

Buddha-Natur

Kusen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 6.-8. Oktober 2006 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.

6.10.2006, 7 Uhr

Neigt das Becken gut nach vorne. Drückt mit den Knien fest auf den Boden. Entspannt gut den Bauch. Sitzt auf dem *Zafu*, als wöhlte ihr, dass der Anus das *Zafu* nicht berührt. So fühlt man sich gut im Sitzen verwurzelt. Gleichzeitig streckt man von der Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken. Das Kinn ist zurückgezogen, und man drückt den höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel. So ist der Körper völlig zwischen Himmel und Erde gestreckt. Man lässt alle unnötigen Spannungen im Rücken und in den Schultern los.

Der Blick ruht vor einem auf dem Boden. Man fixiert keinen besonderen Punkt. Man klammert sich nicht an die Gegenstände des Blickes. So stört uns keiner der visuellen Gegenstände und man muss nicht die Augen schließen, um konzentriert zu sein. Sich nicht an die visuellen Gegenstände zu klammern heißt, ihnen keinen Namen zu geben und im Geist keine Kommentare bezüglich dieser Gegenstände zu machen, z.B. ob sie schön sind oder nicht, ob man sie mag oder nicht. Man begnügt sich das zu sehen, was ist, so wie es ist, so wie es erscheint. Und wenn in unserem Geist Kommentare auftauchen, beobachtet man sie ebenfalls im Augenblick, so wie sie sind, ohne sie zu nähren. So verschwindet die Ursache der geistigen Unruhe schnell.

Das gleiche gilt für die anderen fünf Sinne. Man verschließt sich nicht vor der Wahrnehmung der äußeren Welt. Im Gegenteil: Man bleibt völlig offen und aufmerksam. Aber man fügt dem, was erscheint, keine Kommentare seines Egos hinzu. Und wenn Kommentare auftauchen, sieht man sie als das, was sie sind, ohne sie zu nähren.

Die linke Hand liegt in der rechten Hand. Die Daumen sind waagrecht. Die Hände erzeugen und erfassen nichts. Dies stärkt die Haltung des Geistes, nach nichts zu greifen und keine geistigen Erzeugnisse herzustellen. So können sich die geistigen Aktivitäten beruhigen und der Geist kann sich klären. Wenn der Geist klar wird, kann man sich selbst sehen, so wie man ist. Man kann zur Wirklichkeit unserer Existenz erwachen und ihre wahre Natur erkennen. Das ist der Sinn des Sesshins: vertraut mit unserem wahren Geist zu werden. Die wahre Natur unserer Existenz zu sehen und uns im täglichen Leben mit ihr praktisch und konkret zu harmonisieren. Es ausdrücken, ohne es ausdrücken zu wollen, d.h. auf natürliche Weise. Entweder in Worten oder in Stille. Und in allen Handlungen des täglichen Lebens.

6.10.2006, 11 Uhr

Wenn man Zazen praktiziert, begnügt man sich nicht damit, sich auf die Haltung und die Atmung zu konzentrieren. Man beobachtet auch, was geschieht, und lernt sich so selber kennen. Die Konzentration auf Haltung und Atmung kann bestimmt den Frieden des Geistes bringen, aber kein wahres Erwachen. Das Erwachen besteht darin, die wahre Natur unserer Existenz zu verstehen. Nicht nur unsere persönlichen Charakteristika zu verstehen, die von unserem *Karma*, von unseren alten Konditionierungen abhängen, die der Grund dafür sind, dass wir anders sind als die anderen, die aus uns besondere, einzigartige Wesen machen.

Aber was ist die wahre Natur von all dem? Von diesem Körper, diesem Geist, diesem *Karma*, diesem Ego? – Zazen zu praktizieren heißt, sich mit diesem *Koan* zu konfrontieren: „Was ist es, das jetzt Zazen praktiziert?“ - Natürlich bin ich es. Aber was ist dieses Ich? - Wenn man diese Frage beantworten möchte, wird man dazu neigen, sich auf seine Geschichte zu beziehen: „Ich bin jemand, der in jenem Jahr an jenem Ort in jener Familie geboren wurde, der diese oder jene Eigenschaften entwickelt hat, der dieses mag und das nicht mag, der glaubt, so zu sein und nicht anders.“ Kurz gesagt: der sich eine Identität schafft, etwas, das ich für beständig, für im Lauf der Zeit identisch halte.

Wenn man aber versucht, zu erfassen, was dies wirklich ist, was dieses Ich ist – was wird man antreffen? - Es ist natürlich dieser sitzende Körper. Ist dieser Körper wirklich ich, gehört er mir wirklich? Wird er wirklich von meiner Haut begrenzt? - In Wirklichkeit atmet dieser Körper in jedem Augenblick mit dem ganzen Universum. Er wird in jedem Augenblick von der grundlegenden kosmischen Energie genährt. Jedes Teilchen, aus dem er zusammengesetzt ist, existiert mindestens seit dem Urknall. Dieser Körper ist die Frucht der völligen Wechselbeziehung von allem, was existiert. Sein Zustand ändert sich ständig. In jedem Augenblick werden Tausende Zellen geboren und sterben wieder. In Wirklichkeit gibt es nichts Beständiges. Nichts, das mir gehört. So wie das Wasser, das eine Welle bildet, nicht dieser Welle gehört. Es ist niemals vom ganzen Ozean getrennt.

Wir glauben auf Grund unserer illusorischen Gedanken, getrennte Wesen zu sein. Deswegen glauben wir, dass wir in jenem Moment geboren wurden und in einem anderen Moment sterben werden.

Wenn man in Zazen seinen Geist beobachtet, sieht man alle Arten von Empfindungen, Wahrnehmungen, Gefühlen, Erinnerungen. Manchmal denkt man, manchmal denkt man nicht. Aber keines der geistigen Phänomene, denen wir begegnen, hat eine feste Natur. Alles wandelt sich ohne Unterlass. Man kann nichts ergreifen, was ‚Ich‘ ist.

Als *Nangaku* zum ersten Mal *Eno* begegnete, fragte *Eno* ihn: „Was kommt da?“ - Wir müssen uns von dem Patriarchen befragen lassen und uns in die Position von *Nangaku* begeben und uns - wie er selbst - fragen: „Was kommt da?“ und daraus unser *Koan* machen, bis wir - wie er - begreifen, dass es nicht Etwas ist. Es ist nichts, was fassbar ist. Dann werden wir die Gelegenheit haben, uns von unserer Egozentrik zu befreien und die wirkliche Freiheit zu verwirklichen – die nicht die Freiheit ist, all das zu bekommen, was man sich wünscht, sondern die Freiheit, authentisch in Harmonie mit unserer wahren Natur zu sein. Wenn man dies auch nur kurz erfährt, gibt es kein Hindernis, keine Angst im Geist mehr.

6.10.2006, 16.30 Uhr

Warum sind wir hier versammelt, um gemeinsam Zazen zu praktizieren, statt alltäglichen Aktivitäten nachzugehen? - Wahrscheinlich wurden wir von etwas gerufen: von dem Bedürfnis, zur wahren Natur unserer Existenz zu erwachen, von dem Bedürfnis, sie nicht zu verfehlen und darüber unendliches Bedauern zu empfinden.

Am Anfang des *Shobogenzo Bussho* zitiert Meister *Dogen Shakyamuni*. Er sagt: „Ausnahmslos alle fühlenden Wesen haben die Buddha-Natur. Der Tathagata verweilt ewig ohne Veränderung.“ Das ist ein Zitat aus dem Nirvana-Sutra. *Dogen* fügt hinzu: „Das ist das Löwengebrüll unseres großen Meisters Buddha, der das Dharma predigt. Es ist auch die Essenz aller Buddhas und Patriarchen. Ihr Studium vollzieht sich schon seit zweitausend Jahren durch eine direkte Weitergabe über 50 Generationen hinweg“ - jetzt sind es 90 Generationen.

Zu sagen, dass alles Wesen die Buddha-Natur haben, bedeutet, dass ausnahmslos alle Wesen erwachen können. - Einige meinen, dass Buddha ein außergewöhnliches Wesen war, das erwacht ist, aber sie selber würden nie erwachen können. Und sie nehmen diesen Unterschied als Entschuldigung dafür, dass sie den Weg nicht praktizieren.

Ein wesentlicher Punkt der Unterweisung aller Buddhas und *Patriarchen* ist es, das Vertrauen weiterzugeben, dass jeder die Buddha-Natur hat. Wenn man praktiziert, kann sich diese Natur

verwirklichen. Das ist der Sinn unserer Anstrengung. Es ist wichtig, dieses Vertrauen zu entwickeln.

Was bedeutet es, dass alle fühlenden Wesen die Buddha-Natur haben? Heißt das, dass man tief in sich selbst irgendetwas besitzt, das man Buddha-Natur nennt? Einige glauben das. *Dogen* zog es vor zu sagen, dass es der Ausdruck der Frage: „Was kommt da?“ ist. Wenn man sich diese Frage stellt, stellt man fest - wie ich bereits sagte -, dass man überhaupt nichts ergreifen kann: Das, was die Essenz unserer Existenz bildet, ist nicht fassbar.

Man sagt manchmal: Unser tiefes Sein ist nicht etwas, ist nichts Begrenztes, das man definieren, sehen, besitzen kann. Man kann es genauso wenig fassen, wie man seine eigenen Augen direkt sehen kann. Denn wir sind diese Buddha-Natur. Die Buddha-Natur ist wir, augenblicklich, weil sie die wahre Natur unserer Existenz ist. Wir sind so mit ihr vertraut, dass wir uns nicht von ihr trennen können, um sie zu beobachten. Beobachten ist Buddha-Natur, praktizieren ist Buddha-Natur.

Dogen sagt: „*Alle Wesen*, - nicht nur die fühlenden Wesen -, *alle Wesen sind die Buddha-Natur*.“ Das heißt nicht, dass sie die Buddha-Natur haben oder besitzen, sondern sie *sind* völlig Buddha-Natur. Umgekehrt ist die Buddha-Natur alle Wesen, die Gesamtheit aller Wesen, die Tatsache, dass wir uns nicht von dieser Gesamtheit trennen können. Anders gesagt: Die Essenz unserer Existenz ist diese gemeinsame Existenz. Die Tatsache, dass wir nicht alleine existieren, sondern in völliger Wechselbeziehung mit allen Wesen. ‚Sein‘ bedeutet wechselseitig abhängig sein.

Diese Wirklichkeit existiert immer. Sie gilt für alle Wesen. Dies ist das Leben ohne Trennung. Die Quelle des wahren religiösen Geistes ist zweifellos, sich nicht trennbar von der Gesamtheit zu fühlen. Man nennt es Gott, Buddha, Buddha-Natur. Die Namen, die Bezeichnungen sind nicht wichtig.

Indem *Zazen* die linke Gehirnhälfte, die Trennungen schafft, beruhigt, ist es möglich, diese Wirklichkeit zu erfahren, den Weg wieder zu finden, der nie aufgehört hat zu existieren, wie es *Shakyamuni* getan hat.

In einer Zeit wie heute, wo die Ich-Bezogenheit übertrieben ist, wo jeder von seiner Identität besessen ist, ist es sehr wichtig, die Wahrnehmung der Nicht-Getrenntheit wieder zu finden. Diese Wahrnehmung macht eine mitfühlende Haltung allen Wesen gegenüber möglich: Wir teilen diese Buddha-Natur mit allen Wesen. Das nähert uns einander, vereint uns und übersteigt das Gefühl der Einsamkeit.

Wir fühlen uns allein, wenn wir uns in unserem Ego einrichten, indem wir an unseren Unterschieden haften. Wenn man *Zazen* praktiziert, insbesondere auf einem *Sesshin*, hat man Gelegenheit, dieses Anhaften aufzugeben, das fallen zu lassen, was uns besonders macht, und das zu entwickeln, was uns vereint. Das ist insbesondere der Sinn des Lebens als Mönche oder Nonne. Das ermöglicht es der *Sangha*, eine harmonische Gemeinschaft zu sein.

Was uns einander annähert, was wir miteinander teilen, ist viel wichtiger, als die Unterschiede, die uns trennen. Deswegen ist sie eine der *drei Kostbarkeiten*. Im Schoß dieser Gemeinschaft kann der Sinn des Buddha-*Dharmas* sich am besten aktualisieren.

Mondo

Du hast eben von ‚nicht-fühlenden Wesen‘ gesprochen. Was ist ein ‚nicht-fühlerndes Wesen‘?

Traditionell unterscheidet man fühlende Wesen, d.h. Wesen, die Wahrnehmungen und Empfindungen haben, die die Fähigkeit haben, etwas auswählen oder abweisen zu können, und nicht-fühlende Wesen. In der Regel sind die fühlenden Wesen Menschen und Tiere. Man kann entsprechend der buddhistischen Kosmologie noch Wesen hinzufügen, wie z.B. die *Gaki*. Aber auch Wesen, die in der Hölle oder im Paradies wohnen, sind fühlende Wesen. Letztlich alle Wesen, die ein *Karma* haben, die also im *Samsara* transmigrieren. Das *Samsara* ist die Welt der fühlenden Wesen. Im Unterschied dazu ist das *Nirvana* die Welt der Buddhas. Das ist die traditionelle Sichtweise. Nicht-fühlende Wesen sind z.B. Berge, Flüsse, Sterne, ... Sie haben kein *Karma*, keine Empfindungen, keine Möglichkeiten etwas auszuwählen oder abzulehnen.

Durch seine *Zazen*-Praxis, durch das Verständnis seiner Buddha-Natur, ist Meister *Dogen* dazu gekommen zu sagen, dass alle Wesen die Buddha-Natur haben, dass es tief gesehen keinen Unterschied gibt, weil es eine tiefere Wirklichkeit gibt als das *Karma* und die Empfindsamkeit, die Auswahl oder Ablehnung erzeugen. Diese tiefere Wirklichkeit ist die Existenz in völliger Wechselbeziehung. Das ist der grundlegendste Punkt, in dem alle Wesen sich ähneln, der Punkt, den alle Wesen gemeinsam haben. Das ist die Essenz selbst der Existenz: die Tatsache in Beziehung zu existieren. Diese Wirklichkeit ist tiefer als Wirklichkeit der fühlenden Wesen mit ihrem *Karma* und ihrem Bewusstsein. Das ist der Punkt, wo die fühlenden und nicht-fühlenden Wesen sich ähneln und eine Einheit bilden. Das bewirkt, dass – im Geist von *Zazen* – man selbst und ein Baum, man selbst und ein Berg nicht getrennt, nicht unterschieden ist.

Zen-Mönche haben durch ihre intensive Praxis diesen Sinn für die Nicht-Getrenntheit mit Wesen entwickelt, die man nicht-sensibel nennt, die aber selbst auch das *Dharma* ausdrücken. Deshalb sind Mönche oder Praktizierende auch erwacht, als sie eine Blume gesehen, einen Kieselstein oder einen Bergbach gehört haben. Eine Blume oder das Geräusch eines Bergbachs in einem Tal sind traditionellerweise nicht-fühlende Wesen. Aber in ihrer Wirklichkeit bringen sie völlig das zum Ausdruck, was wir mit ihnen gemeinsam haben, die völlige Wechselbeziehung, die Existenz ohne Substanz.

Vielleicht zeigen sie es uns sogar besser als fühlende Wesen: Fühlende Wesen sind kompliziert. Sie vernebeln unsern Geist mit Wörtern. Aber eine Blume und ein Bergbach drücken direkt das Wesentliche aus, - wenn man es zu sehen versteht. Das ist jenseits des Unterschiedes zwischen fühlenden und nicht-fühlenden Wesen. Dies zu spüren ist sehr wichtig für unsere Beziehung zu der Welt, in der wir leben. Das bedeutet, dass alle Dinge der Natur uns erwecken können. Sie manifestieren dieselbe Essenz der Existenz wie wir, aber vielleicht noch auf eine direktere Art und Weise. Darum seid ihr eingeladen, die Natur zu kontemplieren. Oft ist das eine größere Unterweisung als die Sutren.

Es gibt Leute, die nicht gerne Sutren lesen. Sie finden sie kompliziert. Dann geht in den Wald! Das ist eine sehr schöne Unterweisung. Er ist voll mit fühlenden und nicht-fühlenden Wesen, die hervorragend miteinander funktionieren. Bäume, Vögel, ... sie funktionieren zusammen.

Jedes Wesen kann uns erwecken oder zumindest dazu beitragen, sofern man empfänglich ist. *Zazen* entwickelt diese Empfänglichkeit. Umgekehrt gibt es uns ein Gefühl von Dankbarkeit, von Wohlwollen allen Wesen gegenüber – nicht nur den fühlenden Wesen. Das ist die wahre spirituelle Grundlage der Ökologie.

Zwei Leute, die ich kenne, haben sich zu Mönchen ordinieren lassen. Sie laufen aber immer noch wie Bodhisattvas herum.

Was heißt das?

Sie tragen nur ein anderes Rakusu. Sie tragen kein Kolomo und kein Kesa. Ich habe sie gefragt, warum sie das tun. Ihre Antwort war: „Das ist nicht wichtig.“ Wenn sie einmal Zeit hätten, würden sie ein Kesa nähen.

Habe ich die ordiniert?

Nein.

Du willst wissen, was ich davon halte? - Im Grunde ist es wahr, dass *Kolomo* und *Kesa* nicht wirklich so wichtig sind. Das sind nur Kleidungsstücke. Das Wichtigste ist die Praxis und der Geist, mit dem man praktiziert. Und der *Bodhisattva*-Geist ist der tiefste Geist, der höchste Geist. Wenn man Mönch ist, dann um den *Bodhisattva*-Geist zu vertiefen. Für mich ist *Bodhisattva* zu sein wirklich das Wesentliche. Mönch zu sein ist ein Weg unter anderen, um seine Berufung als *Bodhisattva* zu leben.

Das heißt aber nicht, dass *Kolomo* und *Kesa* überhaupt nicht wichtig sind. Insbesondere das *Kesa*: Das *Kesa* ist das Symbol der Weitergabe. Das *Kesa* nicht tragen zu wollen, ist in gewisser Hinsicht eine Vernachlässigung der Weitergabe. Ich werde niemanden ordinieren, der bei der Ordination kein *Kesa* und keinen *Kolomo* hat. Nicht weil ich denke, dass es ausreicht, einen *Kolomo* und ein *Kesa* zu haben, um Mönch zu werden. - Das reicht überhaupt nicht. - Wenn man aber nicht einmal die Anstrengung unternimmt ein *Kesa* zu nähen und einen *Kolomo* zu kaufen, zeigt mir das, dass man nicht den engagierten Geist hat, um Mönch zu werden: Man möchte keine Anstrengung unternehmen, um der Tradition zu folgen. Die Tradition ist wichtig.

Dogen sagte: „Man gibt niemandem die Ordination, der nicht die drei *Kesas*, seine Schale, *Kolomo* und *Kimono* hat.“ Er sagte auch, dass man sie sich nicht nur ausleihen dürfe. Für *Dogen* war es so, dass man, wenn man sich diese Dinge zur Ordination auslieh, mit der Ordination nicht wirklich Mönch wurde. Ich vertraue völlig der Unterweisung *Dogens* und wenn er so strikt in diesen Punkten war, dann wird er gute Gründe dafür gehabt haben. Ich denke, dass diejenigen, die die Ordination empfangen möchten, über diese Unterweisung meditieren sollten.

Dogen war kein Formalist. Für ihn drückte die Form den Geist aus und half, ihn zu vertiefen. Den *Hishiryo*-Geist kann man z.B. nicht erfassen. Wenn man sich aber darauf konzentriert, ein *Kesa* zu nähen, kann man *Hishiryo* vertiefen, wie wenn man *Zazen* macht. Der Buddha-Geist ist nichts, das man sehen oder erfassen kann, wie ich vorhin schon gesagt habe. Wenn man dem Buddha-Geist gegenüber seine Dankbarkeit, seinen Respekt ausdrücken möchte, hat man keinen Gegenstand, demgegenüber man das tun kann, also respektiert man das *Kesa* als Symbol. - Symbole sind auch wichtig. Der Geist funktioniert mit Symbolen. Man braucht sie. Man sollte das *Kesa* respektieren. Es ist schade, dass der *Godo*, der diejenigen ordiniert hat, dies nicht unterweisen konnte.

Du hast heute in zwei verschiedenen Kusen Gegensätzliches gesagt: Einmal sagtest du, dass ich, wenn ich sitze und immer wieder meine Haltung korrigiere und auf meine Atmung achte, nicht erwachen kann, wenn ich nicht die Frage nach dem ‚Was bin ich? Was praktiziere ich?‘ stelle. Dann sagtest du, dass, wenn ich praktiziere, meine linke Hirnhälfte zur Ruhe kommt, und dass es dadurch möglich wird zu erwachen. Das erste hat mich etwas verunsichert, weil die Frage nicht in mir ist, ich sie nicht spüre. Aber ich habe großes Vertrauen in diese zweite Aussage. Was ist richtig?

Beide sind wahr. Grundlage von *Zazen* ist die Praxis der Konzentration. Aber die Konzentration allein reicht, wie Meister *Deshimaru* selbst unterwiesen hat, nicht. Man muss sich konzentrieren, um die richtige Beobachtung zu ermöglichen. Aber es ist nicht das intellektuelle Gehirn, das

Gehirn, das Trennungen schafft, das wirklich die Frage stellen kann: „Was bin ich?“ Auf jeden Fall kann es darauf nicht antworten. Das ist genau die Frage, auf die das Mentale nicht antworten kann. Aber die Tatsache, dass man sich die Frage nicht beantworten kann, heißt nicht, dass man sie sich nicht stellen sollte.

Ist es nicht so, dass diese Frage von innen kommen muss, dass man diese Frage beantwortet haben will, weil sie sich gestellt hat?

Das stimmt. Aber wenn ihr denkt, dass es ausreicht, sich nur auf die Haltung zu konzentrieren, dann denke ich, dass ihr an der wichtigen Frage vorbeilauf, die euch hilft, zu erwachen. Deshalb sagte Meister *Deshimaru* nach sieben Jahren der Unterweisung der Konzentration auf die Haltung und der Atmung: „Das reicht nicht aus. Ihr müsst euch beobachten.“ Ich kann mich daran gut erinnern, denn ich war dabei, ich habe das übersetzt.

Ob du die Frage benutzt: „Wer bin ich? Was bin ich?“ ist nicht wichtig. Aber beobachte dich selbst. Was nützt es, seinen Geist zu klären, wenn man nicht mit ihm sieht? Es ist wichtig zu sehen. - Das heißt nicht, dass es *etwas* zu sehen gibt. - Gut sehen, dass es letztlich nichts zu sehen gibt. Dafür muss man sich bemühen zu sehen.

Ich werde es versuchen.

Kodo Sawaki soll gesagt haben: „Wer das Shobogenzo als Laie liest, ohne Yogachara-Philosophie, der ist wie jemand, der mit Reis handelt, aber keinen Messbecher oder Waage hat.“ - Wo kann man etwas über Yogachara erfahren?

Indem man bestimmte Sutren studiert. Das Wichtigste ist das *Lankavatara-Sutra*. Das ist ein langer Text. Man kann ihn abschnittsweise lesen. Einen Ausschnitt lesen, dann etwas überspringen, dann wieder einen Abschnitt lesen. In diesem Sutra werden die großen Thesen des *Yogachara* immer wieder ausgedrückt.

Es gibt aber einen viel kürzeren Text, weil die Zen-Mönche, die Zen-Praktizierenden wie ihr, nicht so gerne lesen und lieber kürzere Texte mögen. Der Text hat weniger als hundert Seiten. In Englisch heißt er „Awakening of faith in Mahayana“. Das ist ein sehr guter Text, aber er ist so konzentriert wie das *Hannya Shingyo* im Vergleich zu *Prajnaparamita*. Weil er sehr konzentriert ist, ist er etwas schwierig zu lesen.

Kodo Sawaki hat in gewisser Hinsicht Recht, weil *Dogen* von dieser Unterweisung geprägt war. Aber ich glaube, dass er noch mehr von der *Prajnaparamita* geprägt war. *Prajnaparamita* ist auch sehr lang. Wenn ihr das *Hannya Shingyo* versteht, versteht ihr das Wesentliche von *Prajnaparamita*. Wenn ihr noch das *Diamant-Sutra* dazunehmt, ergibt das ein ganz gutes Verständnis von *Prajnaparamita*. Damit könnt ihr das *Shobogenzo* lesen.

Es stimmt, dass *Dogen* eine außergewöhnliche religiöse und philosophische Kultur hatte. Er fing im Alter von acht Jahren an, Sutren zu lesen. Wenn er sich ausdrückt, verwendet er diese ganze Kultur. Manchmal verwendet er Zitate, ohne es zu sagen. Wenn man nichts davon weiß, versteht man nicht, wovon er spricht, worauf er anspielt. Das macht es sehr schwierig, das *Shobogenzo* zu lesen.

Aber es gibt noch eine andere Weise das *Shobogenzo* zu lesen: Es aus der Erfahrung heraus zu lesen, die wir mit *Dogen* teilen, aus der Erfahrung von *Zazen*, von *Shikantaza* heraus. Der wesentliche Punkt des *Shobogenzo* ist es, dass *Dogen* alle Sutren durch seine Erfahrung von *Shikantaza* hindurch neu ausdrückt.

Man kann nicht alles verstehen, weil einem diese Kultur fehlt, aber die wichtigen Punkte versteht man immerhin. Und es ist auch nicht nötig zu bedauern, dass man nicht alles versteht. Wenn man 10 Prozent des *Shobogenzo* versteht, ist es schon nicht schlecht. Es ist gut, von Zeit zu Zeit das *Shobogenzo* zu lesen. Wenn ihr alle Kapitel eins nach dem anderen lesen wollt, bekommt ihr Kopfschmerzen. Man muss ab und zu eine oder zwei Seiten lesen und sich immer fragen: „Was bedeutet das in Bezug auf Zazen?“ - Das ist der Schlüssel.

7.10.2006, 7 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder auf die Konzentration auf euren Körper zurück. Folgt nicht euren Gedanken. Folgt eher eurer Atmung. Indem man sich auf die Körperhaltung konzentriert, hört man auf, mit der linken Gehirnhälfte, dem Gehirn der Sprache, zu denken. Man hält die Funktionsweise des Geistes an, die Trennungen und Gegensätze schafft. Die rechte Gehirnhälfte, die augenblicklich und umfassend wahrnimmt, wird aktiv, ohne Konzepte oder Worte zu benutzen. So kommt man jenseits der Gedanken direkt mit der Wirklichkeit unseres Lebens in Berührung.

In diesem Moment ist das, was wir unser eigenes Leben nennen, nicht mehr nur unser Leben, sondern das Leben aller Wesen des ganzen Universums. Man erlebt sich als Teil der Gesamtheit. Alle Wesen praktizieren Zazen hier und jetzt mit uns, ohne Trennung. Das ist die Verwirklichung der Buddha-Natur, der Natur ohne Trennungen.

Eines Tages wollte *Bodhidharma* sehen, wie weit seine engen Schüler in ihrem Verständnis waren. Er bat sie, ihr Verständnis ihm gegenüber auszudrücken. Der erste Schüler gab eine Antwort und *Bodhidharma* sagte: „Du hast meine Haut erlangt.“ Der zweite gab eine andere Antwort und *Bodhidharma* sagte darauf: „Du hast mein Fleisch erlangt.“ Der dritte gab wieder eine andere Antwort und *Bodhidharma* hat sagte: „Du hast meine Knochen erlangt.“ Der vierte Schüler, *Eka*, stand auf und machte, ohne ein Wort zu sagen, einfach *Sampai*. *Bodhidharma* sagte zu ihm: „Du hast mein Mark erlangt.“ - So wurde *Eka* der zweite *Patriarch* in China, der Nachfolger *Bodhidharmas*.

Im Allgemeinen denkt man, dass *Eka* ein tieferes Verständnis als die anderen hatte. So wie das Mark mehr im Inneren unseres Körpers ist, tiefer als die Haut, das Fleisch oder die Knochen. *Dogen* lehnt diese Interpretation ab, denn sie ist zu dualistisch. Sie ermutigt es, Kategorien und Trennungen zu schaffen. In Wirklichkeit können Haut, Fleisch, Knochen und Mark in unserem Körper nicht getrennt werden. Sie funktionieren zusammen. So wie alles im Universum zusammen funktioniert. Nichts existiert getrennt.

Es ist genau dieses Verständnis des Nicht-Getrenntseins, das die Verwirklichung der Buddha-Natur ist, die Essenz des Erwachens. - Wenn man dies nur auf der Ebene der Sprache, der Erklärungen, der Wörter versteht, reicht das nicht. Es reicht nicht, um unser Leben umzuwandeln und uns zu ermöglichen, unseren engen, begrenzten Geist aufzugeben. Um wahrhaft zu erwachen, muss man dies mit Körper und Geist in Einheit verwirklichen. Körper und Geist zusammen, in Einheit mit allen Wesen.

Dies kann man am besten verwirklichen, indem man völlig auf die Körperhaltung in Zazen konzentriert ist, indem man völlig auf die Atmung konzentriert ist, von der Atmung absorbiert wird, der Atmung, die uns von Augenblick zu Augenblick mit unserer Umgebung vereint, die die Trennung zwischen Innen und Außen überschreitet. Dieses Nicht-Getrenntsein verwirklicht sich nicht nur in der Dimension des Raumes - innen und außen, ich und die anderen, man selbst und alle Wesen -, sondern auch in der Zeit. Denn die Wesen und die Zeit sind nicht getrennt.

Als *Bodhidharma* sagte: „Ihr habt meine Haut, mein Fleisch, meine Knochen, mein Mark erlangt“, sprach er nicht nur zu seinen vier nahen Schülern. Er spricht auch zu uns in diesem *Dojo*, hier und jetzt. Alle, die *Shikantaza* praktizieren, die das *Zazen Bodhidharmas* praktizieren, indem sie sich in der Konzentration auf Körper und Atmung völlig selbst vergessen, erlangen seine Haut, sein Fleisch, seine Knochen und sein Mark. Es handelt sich nicht nur um die Haut, das Fleisch, die Knochen von *Bodhidharma*, sondern um die Essenz des Lebens Buddhas, des Lebens aller Wesen, jenseits von hier und anderswo, von jetzt und früher.

7.10.2006, 11 Uhr

Wenn man *Zazen* praktiziert, wird man tief vertraut mit sich selbst. Das heißt nicht, dass man selbst zum Objekt des Wissens wird. Das Selbst, mit dem man in *Zazen* vertraut wird, ist nicht etwas. Nichts, was fassbar ist. Meister *Dogen* nannte es Buddha-Natur. Die Buddha-Natur ist nichts, was man in der Tiefe seiner selbst besitzt, sondern die wahre Natur unserer Existenz. Eine Natur, die nicht von unserer Existenz getrennt ist.

Auch kann man die Buddha-Natur nicht mit Konzepten beschreiben. Sie ist nicht Sein im Gegensatz zum Nicht-Sein, nicht das tiefe Sein im Gegensatz zum scheinbaren Sein. Sie ist auch nicht das ursprüngliche Sein im Gegensatz zum aktuellen Sein. Alle Begriffe, mit denen man versucht sie zu beschreiben, sind nicht angemessen. Sie ist kein Begriff, sondern eine Erfahrung.

Deshalb sagt *Dogen* nicht: „Alle Wesen haben die Buddha-Natur“, sondern „Alle Wesen sind Buddha-Natur“. - Sie ist nicht der Geist im Gegensatz zum Körper oder zur Materie. Sie ist nicht die Substanz, die Essenz im Gegensatz zur Form. Sie ist unser Leben, so wie es ist, das all dies umfasst, sich aber nicht durch derartige Begriffe begrenzen lässt.

Diese Erfahrung der Gesamtheit unserer Existenz, der Gesamtheit des Seins in Einheit mit allen Wesen, wird nicht durch das *Karma* beeinflusst. Meister *Dogen* unterstreicht diesen Punkt. Auch Meister *Deshimaru* sagte immer wieder: „Die Welt von *Zazen* ist nicht die Welt des *Karmas*. Sie ist die Welt von *Mushotoku*.“ Sie kann nicht von unserer Gier und unseren Wünschen ergriffen werden, und sie kann nicht durch unsere Unwissenheit oder unseren Hass unterdrückt werden.

Die Buddha-Natur kann nicht einfach auf natürliche Weise verwirklicht werden, d.h. ohne Praxis. Denn auf natürliche Weise und ohne Praxis manifestiert sich nur unsere bedingte Natur, unser *Karma*. *Dogen* sagt, dass sie auch nicht durch wunderbare Kräfte verwirklicht werden kann. D.h. beten, oder Mantras rezitieren, hilft nicht, die Buddha-Natur zu realisieren. Er sagt auch, dass die Verwirklichung nicht von angesammelten Verdiensten, von gutem *Karma* abhängt. Gutes *Karma* schafft nur die Bedingungen für eine gute Praxis. Es schafft die Möglichkeit, dem *Dharma* zu begegnen. Aber die Praxis und die Verwirklichung des *Dharmas* sind jenseits von Verdienst und *Karma*, jenseits von allem, was unser Ego glaubt fassen zu können.

Zugleich sind wir so mit ihr vertraut, dass sie sich sofort verwirklicht, sobald wir aufhören, etwas fassen zu wollen, indem wir uns einfach für die Wirklichkeit, so wie sie ist, öffnen, für die Wirklichkeit des Lebens ohne Trennungen.

In dieser verwirklichten Einheit verschwindet die Frage nach dem Sinn unserer Existenz, sie löst sich völlig auf. Denn es gibt nichts anderes, als dies hier und jetzt zu realisieren. Das hängt von nichts anderem ab, als von der Praxis hier und jetzt. Die Erfahrung, die man während *Zazen* realisiert, wird unser tägliches Leben völlig inspirieren und ihm einen Sinn geben. Er besteht darin, dieses Leben ohne Trennungen in allen täglichen Handlungen zu aktualisieren.

In diesem Augenblick, ist die große Praxis der *Bodhisattvas*, sind die sechs *Paramita*, keine Tugenden, die man praktiziert, um das Erwachen zu erlangen, sind die *Paramita* keine spirituellen Übungen, sondern einfach Ausdruck der realisierten Buddha-Natur, eine natürliche Seinsweise, eine Seinsweise in Harmonie mit dem, was wir in Wirklichkeit sind.

Unsere heutige Zeit braucht es, dass mehr und mehr Wesen dies realisieren, um alle Ursachen von Gegensätzen, Konflikten und Leiden zu überwinden.

Mondo

Wenn die Welt wechselseitig abhängig ist, was ist dann die Rolle und Bedeutung des Buddhisten? Wenn vor fünf Jahren etwas Zazen gemacht hat, das aussieht wie ich, und wenn jetzt etwas Zazen macht, das aussieht wie ich, und in fünf Jahren wieder: Was verbindet das?

Selbst wenn man sich in jedem Augenblick aufgrund der wechselseitigen Abhängigkeit verändert, gibt es doch ein Gedächtnis. Man erinnert sich an das, was vergangen ist. Wenn man sich an das erinnert, was früher war, merkt man, dass sich etwas geändert hat, dass es kein festes Ego gibt, kein stabiles Subjekt. Aber es gibt eine Verbindung zwischen den unterschiedlichen Erfahrungen: das Gedächtnis. Aber auch das Gedächtnis ist nichts Permanentes. Die Erinnerung verändert sich ebenfalls, aber nicht völlig. Wenn man abends einschlft und morgens aufwacht, ist man nicht genau die gleiche Person, nicht genau das gleiche Subjekt, aber auch nicht jemand völlig anderes. Das Subjekt wandelt sich, das Ego wandelt sich. Da ist nichts, von dem man sagen könnte, dass es ewig existiert. Zum Glück übrigens: Da wir uns meistens in der Illusion befinden, könnten wir, wenn das Ich fest wäre, nicht erwachen.

Wenn über den absoluten Aspekt nachdenken möchte, ist das Subjekt eine Folge von *dharmischen* Positionen. Es ist wie ein Koordinatenkreuz, in der Mitte ist ein Punkt. In einem Augenblick ist der Punkt hier, dann ist er da, dann ist er dort. Das ist die wechselseitige Abhängigkeit. Dieses Netz der Wechselbeziehungen schafft eine Situation, die das Subjekt konditioniert, das Ego konditioniert. Wenn sich in dieser Wechselbeziehung etwas ändert, ändert sich auch das Ego.

Aber es ändert sich nicht alles zur gleichen Zeit. In unserem Körper z.B. sterben in jeder Sekunde mehrere tausend Zellen und mehrere tausend Zellen werden geboren. Auch unser Gehirn ändert sich ständig. Aber die Gesamtheit ändert sich nicht auf einmal. Es gibt da eine Kontinuität.

Ist es nicht mehr als Erinnerung? Die Erinnerung allein bewirkt ja nicht, dass ich morgen wieder Zazen mache.

Nicht nur die Erinnerung. Es sind auch die fünf Aggregate: Körper, Empfindung, Wahrnehmungen. Im Aggregat ‚geistige Erzeugungen‘ gibt es nicht nur die Erinnerung. Die Erinnerung schafft das Band mit der Vergangenheit. Aber *Bodhisattva*, der Geist des Erwachens, ist ebenfalls Teil des vierten Aggregats. Doch auch der Geist des Erwachens ändert sich. Er dauert an und ändert sich zugleich. Ich spüre, dass mein Geist des Erwachens nicht der gleiche ist wie vor 32 Jahren, aber es ist immer noch der Geist des Erwachens. Er nimmt eine andere Form an, drückt sich anders aus.

Das ist eine heikle Frage, eine große Frage im Buddhismus: Wenn es keine feste Substanz gibt, was besteht dann fort? - Es ist die Wechselbeziehung, die fortbesteht. Und wie ich bereits gesagt habe, in der Wechselbeziehung ändert sich nicht alles auf einmal. Die Umwandlung geschieht nach und nach. Wenn du ein Foto von dir als Baby betrachtest, ähnelt es nicht mehr deinem jetzigen Aussehen. Da gibt es einen großen Unterschied. Aber du vor einer Woche und du jetzt, das ist fast gleich, da gibt es nicht viel Unterschied. Aber trotzdem, es ändert sich. – Warum fragst du?

Die Frage tauchte gestern im Kusen auf. Wenn alles aus Bedingtheit entsteht, kann das alles in einer kosmischen Weisheit sein, aber zufällig. Ich erlebe einen Antrieb in mir, ein Ich oder ein Ego, das sagt: „Mach Zazen!“ Es ist schwierig für mich, das zusammenzufügen und zu verstehen.

Ich glaube nicht, dass es eine kosmische Persönlichkeit gibt, einen Willen außerhalb von uns, der uns sagt, was wir zu tun haben, keine Person oder Geist, der uns sagt: „Das musst du tun.“ Aber du kannst glauben, was du willst. Ich glaube nicht daran.

Ich glaube, dass es eine kosmische Ordnung gibt, die man *Dharma* nennt, die nach ihren Gesetzen funktioniert. Diese Wirklichkeit, so wie sie ist, zieht uns dahin, sie zu verstehen sie anzuerkennen und uns mit ihr zu harmonisieren. Wenn wir das nicht versuchen, leiden wir. Uns treibt die Notwendigkeit an, uns mit der Wirklichkeit zu harmonisieren. Sich nicht mit der Wirklichkeit zu harmonisieren, ist sehr schmerzhaft.

Weisheit ist eher das Streben in uns, uns mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren, weil wir wahrnehmen, dass dort der Schlüssel zum Glück liegt. Wenn wir nicht dahin kommen, werden wir immer unglücklich und ängstlich, hoffnungslos und sorgenvoll sein. Daher suchen wir nach Weisheit. Das kommt aus uns, aber aus uns in Berührung mit der kosmischen Ordnung. Die kosmische Ordnung funktioniert auch in uns. Wir sind ein Teil der kosmischen Ordnung. Das ist wie eine Notwendigkeit, uns selbst zu erkennen.

Auf der Gendronnière hast du gesagt, dass es zwei Arten gibt sich zu befreien. Die erste werde oft unterwiesen, das sei der Weg der Beobachtung und der Konzentration, des Loslassens. Der zweite Weg sei tiefgehender. Er sei nicht auf der Ebene des Loslassens, sondern auf der Ebene direkt zu sehen, was ist: Was ist dieses Ich, das etwas will? Das Sehen, dass Illusionen und Anhaftungen nicht wirklich wichtig sind.

Ich habe über die beiden Wege nachgedacht und finde keine Linie, wo die beiden getrennt sind. Ich glaube, in der Praxis muss man zuerst das eine machen, das andere folgt dann.

Ja, der zweite ist eigentlich die Intuition, die aus der Praxis kommt. Sie direkter ist und tiefer.

Ist das der Unterschied der in den beiden berühmten Gedichten von Jinshu und Eno beschrieben wird?

Das Gedicht von *Jinshu* ist ein Loblied auf die Praxis der Konzentration. Sie hilft, die Gedanken vorbeiziehen zu lassen und sich nicht an die Illusion zu klammern. So wie man den Staub wegfegt oder den Spiegel säubert. Die Art von *Eno* ist, sofort zu sehen, dass es keinen Spiegel, dass es keinen Staub gibt. *Jinshu* ist in der relativen Wirklichkeit, in der Wirklichkeit der Phänomene. Wir leben alle in dieser Wirklichkeit. Deshalb ist das auch wichtig. Aber *Eno* stellt radikal die Fragen: „Was ist das für ein Staub? Was ist das für ein Spiegel? Was ist die Bedeutung des Staubs, was ist die Bedeutung des Spiegels?“ - Es gibt keinen Staub, der wegzuwischen ist, es gibt auch keinen Spiegel.

Aber das ist Teil der Beobachtung.

Ja, ein Teil der tiefen Beobachtung.

Eno war Küchenhilfe. Das ist eine schwere Arbeit. Kann es sein, dass er dachte: „Durch die Arbeit allein kann ich viel lernen, durch die Arbeit sehe ich, was wichtig im Leben ist“?

*Eno war schon erwacht, bevor er in diesen Tempel kam. Er erwachte, als er den berühmten Satz aus dem *Diamant-Sutra* hörte, dass wenn der Geist nirgends verweilt, sich der wirkliche Geistes zeigt. *Eno* hatte bereits das Verständnis des leeren Spiegels. Dass der Geist selbst nicht fassbar ist, hatte er schon vorher verstanden. Als er *Konin* traf, gab es ein *Mondo*. *Konin* hat sofort erkannt, dass *Eno* erwacht war. Das war nicht die Arbeit in der Küche. Die war für ihn eine Gelegenheit sein Verständnis zu vertiefen. Das ist alles.*

Ich habe manchmal Schwierigkeiten mit der Konzentration, um Gesprochenes richtig zu verstehen. Wenn ich Texte höre, nehme ich sie oft nur als Musik wahr und verstehe dann Inhalt nicht. Nicht, weil ich die Sprache nicht verstehe.

Ich finde es interessanter, die Musik der Stimme von jemandem zu hören als den Inhalt der Worte. Die Musik der Stimme drückt wesentlich mehr die Seinsweise einer Person aus als der Inhalt ihrer Worte. Ich bin Therapeut. Wenn jemand etwas zu mir sagt, höre ich in einem bestimmten Moment gar nicht mehr, was er sagt, dann höre ich nur noch auf seine Musik. Das ist viel interessanter. Das offenbart viel mehr über den Zustand dieser Person als das Ego der Person. Du kannst so weitermachen.

Während der Unterweisung im *Dojo* sagt dir die Musik des Unterweisenden vielleicht etwas über den Geist der Person, die spricht, aber nicht über das *Dharma*. Aber im *Dojo* ist das *Dharma* wichtig.

Was den Kontakt mit anderen Personen angeht: Wenn du nur Musik hörst, bekommst du Kommunikationsprobleme. Wenn du es schaffst, den Worten zuzuhören und gleichzeitig die Musik wahrzunehmen, ist das am besten. Die Musik sagt dir über die Worte hinaus, was die Person sagen will. Du kannst dann deine Intuition entwickeln und vielleicht sogar besser kommunizieren.

Du hast heute Morgen beim Zazen gesagt: „Beim Zazen erfahren wir uns selbst. Wir lernen uns selbst kennen.“ Dann hast du gesagt: „Dieses Selbst ist identisch mit der Buddha-Natur.“ Das würde bedeuten: Dein Selbst ist nicht verschieden von meinem Selbst. Meinst du nicht, dass das Selbst auch etwas Individuelles enthält?

An der Oberfläche: ja. Die Oberfläche der verschiedenen Selbst ist individuell, ist unterschiedlich. Man kann aber sagen, dass die wahre Natur des Selbst die gleiche ist. Deine persönlichen Eigenschaften sind anders als meine. Du hast ein anderes *Karma*, eine andere Geschichte als ich. Du bist eine Frau, ich bin ein Mann. Da gibt es viele Unterschiede. Wenn man sich in der Zazen-Praxis selbst kennen lernt, sieht man nicht nur seine Unterschiede, seine Besonderheiten, sondern wirklich die Essenz unserer Existenz.

Man kann auf die Frage nach dem Selbst nicht antworten: „Ich bin eine Person mit diesen und jenen Empfindungen, diesen und jenen Werten.“ Das ist nicht die Antwort. Das ist eine Beschreibung des Egos, der Persönlichkeit. Die ist natürlich unterschiedlich. Wenn nach dem vom Selbst fragt, fragt man im Zen: „Was bildet die Essenz meiner Existenz?“ - Im Zen ist das Selbst das Nicht-Selbst, d.h. ohne Substanz. Das ist genau das gleich für dich, für mich, für die Bäume, für den Himmel, für alle Existenzen.

Ich denke noch mal darüber nach.

Denke gut darüber nach.

8.10.2006, 7 Uhr

Wenn man weiter Zazen macht, indem man sich auf Körper und Atmung konzentriert, funktioniert der Geist wie ein Spiegel. Alle Phänomene, die auftauchen, werden reflektiert ohne anzuhängen. Dem Geist zu ermöglichen, wie ein Spiegel zu funktionieren, ist die Aufgabe der Praxis der Konzentration. Das kann man auch im täglichen Leben weiterführen, indem man so oft wie möglich zur Konzentration auf Körper und Atmung zurückkehrt, egal welche Haltung man gerade hat und welche Handlung man gerade ausführt.

Die Metapher des Spiegels kann den Eindruck erwecken, der Spiegel, d.h. man selbst, sei das Subjekt, und alle Objekte, die sich widerspiegeln, seien außen vor dem Spiegel. Aus diesem Grund spricht man oft vom Staub, der sich auf dem Spiegel ablegt, so als ob er nichts mit dem Spiegel zu tun hätte, als wenn er etwas außerhalb wäre. Ein tieferes Verständnis bringt uns dazu zu sehen, dass dieser Staub ohne Substanz ist. Die Intuition der Leerheit ermöglicht es, die Wurzel unserer Illusion zu durchschneiden und auch inmitten aller möglichen Phänomene die Freiheit wieder zu finden.

Diese Sichtweise macht viele Dinge leichter. Daher vergleicht man unsere Illusionen oft mit Wolken, die am Himmel vorbei ziehen. Sie haben die Leichtigkeit von Dampf und werden wie er sehr schnell verschwinden.

Aber diese Sichtweise bleibt dualistisch. Da gibt es noch mich, mein Bewusstsein, das wie ein Spiegel funktioniert, und die äußeren Objekte. Diese Sichtweise kann zu Irrtümern führen. Deshalb sagt Meister Dogen im *Bussho*: „Die ganze Welt ist völlig frei von Staub und von Objekten, die den Subjekten gegenüber stehen. Denn genau hier und jetzt gibt es keine zweite Person.“ Alles, was sich in unserem Geist widerspiegelt, ist Teil des Geistes. Das ist nicht etwas außerhalb, etwas Getrenntes. Die Phänomene, die wir wahrnehmen, sind die augenblickliche Form, die der Geist angenommen hat.

Nicht nur sind alle Wesen Buddha-Natur, sondern jedes Wesen ist an sich die Gesamtheit aller Wesen. Das ist die wirkliche Bedeutung der Buddha-Natur. Das, was wir in der Regel Illusionen nennen, sind keine Dinge, die von außerhalb kommen wie Besucher, sondern Manifestationen unseres Geistes. Auch Buddha ist kein Besucher. Er ist die wahre Form unseres Geistes. Aus diesem Grund sagt man im Zen immer: „Sucht Buddha nicht außerhalb. Ihr seid Buddha.“ Buddha ist keine zweite Person, kein Objekt. Weder Buddha noch die Illusionen sind Objekte. Und weil es keine Objekte gibt, gibt es auch kein Subjekt. Nur die Gesamtheit, ein Ganzes. Ohne Trennung. Und jeder ist diese Gesamtheit.

Solange man dies nicht tief und vertraut versteht, läuft man weiter den Illusionen hinterher. Man bleibt Gefangener einer dualistischen Sichtweise und erkennt nicht, dass in Wirklichkeit die Wurzel der Illusionen schon abgeschnitten ist. - Deshalb kann man nicht durch willentliche Anstrengung erwachen. Solange man glaubt, dass es etwas abzuschneiden gelte, bleibt unsere Praxis illusorisch und hält ständig Hass und Gier aufrecht. Man ist frustriert, weil man glaubt, dass es etwas zu erhalten gäbe und etwas, das verhindert, dass man es erhält. Man bleibt in der Illusion der Trennung von Subjekt und Objekte gefangen. Dann bleiben Gott und Buddha weit entfernt, versteckt, verborgen, und man hat den Eindruck, nirgends zuhause, Fremder in dieser Welt zu sein. Man sieht nicht, dass die Trennung an der man leidet, von uns selbst erzeugt ist.

Aber weil all das ohne Substanz ist, kann es sich schnell ändern. Wenn man sich mit Vertrauen völlig der Zazen-Praxis hingibt, hat Zazen die Kraft, uns aus unseren geistigen Erzeugnissen heraus und zu unserem wahren, ursprünglichen Zustand jenseits aller Trennungen zurück zu bringen. Dann können wir das Leben Buddhas erfahren, das erwachte Leben. Das Leben, so wie es in Wirklichkeit ist.

8.10.2006, 11 Uhr

Während des Mondos gestern fragte jemand, wie es um das Subjekt stehe, wenn alles unbeständig und wechselseitig abhängig sei. Da wird unterstellt, dass es ein bewusstes Subjekt jenseits der sich verändernden Phänomene geben muss, ein getrenntes, permanentes Subjekt, das die Unbeständigkeit der Dinge und die wechselseitige Abhängigkeit betrachtet. Einige glauben, dass dieses Subjekt das wahre Selbst ist und verwechseln dies mit der Buddha-Natur. Sie machen aus der Buddha-Natur und aus dem Selbst ein geistiges Konstrukt und sind in der Dualität zwischen Subjekt und Objekt, zwischen einem selbst und der Welt gefangen. Wenn man so denkt, bleibt man Gefangener der grundlegenden Wurzel der Täuschung. Meister *Dogen* hat dies sein ganzes Leben lang kritisiert.

Es ist die natürliche Neigung unseres Geistes, Objekte zu erzeugen, die er sich dann aneignen kann. Der Sinn der Praxis des Buddha-Weges liegt genau darin, uns davon zu befreien. Um diese Befreiung zu verwirklichen, können wir nicht unser persönliches Bewusstsein benutzen. Denn man kann das Feuer nicht mit Feuer löschen. Deshalb impliziert das wirkliche Sich-Selbst-Kennenlernen das Sich-Selbst-Vergessen. Wenn man sich selbst nicht vergisst, kann man sich selbst nicht verstehen. Wenn man die bedingte Funktionsweise des Geistes nicht aufgibt, kann man nicht zur Wirklichkeit erwachen.

Sich auf die Zazen-Praxis konzentrieren, wie wir es hier tun, auf die Praxis des *Gyoji*, ist die uns gegebene Möglichkeit, uns selbst, die bedingte Funktionsweise unseres Geistes zu vergessen, darüber hinaus zu gehen und so die Intuition zu entwickeln. Man nennt das manchmal Weisheit, *Prajna*, mit einem weiten Blick sehen, mit einem weiten Geist verstehen, der die Pole all unserer Dualitäten umfasst, der sich nicht von unseren geistigen Konstrukten täuschen lässt.

Deswegen nennt man dies ‚Erwachen‘. Als würde man aus seinem Traum erwachen. Wir halten unsere Vorstellungen für die Wirklichkeit. Aber natürlich sind Traum und Vorstellung auch Teil der Wirklichkeit. Die Unterschiede, die Dualität, *shiki* und *ku* sind auch Teil der Wirklichkeit.

Sich selbst vergessen, unsere durch unser *Karma* begrenzte Sichtweise aufzugeben heißt durch alle Phänomene erweckt sein zu können. Dieses Erwachen kann sich in jedem Augenblick des täglichen Lebens fortsetzen. Denn alle Wesen sind Natur des Erwachens, Buddha-Natur. Wir können dem nicht entgehen. Meist stellt man sich vor, es ginge um etwas anderes, um etwas weit Entferntes, Verborgenes. Zazen praktizieren, an Sesshins teilnehmen ist eine Gelegenheit mit dem vertraut zu werden, was wir in Wirklichkeit sind: lebende Buddhas.