zum *Hara*. Wir drücken auf den Unterbauch, nicht nach vorne sondern nach unten. Ganz am Ende der Ausatmung gibt es eine leichte Ausdehnung unterhalb des Nabels. Meister *Deshimaru* hielt beim *Kinhin* manchmal seine Hand drei Zentimeter unterhalb des Nabels und erwartete, dass man seine Hand mit der Bewegung des Ausatmens wegdrückt. So kann die Einatmung tiefer werden.

Dies ist eine Übung, um zu lernen, die Fehler der Atmung zu korrigieren, die sich im Laufe der Zeit mit dem Stress eingestellt haben. Aber man muss vermeiden, aus der Zen-Praxis eine reine Atemübung zu machen. Man kann sie eine kurze Zeit ausführen, aber nicht zu lange. Danach sollte man die Atmung wieder natürlich geschehen lassen. Andernfalls, wenn man die Atmung zu sehr kontrollieren will, lässt man das Ego nicht los, dann ist immer das Ego da, das etwas will. Zazen darf nicht zu einer derartigen Übung werden. Sich einfach bewusst werden, was geschieht und loslassen, einschließlich der Absicht, tief auszuatmen. Zu beobachten, dass man jetzt tief einatmet oder lange ausatmet, ist auch eine Übung. Buddha lehrte, dass man sich selber beobachten soll, aber dies ist nur eine Übung, um bewusster zu werden. Wenn man sich der Atmung völlig bewusst ist, wird man am Ende eins mit der Bewegung des Atmens. Dann atmet man ein und aus und gibt dabei den berechnenden, vergleichenden Geist auf. Man wird einfach ein Körper und Geist, der ganz natürlich und ohne zu denken einatmet und ausatmet. Man überlegt nicht mehr, dass die Ausatmung tief sein muss, dass man das *Hara* entwickeln und auf die Eingeweide drücken sollte. Sonst wird Zazen nur eine durch das Ego kontrollierte Übung und nicht zu einem Loslassen, zu einer Befreiung. Zuviel Willenskraft ist nicht gut. Man kann sie einen Moment lang als Übung benutzen, um Fehler zu korrigieren, die aus Stress oder Konditionierungen entstanden sind, damit man eine bessere Atmung erfährt, aber danach muss man die Dinge wieder natürlich geschehen lassen. Wenn man sich in seiner Haltung gut fühlt, wenn sie im Gleichgewicht und entspannt ist, gibt man jede Absicht auf, etwas Besonderes erreichen zu wollen. In diesem Moment entsteht eine große Entspannung in Körper und Geist. Diese Entspannung hat zur Folge, dass die Atmung länger wird.

*Heute Morgen hast du gesagt, dass das Ego nur ein mentales Konstrukt ist, eine Sache, die man möglichst schnell loslassen sollte. Kannst du das näher erläutern? - Aus meiner Erfahrung heraus wünsche ich mir ein riesengroßes Ego, weil ich das Gefühl habe, dass damit alle meine Probleme und Schwierigkeiten gelöst wären. Ein anderer Aspekt ist, dass ich bei anderen Menschen sehr wohl wahrnehme, ob sie ihr Ego lieben und annehmen oder nicht.*

Magst du dein Ego nicht, weil es nicht groß genug ist?

*Ich komme hierher, damit es größer wird.*

Das ist eine gute Idee! Aber dabei muss das Ego wirklich größer werden, viel größer, bis zu dem Punkt, wo es das ganze Universum einschließt, bis zu dem Punkt, wo es keine Trennung mehr zwischen dir und dem ganzen Universum gibt. Das ist die Verwirklichung des wahren Selbst, der wahren Natur unserer Existenz, die in Wirklichkeit ohne Trennung ist.

Was ich heute früh als Konstruktion bezeichnet habe, ist die persönliche Identität, die wir selbstverständlich aufbauen müssen, um uns von anderen zu unterscheiden. Es ist notwendig, eine persönliche Identität zu entwickeln, sie ist ein Teil der Entwicklung der menschlichen Psyche. Um die Identität aufzubauen, muss man sich von der äußeren Welt abgrenzen, von Mutter und Vater, den anderen Menschen, der ganzen Umgebung, der Natur. Bei der Entwicklung der Individualität erzeugt man gewisse Trennungen und ist nicht mehr in einem Zustand der Verschmelzung mit dem ganzen Universum. Dies ist eine notwendige Etappe in der psychischen Entwicklung. Aber währenddessen verarmt man, man verkleinert das Sein, denn ursprünglich gab es keine Trennung zwischen uns und dem ganzen Universum. Aber um ich selbst zu werden, musste ich alles ausschließen, was nicht ich ist.

In diesem Zeitraum beginnt ein Kind ‚nein‘ zu sagen und sich zu widersetzen. Es versucht, das zu kriegen, was es mag, und weist das ab, was es nicht mag. Es ist der ganz normale Prozess der Konstruktion des Egos. Aber jenseits dieses normalen Prozesses entsteht das Problem, dass wir an diesem Punkt stehenbleiben, wir bleiben in dieser Phase blockiert. Wir haben dermaßen viel Energie in den Aufbau unserer Individualität gesteckt, dass wir vergessen, dass diese Individualität, dieses Ego eigentlich eine Konstruktion ist, und dass wir uns angestrengt haben, um diese Identität aufzubauen. - Ich sage noch einmal: diese Konstruktion ist notwendig, aber sie ist nur eine Konstruktion.

Wenn man das versteht, kann man diese Konstruktion relativieren und diese andere Dimension wiederfinden, die wir vergessen haben. Diese Dimension ist viel größer, viel weiter als unser kleines Ego, das in diesem Hautsack eingeschlossen ist. - Alle Religionen versuchen, uns diese Dimension wiederfinden zu lassen. Im Christentum sagt man, wir wurden nach dem Bild Gottes geschaffen. Jeder Mensch hat Gott in sich. Für die Christen ist diese Dimension wichtig. Aber was bedeutet es, ein Abbild Gottes zu sein? Es bedeutet, nicht auf sein kleines Ego begrenzt zu sein. Gott ist groß! Es ist folglich eine Einladung zu wachsen.

Es geht also nicht darum, das Ego zu zerstören, sondern es als Konstruktion zu betrachten. Ja, es existiert. Dieses Ego bin ich, aber ich bin nicht begrenzt auf dieses Ego; mein Leben ist noch etwas anderes, geht über das Ego hinaus. Das Ego ist wie ein Kleidungsstück, aber man wird nicht auf dieses Kleidungsstück reduziert.

Das gilt auch für die gesellschaftliche Stellung: „Ich bin Architekt.“, „Ich bin die Gemahlin von Herrn Soundso.“, „Ich bin die Mutter von ...“ – Natürlich ist man das, aber nicht nur. Hier kann man den weiten Geist wiederfinden, die Dimension des Daseins, die nicht auf die Dinge, mit denen man sich identifiziert hat, begrenzt ist. Der Mensch bemüht sich, durch eine Meditationspraxis, durch eine spirituelle Praxis das wahre Selbst wiederzufinden, das sich jenseits der begrenzten Konstruktion, die man Ego nennt, befindet. Im Zen nennt man es Buddha-

Natur, aber diese Buddha-Natur, die wir sind, ist im Grunde genommen unsere Existenz in völliger gegenseitiger Abhängigkeit mit allen Wesen. Wir müssen realisieren, dass wir nur in wechselseitigen Beziehungen existieren. Ich bin nicht nur ich, ich bin auch du, ich bin auch die anderen, ich bin auch die Bäume, ich bin auch die Berge, der Himmel, die Erde, weil ich in völliger gegenseitiger Abhängigkeit mit all dem bin. Und letztendlich kann ich eine Atmung, eine Weite, eine Dimension des Daseins wiederfinden, die viel größer ist als diese kleine, enge Idee, die man von sich hat.

Es geht somit nicht darum, das Ego auszulöschen. Man muss es als das ansehen, was es ist: eine nützliche Konstruktion. Aber wir dürfen nicht in ihm eingeschlossen bleiben, sondern müssen einen Weg finden, über das Ego hinauszugehen in eine viel weitere Dimension. Das ist genau das, was du suchst.

Nun sucht man oft nach etwas Größerem, weil man sich in seinem Ego beengt fühlt. Man möchte größer sein. Aber was bedeutet Größe? Man will reicher werden, möchte mehr Macht und Ansehen haben oder eine bessere gesellschaftliche Stellung. Man will der größte Architekt der Welt werden, der für seine Gebäude bewundert wird. Aber es ist ein Irrtum, eine Illusion, zu glauben, solche Dinge wären Ausdruck von Größe, sie sind nur eine weitere Illusion des Egos. Wahre Größe ist, die wirkliche Natur unserer Existenz wiederzufinden, die nicht von dem abhängt, was wir besitzen oder was wir erreicht haben: materieller Gewinn, gesellschaftliche Stellung, Macht und derartiges. Das sind Dinge, die die Menschen bewundern. Sie glauben, dass man groß ist, weil man eine Karriere gemacht hat. Aber die Karriere eines *Bodhisattvas* ist, immer weiter zur tiefsten Dimension des Lebens zu erwachen, um den Menschen zu helfen, sich selbst aus ihrem Gefangensein zu befreien, so wie wir selber in unserem kleinen Ego gefangen sind. Solange wir in den Dimensionen dieses kleinen Egos gefangen sind, können wir nie im Leben befriedigt sein. Irgendetwas fehlt uns immer. Es fühlt sich eng an, so dass wir immer den Eindruck haben, es fehle etwas, etwas, das wir erreichen könnten. Deshalb erzeugen wir immer mehr Wünsche, und uns geht es nicht gut, weil wir denken, dieses oder jenes noch nicht erreicht zu haben. Da wir immer etwas anderes haben wollen, werden wir Sklaven unserer Wünsche. Selbst wenn wir unsere Wünsche erfüllt haben, können sie uns nicht befriedigen, weil sie nicht das sind, was wir wirklich benötigen. Was wir brauchen ist, uns von der Illusion, nur dieses kleine Ego zu sein, zu befreien. Wir müssen erwachen zur größeren Dimension unseres Lebens.

Das ist genau das Ziel der Zen-Praxis. Und ich denke auch, dass alle großen spirituellen Wege in diese Richtung gehen. Ich denke, wenn du wachsen, größer werden willst, musst du die Anhaftung an diese Vorstellung von der Ego-Konstruktion loslassen. Du wirst nicht größer, wenn du versucht, dieses Ego zu stärken, sondern indem du dich von dieser Identifikation befreist und dir die Möglichkeit gibst, zu dem zu werden, was du wirklich in der Tiefe bist.

Du bist eine praktizierende Christin. Wie kannst du ein Abbild Gottes werden? - Ich glaube, das ist es, was du verwirklichen musst. Für eine Christin ist das das einzig Wichtige im Leben.

*Ich habe viel mit Menschen in gehobenen Managementpositionen zu tun, für die Gier und Profit eine große Rolle spielen. Ich habe den Eindruck, dass diese Menschen einen weiten Weg vor sich haben, um zur Spiritualität zu finden. Wenn sie etwas tun, erwarten sie sofort ein Ergebnis. Ich glaube, dass es in unserer Leistungsgesellschaft ein Riesenproblem gibt. Wie kann man diesen Weg zur Spiritualität beschleunigen?*

Man kann diesen Menschen helfen, sich darüber bewusst zu werden, in Momenten, in denen sie bereit sind, etwas zu hinterfragen, in denen sie zweifeln, ob es wirklich der gute Weg ist. Ich denke, man müsste vielleicht Zweifel säen, sodass die Leute anfangen darüber nachzudenken, ob das, was sie verfolgen, wirklich die einzig wichtige Sache im Leben ist. Man sollte ihnen nicht sagen, dass sie mit ihren Geschäften aufhören müssen. Es ist wie mit dem Ego: Das ist nicht alles

im Leben, da gibt es noch mehr. So können sie ihr Verlangen nach Reichtum relativieren und verstehen, dass es nicht das ist, was wirklich zufrieden stellt.

Was ist wahrer Profit? Man darf nicht sagen, dass Profit nicht gut ist, im Gegenteil. Ich denke, dass sie hinter einem viel zu kleinen Profit her sind: „Reich werden ist kein großer Profit, da gibt es etwas Größeres.“

Ich wurde mal zu einem Seminar mit Geschäftsführern eingeladen, um über Zen zu sprechen. Am Anfang setzte ich mich auf einen Tisch und machte Zazen. Ich sagte den Anwesenden, dass ich nicht verstehe, weshalb man mich eingeladen hatte und weshalb ich hier sei, weil Zen ohne Profit ist, *mushotoku*. Sie seien doch nur am Profit interessiert, und ich wüsste nicht, ob es nützen würde, wenn ich bliebe. Sie waren schockiert. Den Rest des Tages verbrachten wir damit, zu diskutieren, was wahrer Profit sei. Dadurch wurden viele interessante Türen geöffnet. Am Ende kamen wir darüber überein, dass wahrer Profit zum Beispiel nicht nur das Finanzergebnis eines Unternehmens sei. Wie kann ein Unternehmen in gegenseitiger Abhängigkeit mit seiner ganzen Umgebung für eine maximale Anzahl von Personen profitabel sein, also für seine Angestellten, für seine Partner, seine Kunden und die Umgebung? Man muss den Begriff ‚Profit‘ zum ‚wohltätigen Profit‘ erweitern, sodass das Unternehmen den größtmöglichen Nutzen bringen kann. Das ist nicht widersprüchlich! Es ist reines Ego-Denken zu sagen: „Wenn man allen Nutzen bringen will, wird dies unseren Profit verkleinern.“ Ein Unternehmen ist letztlich völlig von seiner Umgebung abhängig. Wenn es für Lieferanten, Kunden und Angestellte vorteilhaft ist, werden all diese Partner auch zum Gewinn des Unternehmens beitragen wollen, wodurch eine bessere Zusammenarbeit entsteht.

Dieser Gedanke mag in vielen Unternehmen noch nicht angekommen sein, aber Leute wie du, die weiter denken, können ein wenig Zweifel säen, um die Möglichkeit zu eröffnen, anders nachzudenken. Aber nicht, indem man sich völlig widersetzt und das Profitstreben verteufelt. Man muss nach dem wahren Profit fragen und den Profit-Begriff so erweitern, dass die größtmögliche Anzahl von Menschen profitieren kann. Wenn ein Geschäftsführer anfängt, in diese Richtung nachzudenken, wird seine Arbeit auch viel interessanter, sie bekommt in seinen Augen mehr Sinn und einen größeren Wert. Er wird sich nützlicher fühlen mit dieser neuen Vision, mit seiner neuen Rolle. Mit dieser neuen Vision wird es ihm besser gehen, er wird glücklicher mit seiner Arbeit sein, was zu einem besseren Arbeitsklima führt. Es gibt bereits Erfahrungen, dass es so funktionieren kann.

Letztlich ist es eine Frage von kurzzeitiger oder langzeitiger Planung. Kurzzeitiger Profit ist, sofort so viel Geld wie möglich zu machen, indem man die Menschen ausnutzt. Wenn man langfristig denkt, kann es keinen dauerhaften Profit geben, ohne mit allen Partnern gut zusammenzuarbeiten. Wenn die Führungskräfte eines Unternehmens, die Abteilungsleiter, demotiviert sind, weil ihre Tätigkeit in ihren Augen keinen Sinn machen, wenn sie nur arbeiten, um für ein paar gierige Leute Gewinn zu erbringen, werden sie am Ende nicht mehr für das Unternehmen von Nutzen sein.

Ich denke, man darf nicht aufgeben. Eine Veränderung ist möglich, aber sie ist sicherlich schwierig, weil es nicht der heutigen Mentalität entspricht. Dennoch gibt es einige Menschen, die bewusster sind als andere. Sie können anderen helfen, bewusster zu werden. Vielleicht ist das deine Rolle.

*Mein Alltag ist sehr stressig. Oft fühle ich mich wie in einer Einbahnstraße, in der ich nur in einer Richtung vorankomme. Ich bin auf einem Weg, von dem ich nicht weiß, ob es der richtige ist und wie ich ihn verlassen kann. Auf diesem Weg finde ich keine Befriedigung in dem, was ich tue, und ich möchte weg von diesem Zustand.*

Sehr gut! Das ist ein guter Ausgangspunkt. Du musst diesen Zustand erstmal vertiefen, das heißt verstehen, warum du in dieser Situation steckst. Was ist passiert? Ich kenne die Details deines Lebens nicht, aber im Allgemeinen kann man den Geisteszustand ändern, wenn man sich in einer Sackgasse befindet. Du hast dich selbst in diese Sackgasse begeben, du hast Entscheidungen getroffen und steckst jetzt fest. Dies ist der Moment, in dem du dich fragen musst, ob du in die richtige Richtung gehst. Was machst du? In welche Richtung gehst du gerade?

*Ich bin Dachdecker. Das ist eigentlich ein guter Beruf, aber durch zu viel Arbeit bin ich ständig gestresst und verliere oft den Blick für das Ganze. In meiner Freizeit kann ich auch nicht gut abschalten.*

Viele Betriebe folgen dem Mythos, immer wachsen zu müssen. Es ist vielleicht besser, das, was man tut, gut zu machen und auf Qualität zu achten. Es führt im Wirtschaftsleben zu größerer Sicherheit, wenn man gute Qualität liefert anstatt nur mehr und mehr. Vielleicht hat dein Betrieb Angst zu verschwinden, wenn er nicht wächst. Vielleicht ist dein Vorgesetzter auch einfach zu geizig, um neue Angestellte einzustellen. Man braucht mehr Leute, um den Stress zu verringern.

*Was kann ich tun, um nach der Arbeit den Stress loszulassen?*

Erstmal solltest du sehen, was zu tun ist, um bei der Arbeit selbst nicht gestresst zu werden. Es gibt auch eine gute Art von Stress, die zur Arbeit anregen kann, die motiviert, qualitativ gute Arbeit unter normalen Bedingungen zu erbringen. Du könntest versuchen, in jedem Augenblick aus deiner Arbeit eine Zen-Praxis zu machen. Du hast das Glück, körperlich arbeiten zu können, mit Werkzeugen und deinen Händen wie beim *Samu* auf einem *Sesshin*. Versuche, aus deiner Arbeit eine Zen-Praxis zu machen.

Zen ist nicht dazu da, um nach der Arbeit den Stress loszuwerden. Zen ist in der Art und Weise, wie du arbeitest, wie du in jedem Augenblick bist, bei deiner Arbeit und in deinem Leben. So kannst du gleichzeitig effizient und entspannt arbeiten. Das solltest du als erstes umsetzen. Wenn du deine Arbeit als mühsam empfindest, als etwas, das gemacht werden muss, dich aber nicht wirklich befriedigt, und du dich wie in einer Einbahnstraße fühlst, kann dir nach der Arbeit Zen im Dojo gut tun. Aber wenn du in deinem Arbeitsleben zu sehr gestresst wirst, kann dir die Zazen-Praxis nur schwer helfen.

Die beste Hilfe, die Zazen geben kann, ist, deine Arbeit als Zen-Praxis zu betrachten. Das heißt zu versuchen, bei der Arbeit in deinem Körper, in deiner Haltung gut konzentriert und ausgeglichen zu sein, gut zu atmen, dich nicht von deinem Vorgesetzten unter Druck setzen zu lassen, konzentriert zu bleiben auf das, was du zu tun hast, ohne an etwas anderes zu denken. Letztlich wirst du durch deine Arbeit anerkannt werden, das ist alles. Man kann in einem Betrieb geschätzt werden, einfach weil man gut arbeitet. Versuche, dir nicht den Stress deines Vorgesetzten aufzuerlegen. Seine Gier ist sein Problem. Du machst deine Arbeit ganz in Ruhe und konzentriert, ohne an etwas anderes zu denken. Dann ist deine Arbeit bereits wie eine Zen-Praxis, und danach geht dein Leben weiter.

Man darf die Arbeit nicht den anderen Dingen des Lebens wie Freizeit, Vergnügen, Spiritualität entgegenstellen. Versuche, aus deinem Leben eine Einheit zu machen. Alles wird zu einer Zen-Praxis, dann gibt es keine Sackgasse mehr, keine Mauern. Wenn du so praktizierst, verschwinden die Mauern, weil du deinen Geisteszustand änderst.

Sonntag, 6. Oktober 2014, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen weiter auf die Körperhaltung. Atmet ruhig durch die Nase ein und aus und lasst die Gedanken vorbeiziehen. Unsere Praxis ist nicht auf Zazen begrenzt, aber in



dieser Haltung und während Zazen kann man sich am besten konzentrieren. Wenn man daran gewöhnt ist, Zazen zu praktizieren, kann man in allen Situationen des Lebens zu dieser Konzentration auf Körper und Atmung zurückkehren und alle Gedanken vorbeiziehen lassen. Damit wird es uns möglich, die Einheit unseres Lebens mit dem gegenwärtigen Augenblick wiederzufinden.

Heutzutage sind viele Menschen sehr gestresst, weil sie sich immer zu etwas anderem hinwenden. Statt eine Sache nur um ihrer selbst willen zu machen, machen sie sie stets mit dem Ziel, etwas anderes erreichen zu wollen. Statt seine Arbeit einfach als Arbeit zu erledigen, macht man sie, um sich zu bereichern oder um Karriere zu machen. Dabei wird man von der Angst begleitet, keinen Erfolg zu haben. Auf diese Weise lebt man ständig mit Spannungen und Sorgen, sodass viele Menschen bei einem Burnout landen. Sie haben keine Energie mehr, um aus der Sackgasse herauszufinden, in die sie sich selber begeben haben. In so einem Moment ist es für sie dringend, zu der Einfachheit der Zazen-Praxis zurückzukehren.

In Zazen begnügt man sich nicht damit, nur seinen Körper zu beobachten. Die Betrachtung des Körpers ermöglicht es, hier und jetzt völlig gegenwärtig zu sein. Danach beobachtet man alles, was hier und jetzt geschieht, insbesondere die Empfindungen. Wenn man sich gut fühlt, hat man angenehme Empfindungen. In anderen Momenten hat man Schmerzen im Rücken oder in den Knien und verspürt unangenehme Empfindungen. Aber in Zazen geht es nicht darum, angenehme Empfindungen festzuhalten und unangenehme Empfindungen zu vermeiden. Stattdessen empfangen wir alle Empfindungen so, wie sie sind, ohne ihnen anzuhängen. Wir durchqueren alle Erfahrungen, die wir in Zazen erleben, ohne bei ihnen zu verweilen, ohne zu stagnieren. So finden wir immer einen frischen, neuen und verfügbaren Geist wieder, der bereit ist, in jedem Augenblick Neues zu empfangen.

Nicht nur unsere Empfindungen sind unbeständig, auch unser Geisteszustand ändert sich unaufhörlich. Es ist der dritte Aspekt der Achtsamkeitspraxis, nicht nur auf seine Empfindungen achten, sondern auch auf seinen Geisteszustand. Das heißt zum Beispiel, sich der Wünsche bewusst zu sein, die auftauchen, aber auch dem Hass oder der Illusionen. Man hasst alles, was das Ego stört, und klammert sich an das, was es bestärkt, selbst wenn es völlig illusorisch ist.

Während Zazen beobachten wir all das, aber wir halten nichts fest. Manchmal sind wir konzentriert, manchmal sind wir zerstreut oder schläfrig. All das ist Teil der Landschaft von Zazen. Wir durchqueren sie und betrachten alles, ohne zu verweilen.

Wir beobachten auch, wie Phänomene auftauchen und verschwinden. Wir beobachten, dass sie von allen möglichen Ursachen und Bedingungen konditioniert sind und keine eigene Substanz haben. Daher können sie sich verändern. Wir bekommen mehr und mehr Vertrauen in unsere Fähigkeit zur Veränderung.

Für viele Menschen ist die Unbeständigkeit beunruhigend, aber ohne sie wären wir dazu verurteilt, in unseren Sackgassen zu stagnieren. Mit der Zazen-Praxis gewöhnt man sich daran, darauf zu vertrauen, dass sich alles ständig verändert. Statt in bestimmten Situationen oder Geisteszuständen zu stagnieren, wird man kreativer. Man beobachtet alles, was ein Hindernis auf dem Weg zur wahren inneren Befreiung bildet.

Die fünf großen Hindernisse des spirituellen Fortschritts sind Wünsche nach Sinnesobjekten, Wut gegen alles, was uns stört, Schläfrigkeit, Aufregung und Zweifel. In Zazen sieht man, wie sie sich manifestieren. Manchmal ist man im Zustand von *Kontin*, dem dunklen Geist der Schläfrigkeit. Wenn man sich auf mehrere tiefe Einatmungen konzentriert, kann man schnell aus diesem *Kontin*-Zustand herauskommen. Und umgekehrt, wenn man zu aufgeregt ist, konzentriert man sich auf die tiefe Ausatmung und kommt damit wieder schnell zur Ruhe.

Auf diese Weise lernt man, seinen Körper und seinen Geist zu kontrollieren und wieder Meister seiner selbst zu werden, statt Opfer oder Sklave. So verschwinden die Zweifel. Wir gewinnen wieder Vertrauen, dass unsere Leiden konditioniert sind und wir sie demzufolge lösen können. Das ist das grundlegende Vertrauen, das Buddha mit seiner Unterweisung seinen Schülern gegeben hat. Wenn man die gleiche Praxis, die gleiche Meditation praktiziert wie er, kann man selber diese Erfahrung machen.

Sonntag, 6. Oktober 2014, 11 Uhr

Während des Sesshins achten wir auf unsere Haltung und Atmung, auf unsere Gesten und ganz allgemein auf das, was in uns und außerhalb von uns geschieht. Dadurch entwickelt sich unsere Fähigkeit der Achtsamkeit. Diese Fähigkeit der Achtsamkeit ist der erste der sieben Faktoren des Erwachens. Wenn man nicht achtsam ist, ist nichts möglich, und alle möglichen Unfälle können passieren. Aber sobald man achtsam ist auf das, was geschieht, sobald man völlig gegenwärtig im Augenblick ist, kann man die Wirklichkeit erkunden.

Dieses Erkunden der Wirklichkeit ist der zweite Faktor des Erwachens. Viele Zen-Koans sind eine Hilfe, um dieses Verständnis der Wirklichkeit zu vertiefen. Der Schüler tritt vor seinen Meister. Dieser fragt ihn: „Was ist das? Was kommt da?“ Das ist das grundlegende *Koan*. Was ist die Wirklichkeit dieses Ichs, dieses Egos? Wenn wir uns diese Frage, dieses wesentliche *Koan* unseres Lebens tiefgehend stellen, erkennen wir am Ende, dass diese Wirklichkeit nicht fassbar ist und dass es die wahre Natur dieser Wirklichkeit ist, unfassbar zu sein.

Man kann sich selbst nicht vom Rest des Universums trennen. Unser Leben gehört zum Universum. Alle Elemente, aus denen wir bestehen, stammen aus dem Universum. Vor allem unser Zustand als Mensch ist Ausdruck der höchsten Wirklichkeit. Wir sind Beziehungswesen und existieren nur durch Beziehungen. Die Entwicklung der Achtsamkeit ermöglicht es uns, dies klar zu erkennen. So können wir achtsam sein auf die anderen wie auf uns selbst und vor allem auf die Beziehungen: Was geschieht zwischen uns? Auf diese Weise kann man weniger egozentrisch werden und seine Fähigkeit des Mitgefühls und des Wohlwollens allen Wesen gegenüber entwickeln. Diese Entwicklung ist das Maß unseres Erwachens. Je mehr wir fähig sind, die anderen ohne Berechnung zu lieben, ohne etwas zurück zu erwarten, desto mehr zeigt sich die Tiefe unseres Erwachens. Es freut einen, wenn man dies verwirklicht.

Freude ist ein weiterer großer Faktor des Erwachens. Es ist die spirituelle Freude, dem Weg Buddhas begegnet zu sein, dem Weg der Befreiung von allen Leidensursachen, und die Freude, ihn mit anderen teilen zu können. Statt unsere Lebensenergie dazu zu benutzen, egoistische Ziele zu verfolgen, die letztendlich nicht zu Zufriedenheit führen, können wir unsere Energie mobilisieren, um den Weg mit der *Sangha* zu praktizieren, mit unseren Brüdern und Schwestern im *Dharma*, mit denen wir das höchste Ideal teilen. Selbst wenn diese Beziehungen nicht immer einfach sind, bieten sie immer eine Gelegenheit, um gemeinsam den Weg zu vertiefen. Wenn wir achtsam sind auf das, was geschieht, können wir eine Unterweisung empfangen. Aus diesem Grund ist die *Sangha* ein Schatz.

Wenn man das Wesentliche in seinem Leben, seinen tiefen Sinn verwirklicht, kann der Geist ruhig werden. Dann braucht man nicht mehr in alle möglichen Richtungen hin und her zu laufen. Dank unserer Konzentration, die auch ein grundlegender Faktor des Erwachens ist, können wir alle Umstände mit Gleichmut durchqueren, indem wir den Ereignissen ohne Gier oder Hass begegnen, ohne etwas auszuwählen oder abzuweisen.

Dieser Gleichmut ist nicht nur ein Faktor des Erwachens, sondern auch des sozialen Friedens, des Friedens in unseren Beziehungen mit den anderen. Diesen Frieden hat unsere Welt dermaßen nötig - und er hängt vom Geist eines jeden von uns ab. Wenn wir einen friedlichen Geist haben,

verbreitet er sich um uns herum. Ich wünsche jedem von uns, dass er dies mit seiner Praxis weiterhin verwirklichen kann, für das Glück aller Wesen, denen wir die Verdienste unserer Praxis widmen.