

Das ewige Leben

Kusen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 30. April – 8. Mai 2016 während des Frühjahrslagers in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

30.4.2016, 7 Uhr

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an völlig auf eure Haltung. Lasst euch nicht von den Gedanken ablenken. Bringt eure Aufmerksamkeit auf die Senkrechte eures Rückens zurück. Dank der richtigen Höhe des *Zafus* ist das Becken gut nach vorne geneigt, sodass man keine Muskeln anspannen muss. Man drückt gut mit den Knien auf den Boden. Der Bauch ist entspannt. Das Körpergewicht verteilt sich auf die Knie und das Zentrum des Damms, das auf das Kissen drückt. Das gibt der Haltung eine stabile Basis.

Ausgehend von der Taille streckt man die Wirbelsäule und den Nacken. Man lässt alle Spannungen des Rückens und der Schultern los. Das Kinn ist zurückgezogen, und man drückt mit der Schädeldecke in den Himmel und mit den Knien in die Erde. Auf diese Weise ist die Haltung wie eine Verbindung zwischen Himmel und Erde.

Das Gesicht ist entspannt, auch der Blick. Er ruht vor einem auf dem Boden. Man schließt die Augen nicht. Nicht die Objekte des Sehens stören die Konzentration, sondern dass man sich an sie klammert. Wenn man sich nicht an die visuellen Objekte klammert, kann man alles klar sehen, ohne auf irgendetwas zu verweilen. Das Gleiche gilt für alle anderen Sinnesobjekte, einschließlich der geistigen.

Während Zazen bemüht man sich nicht, die Gedanken zu unterdrücken, sondern man folgt ihnen nicht, klammert sich nicht an sie. Man beobachtet ihre Unbeständigkeit und Leerheit und lässt sie vorüberziehen, indem man zur Konzentration auf den Körper zurückkehrt. Die Zunge liegt am Gaumen an. Das hilft, alle innere Diskussion anzuhalten. Wenn in Zazen Gedanken auftauchen, unterscheidet man sie nicht bezüglich ihres Inhalts. Man betrachtet sie wie Wolken am Himmel und lässt sie vorüberziehen.

Die linke Hand liegt in der rechten, die Daumen sind waagrecht, die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. Die Schultern sind gut entspannt. Die Hände bilden das *Mudra* von *Hokkai join*, das Siegel, *in*, des *Samadhis*, *jo*, des *Dharma-Ozeans*, *hokkai*. Wenn man sich völlig in der Konzentration auf die Körperhaltung absorbiert, hört das geistige Unterscheiden auf. Man schafft keinen Unterschied mehr zwischen innerhalb und außerhalb von einem selbst, also auch nicht zwischen einem selbst und den andern. Im *Dojo* sind wir völlig in Einheit. Man schafft auch keinen Unterschied mehr zwischen sich selbst und der Natur. Man ist mit ihr in Einheit. Man schafft auch keinen Unterschied mehr zwischen Gott oder Buddha und einem selbst. Das ist das Verdienst von *hokai jo*, des *Samadhis* des *Dharma-Ozeans*. Durch die Konzentration wird der Geist wie das weite Meer, wenn der Wind aufgehört hat, die Oberfläche aufzuwühlen. Dann spiegelt er das ganze Universum genau und wird bis in die Tiefe durchsichtig.

Vor allen Dingen schafft der Geist in Zazen keine Trennungen mehr zwischen der Praxis hier und jetzt und der Verwirklichung, dem *Satori*. Wenn die Praxis richtig ist, d.h. wenn man sich völlig der Praxis hingibt, wenn unser kleines Ego in der Praxis aufgesogen ist, ist die Praxis selbst Verwirklichung, Leben ohne Trennung, Leben in Einklang mit dem *Dharma-Ozean*, erwachtes Leben.

Während eines Sesshins behält man diese Konzentration in allen Praktiken des Tages bei: beim Spaziergang nach Zazen, beim Rezitieren der Sutren während der Zeremonie, beim *Sanpai*, beim *Gassho*, beim Essen, wenn man *Samu* macht, und selbst, wenn man in der Bar ist oder sich ausruht. Man ist immer völlig gegenwärtig für die Wirklichkeit des Augenblicks. Dafür darf der Geist auf nichts verweilen und muss immer völlig verfügbar bleiben. Wenn der Geist auf nichts stehen bleibt, manifestiert sich der wirkliche Geist, der erwachte Geist.

30.4.2016, 16.30 Uhr

Bleibt während Zazen immer auf die Haltung konzentriert. Lasst euch nicht von den Gedanken ablenken. Statt euren Gedanken zu folgen, folgt eher eurer Atmung. Sich auf die Haltung zu konzentrieren, bringt uns an diesen Ort. Auf die Atmung achtsam zu sein, bringt uns in den gegenwärtigen Augenblick. So lernt man in Zazen, den gegenwärtigen Augenblick tief zu leben, mit der Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks in Kontakt zu treten, ohne in seinen Gedanken eingeschlossen zu bleiben. Zazen weckt uns aus unserem täuschenden Traum.

Shantideva hat einen Text geschrieben mit dem Titel *Der Weg des Lebens zum Erwachen*. Es ist die Praxis unter dem Blickwinkel des Erwachens: Was tun, damit uns die Praxis zum Erwachen Buddhas führt?

Erwachen bedeutet, in Kontakt mit der Wirklichkeit zu treten, so wie sie ist – jenseits unserer Gedanken. In Zazen kann man unmittelbar die Unbeständigkeit dessen erleben, was unsere Existenz ausmacht. Unsere Körperempfindungen verändern sich unablässig; auch unsere Wahrnehmungen. Gedanken erscheinen und verschwinden wieder. Es gibt nichts zu ergreifen. Zazen erlaubt es uns, dies zu sehen, aber vor allem auch, dies zu akzeptieren, einen sanften, geschmeidigen Geist zu verwirklichen, einen Geist, der in jedem Augenblick unsere Neigung, uns an alle Phänomene zu klammern, loslassen kann.

Während Zazen denkt man mit dem ganzen Körper, nicht nur mit seinem Kopf, seinem Hirn. Wenn man mit dem ganzen Körper denkt schafft man keine Unterscheidungen mehr, kein Klammern an Konzepte. Dies gestattet uns, unsere Einheit mit allen Wesen zu sehen und nicht mehr zu unterscheiden zwischen dem, was wir mögen, und dem, was wir nicht mögen, und so die Gifte des Geistes, Hass und Gier, aufzugeben.

Wenn man von diesen Geistesgiften befreit ist, kann man in der Praxis selbst das Glück, die Befreiung finden. Man benutzt nicht die Praxis um Glück und Befreiung zu erlangen, die Praxis selbst wird Glück und Befreiung.

Wenn man mit der Praxis gar nichts mehr erlangen möchte, wird aus einer Praxis mit dem Ziel, das Erwachen zu erlangen, hier und jetzt die Praxis des Erwachens. Der Praxis dieses Augenblicks fehlt es an nichts. Man kann damit zufrieden sein, einfach zu sitzen.

Einfach sitzen.

30.4.2016, 20.30 Uhr

Die Blüten der Kirsche im Frühling,
Die scharlachroten Blätter im Herbst,
Der weiße Schnee im Winter.
Ich kann die Anziehungskraft nicht erklären,
die kein Ende findet.

Ein Gedicht von Meister *Dogen*.

1.5.2016, 7 Uhr

Bringt während Zazen eure Achtsamkeit immer wieder zurück zur Körperhaltung, insbesondere auf die Senkrechte des Rückens. Das Kinn ist zurück gezogen, und die Schultern sind gut entspannt. Statt den Gedanken zu folgen, legt man all seine Achtsamkeit in die Atmung. Wenn wir einatmen sind wir völlig dieser KörperGeist, der einatmet. Wenn wir ausatmen, sind wir völlig dieser KörperGeist, der ausatmet. Diese Achtsamkeit ermöglicht es, die Gedanken vorüber ziehen zu lassen und sich nicht mehr an sie zu klammern, und so einen fließenden Geist wieder zu finden, der auf nichts stehen bleibt. Die geistige Aufgeregtheit beruhigt sich und unsere Sicht wird klar.

Wir können die Schatten unserer *Bonnos* erhellen und ihre Wurzel abschneiden, unsere Anhaftung

an unser kleines Ego. Unsere Anhaftung an unser Selbst zeigt, dass wir uns mehr lieben als alles andere. Wir sind für uns das Allerwichtigste. Alles, was diese Wünsche des Egos stört, führt dazu, dass wir leiden.

Die Konzentration in Zazen ermöglicht es, dies klar zu sehen und einen noch größeren Wunsch entstehen zu lassen: den Wunsch, zur tiefsten Wirklichkeit unserer Existenz zu erwachen. Das nennt man *Bodaishin*. - Nur ein Wunsch, der viel größer ist als all die vielen kleinen Wünsche, erlaubt es uns, diese auszurotten und all unsere Energie für die Praxis des Weges zu mobilisieren.

Wir haben die Möglichkeit gehabt, den Weg zu finden. Das ist eine ganz außergewöhnliche Möglichkeit, also darf man sie nicht vergeuden. Der Wunsch zu erwachen wird ein sehr großer Wunsch, wenn er alle Wesen einschließt. Wenn alles was wir praktizieren, dazu beiträgt, allen Wesen zu helfen sich zu erwecken, wird alles Gelegenheit, auf dem Weg voranzuschreiten, alle Umstände werden dann von *Bodaishin* genutzt. Die Menschen, die uns selbst leiden lassen, werden zu unseren Wohltätern. Alle Wesen werden unsere Freunde.

In der Tiefe gibt es keine Trennung zwischen einem selbst und den anderen. So bedarf es keiner großen Anstrengung, uns an ihre Stelle zu versetzen und ihnen gegenüber großes Mitgefühl zu empfinden. Dann kann man nur wünschen, den Weg mit allen Wesen zu teilen. Dieses Gelübde belebt unsere ganze Existenz, gibt ihr einen tiefen Sinn, eine starke Richtung.

1.5.2016, 16.30

Mondo

Du hast heute morgen im Workshop gesagt: „Soheit ist die positive Bezeichnung für Leerheit.“ Ich sehe zwischen Soheit und Leerheit keinen Unterschied. Gibt es doch einen Unterschied?

Nein es gibt keinen wirklichen Unterschied. Soheit bezeichnet die Existenz so, wie sie ist, ohne Substanz, ohne etwas Festes, vor allem jenseits aller unseren geistigen Projektionen. Es ist absolut ‚so‘. Wenn man verstehen möchte, was es heißt, absolut so zu sein, versteht man, dass es bedeutet, in völliger Wechselbeziehung mit allem Existierenden zu existieren, also ohne getrennte Existenz zu sein, aber zu existieren.

Warum hat man begonnen, diesen Begriff zu benutzen? - Weil es einen etwas zu negativen Eindruck erweckt, nur von der Leerheit zu sprechen. Wenn die Menschen das Wort ‚Leerheit‘ hören, denken sie an das Nichts, an das Nicht-Existieren. Das Wort Leerheit selbst trägt zu dieser Konfusion bei. Das ist der Grund weshalb, der Begriff Soheit erschienen ist.

Im Sanskrit ist ‚so‘ *tathata*. Man sagt, dass Buddha der *Tathagata* ist, derjenige, der so gekommen ist, der aus dieser Existenz ohne Substanz kommt, einer Existenz, die sich nicht in unseren Konzepten einschließen lässt, die jenseits unserer Gedanken ist.

In der gleichen Denkrichtung hat man die Auffassung entwickelt, dass alles Geist ist. Auch das ist ein Versuch, die tiefste Wirklichkeit zum Ausdruck zu bringen, in einer positiveren Weise als einfach zu sagen: „Alles es ist Leerheit, alles ist ohne Substanz.“

Es gibt diese zwei Annäherungen: ‚Alles ist einfach so.‘ oder ‚Alles ist einfach Geist.‘ Das sind zwei positive Weisen zu sagen, dass alles, was existiert, nur in Wechselbeziehung existiert, also ohne Substanz; leer von Substanz, aber nicht leer von Existenz.

Ich bin sehr zuvorkommend, dass ich versuche die Soheit zu erklären. Normalerweise ist die Soheit etwas, was man nicht erklären kann. Es ist jenseits von jeder Erklärung.

Als ich zum Sesshin kam, haben mir viele Leute gesagt: „Lange, dass wir dich nicht gesehen haben.“ Ich schiebe es immer wieder vor mir her, zu einem Sesshin zu gehen. Zazen ist anstrengend, und ich bin sehr schläfrig. Ich kann nicht gut schlafen. Dann denke ich: „Na ja, ich

bin Nonne, gehe ich mal wieder hin.' - Was sagst du dazu?

Ich finde gut, dass du gekommen bist.

Ein Sesshin zu machen, wenn man keine Lust dazu hat, ist eine sehr gute Praxis. Es bedeutet, dass man in der Lage ist, sein Ego aufzugeben, das kein Lust hat, sich zu bemühen, das es vorzieht, bequem zu Hause zu bleiben. Trotz allem, sagt man sich: „Ich muss den Weg mit der *Sangha* praktizieren.“ und unternimmt die Bemühung zu kommen. Diese Entscheidung zu kommen, obwohl unser Ego Widerstand leistet und keine Lust hat, ist eine Art loszulassen, ist ein kleines *Satori*.

1.5.2016, 20.30 Uhr

Ein anderes Gedicht von Meister *Dogen*:

Die wahre Person ist niemand Besonderes.
Wie die tiefblaue Farbe
Des unbegrenzten Himmels
Ist sie jede Person,
Überall in der Welt.

2.5.2016, 7 Uhr

Um diese Frühjahrslager praktizieren zu können, sind manche mit Freude gekommen, andere haben sich sehr bemühen müssen, um zu kommen, sind spät angekommen. Selbstverständlich stoßen wir im Leben auf alle möglichen Hindernisse, wenn wir den Weg praktizieren wollen. Äußere Hindernisse, aber vor allem unsere eigenen Hindernisse, unsere *Bonnos*, unsere Anhaftungen.

Um über diese Hindernisse hinwegzugehen, muss man einen Wunsch entwickeln, der größer ist als seine kleinen persönlichen Wünsche. Den Wunsch, den Weg mit den anderen und für die anderen zu realisieren. Das ist *Bodaishin*, der Geist des Erwachens.

In der Tiefe hat jeder diesen Geist des Erwachens. Jeder hat das Bedürfnis, er selbst zu werden, die wirkliche Natur unserer Existenz zu realisieren, ohne die man das wirkliche Glück nicht kennen kann. Ohne *Bodaishin*, ohne diesen Geist des Erwachens, ist die Praxis des Weges schwierig. Selbst wenn man intellektuell von seinem Wert überzeugt ist, wenn das Herz nicht folgt, ist es schwierig, seine Energie in die Praxis zu legen. Alle möglichen Widerstände und Hindernisse tauchen auf. Alles in der gegenwärtigen Welt steht im Gegensatz zu *Bodaishin*: Individualismus und Materialismus haben alle Aspekte des Lebens überschwemmt.

Mit dem Geist des Erwachens, der Praxis von *Zazen*, der Praxis des *Gyoji*, wird das Leben das, was *Shantideva* das ‚Gehen zum Licht‘ nennt: Die Praxis eines jeden Tages erhellt unser Leben, ist in sich selbst bereits eine Praxis des Erwachens und keine Übung, um es später zu erlangen. *Shantideva* sagt, dass *Bodaishin* es uns ermöglicht, die Leiden zu durchqueren, das Schlechte entfernt und es erlaubt, sich wirklichen Glücks zu erfreuen. Es ist das Glück, in Einklang mit unserer wirklichen Natur zu leben, mit dem, was wir in Wirklichkeit sind. Das suchen alle in der Tiefe, aber auf falsche Weise.

Bodaishin manifestiert sich in dem Wunsch, den Gelübden zu folgen, und in den Geboten der *Bodhisattvas*, d.h. im Empfang der *Bodhisattva*-Ordination. Durch sie wird man zu einem wirklichen Sohn, zu einer wirklichen Tochter Buddhas. Wenn man mit *Bodaishin* *Zazen* praktiziert, wird der eigene Körper der Körper Buddhas.

Dafür ist es erforderlich, eine starke Verbindung zwischen sich selbst und Buddha zu schaffen, indem man die gleiche spirituelle Erfahrung wie macht er: die Erfahrung der Unbeständigkeit und der Leerheit unseres kleinen Egos und die Erfahrung unseres wirklichen Lebens in Einheit mit allen Wesen. Dann bemüht man sich auf natürliche Weise durch Körper, Geist und Worte, diesen Geist

mit anderen zu teilen, ihn bei anderen zu erwecken. Dann kann man Zazen mit wirklichem Loslassen praktizieren, das heißt, man kann sich Zazen hingeben, alle seine Energie, alle seine Aufmerksamkeit der Praxis geben. Die Praxis wird dadurch viel stärker und trägt uns über die Hindernisse hinaus, die unser Ego stellt. Die Praxis selbst wird Praxis des Erwachens und stimuliert ihrerseits *Bodaishin*, das nicht aufhört, anzuwachsen, wie auch unser Wunsch, das mit anderen zu teilen.

Obwohl man manchmal *Bodaishin* als den Anfang des Weges ansieht, sagt Meister *Dogen*, dass sich mit *Bodaishin* das höchste Erwachen verwirklicht. Es gibt keinen Unterschied zwischen *Bodaishin* und dem höchsten Erwachen.

Dann wird alles leicht. Man braucht sich nicht mehr so sehr anzustrengen, um zu praktizieren. Es ist die Praxis, die uns voran trägt. Man muss ihr nur folgen.

Alle Phänomene, denen wir begegnen, werden Gelegenheiten, den Weg zu praktizieren, ihn zu vertiefen, zu erwachen. Jeder Tag wird ein guter Tag, und alle Orte werden gute Orte, um zu praktizieren, gemeinsam mit allen Wesen.

Schlaft nicht! Konzentriert euch auf eure Haltung, insbesondere auf die Handhaltung!

2.5.2016, 16.30 Uhr

Das Zen, das wir hier praktizieren, ist keine therapeutische Meditation und auch keine Wohlbefindensmeditation oder eine Art der Persönlichkeitsentwicklung. Es ist die Meditation Buddhas, d.h. die Meditation, die das Erwachen Buddhas realisiert, die die wirkliche tiefe Natur unserer Existenz realisiert, sogar jenseits unserer Gedanken.

Das ist nichts, was man mit dem Geist erfassen kann. Das verwirklicht sich, wenn man völlig absorbiert ist in der Konzentration auf die Körperhaltung in Einheit mit dem ganzen Universum. Das verwirklicht sich, wenn man völlig achtsam auf die Atmung ist in völliger Einheit mit jedem Augenblick an dem Punkt, wo jede Trennung verschwindet, die Trennung zwischen hier und woanders, zwischen nah und fern, zwischen jetzt und früher, zwischen jetzt und später. Aller Raum und alle Zeiten sind hier und jetzt versammelt. Weil dieses Zazen bereits die Verwirklichung des Erwachens ist, praktizieren wir nicht mit der Erwartung, dass etwas kommt, aber weil wir in Einheit mit allen Wesen praktizieren, beeinflusst unsere Praxis sie und hilft ihnen, in den Weg einzutreten. Wir praktizieren in der völligen Wechselbeziehung mit allen Wesen.

Wenn man den Geist des Erwachens, *Bodaishin*, realisiert, trägt alles zu seiner Entwicklung bei. Alles zeigt uns das *Dharma*, insbesondere Geburt und Tod, die sich in jedem Augenblick verwirklichen, d.h. die Unbeständigkeit aller Existenz. Alles taucht von Augenblick zu Augenblick auf und verschwindet. Das ermöglicht es dem vergangenen schlechten *Karma* zu verschwinden. Die *Bonnos* können verschwinden, und alles Gute kann erscheinen, denn es gibt Raum in unserem Geist. Er ist nicht von dem vergangenen *Karma* verdunkelt.

Aber selbst wenn wir dies realisieren, dürfen wir nicht stolz auf unsere Verwirklichung sein, denn das *Dharma* ist letztlich unfassbar, zu weit, um in unserem Geist eingeschlossen zu werden. In der gleichen Weise kann man weder den Augenblick noch die Ewigkeit fassen. Die beiden Extreme der Zeit sind nicht fassbar, genauso wenig wie das unendlich Kleine und das unendlich Große. Wenn man das intuitiv wahrnimmt, kann man nur seinen Wunsch loslassen, etwas zu erfassen, was auch immer das sein mag. Das ist in sich selbst eine große Befreiung. Denn Gier ebenso wie Hass sind große Ursachen von Leiden.

Zazen mit *Bodaishin* praktizieren heilt nicht nur diese Leiden, sondern ist Quelle unendlichen Glücks.

2.5.2016, 20.30

Ein anderes Gedicht von Meister Dogen:

Erwachen, während man die Blüten des Pfirsichbaumes sieht

Die Blütenblätter des Pfirsichbaumes
Öffnen sich im Frühlingswind
Und fegen alle Zweifel
Der Ablenkungen der Äste und der Blätter weg.

3.5.2016, 7 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf die Körperhaltung zurück. Folgt nicht euren Gedanken.

Während Zazen durchqueren alle möglichen Gedanken unseren Geist. Wünsche, Sorgen, Ängste stören unablässig den Frieden unseres Geistes. Dennoch klammern wir uns an sie.

Shantideva fragt: „Wie kann ich nur Sklave meiner *Bonnos* werden. Sie stören mich, aber ich befreie mich nicht von ihnen. Welch absurde Leidenschaft!“ - Manchmal handeln wir wie unser schlimmster Feind. Wir sind auf den Weg der Großen Befreiung gestoßen, aber statt alle Energie und Achtsamkeit darauf zu richten, diese Befreiung zu verwirklichen, lassen wir uns von unseren illusorischen Gedanken ablenken. Wir wissen, was richtig ist, machen aber das Falsche. So als würde uns völlig das Mitgefühl mit uns selbst fehlen.

Glücklicherweise sind unsere *Bonnos* einfach Fata Morganas. Zazen hat die Kraft, uns das zu zeigen. Also lassen wir uns durch Zazen erhellen, lassen wir uns von *Bodaishin* führen. Dafür müssen wir uns immer wieder daran erinnern, dass die Unbeständigkeit beständig ist, dass es keine Zeit zu verlieren gibt. Diese Zeit des Sesshins, während der wir gemeinsam den Buddhaweg praktizieren, ist sehr kostbar. Lassen wir sie nicht nutzlos verstreichen. Alles ist unbeständig, also lasst uns das Gute tun, solange wir die Fähigkeit dazu haben.

3.5.2016, 20.30 Uhr

Ein weiteres Gedicht von Meister Dogen:

Das ursprüngliche Gesicht
Im Frühling die Kirschblüten,
Im Sommer der Ruf des Kuckucks,
Im Herbst der leuchtende Mond,
Im Winter der gefrorene Schnee.
Wie rein und klar sind die Jahreszeiten.

4.5.2016, 7 Uhr

Lasst während Zazen euren Geist nicht aus der Konzentration auf die Körperhaltung entweichen. Seid völlig achtsam auf die Atmung. Ständig achtsam und sich völlig dessen bewusst zu sein, was innerhalb und außerhalb von uns geschieht, ist erforderlich, um wirklich den Weg zu verwirklichen.

Wenn man nicht achtsam ist, geschehen alle möglichen Irrtümer in unserem Leben. Man ruft Unfälle hervor. Man sagt Dinge, die man anschließend bedauert. Man macht, was man nicht machen sollte, und unterlässt das, was man tun sollte.

Um in Einklang mit dem Weg zu sein, muss man seinen Geist frei von jeder Ablenkung halten. Wenn unser Geist abgelenkt ist, muss man zum Körper zurückkehren. Nicht handeln. Einfach zur

Gegenwärtigkeit für einen selbst zurückkehren. Ruhig ausatmen, die geistige Unruhe sich beruhigen lassen.

Wenn wir unser Leben betrachten, nehmen wir wahr, dass alle Gefahren, alle Leiden, die geschehen, aus unserem Geisteszustand kommen. Wenn man wachsam ist, wenn der Geist achtsam ist, wird man nicht mehr von seinen *Bonnos* gestört. Die *Bonnos* sind wie Diebe: Wenn man sie überwacht, halten sie sich versteckt. Sobald man abgelenkt ist, nutzen sie das aus, um uns zu überschwemmen.

Um die *Paramita* wirklich zu praktizieren, d.h. die Praktiken der *Bodhisattvas*, die es ermöglichen, über die begrenzte Welt unseres kleinen Egos hinaus zu gehen, muss man unablässig vollkommen bewusst sein, muss man seinen Geist kontrollieren. Denn alles kommt aus unserem Geist. Wenn unser Geist von Wut erfüllt ist, erscheint uns die Welt um uns herum voller Feinde. Wenn unser Geist zum Frieden zurückfindet, gibt es keine Feinde mehr. Selbst wenn Menschen Irrtümer begehen, lösen sie unser Mitgefühl aus, nicht unseren Zorn. So kann man mit ihnen befreundet bleiben.

Wenn unser Geist unablässig abgelenkt ist, in *Sanran* ist, immer mit allem möglichen beschäftigt, oder wenn er andererseits schwer und schläfrig ist, werden alle Praktiken nutzlos. Sie fügen nur noch Aufgeregtheit hinzu.

In Zazen können wir besonders gut unseren Geisteszustand beobachten, können wir sehen, wie er sich von Gedanken ablenken lässt und wie er sie loslassen kann. Insbesondere indem man zur Aufmerksamkeit auf die Atmung zurückkehrt. Wenn man völlig gegenwärtig in seiner Atmung ist, klärt sich der Himmel unseres Geistes sehr schnell, die Wolken verziehen sich.

Unser Geist ist ohne Form, ohne alles Substanzielle, wie ein weiter Spiegel. Unablässig zeigen sich alle möglichen geistigen Objekte vor diesem Spiegel. Wenn man sie in dem Augenblick betrachtet, in dem sie auftauchen, wenn man ihre Leerheit wahrnimmt, kann man sie schnell zu ihrem Ursprung zurückkehren lassen, sich nicht von ihnen überschwemmen lassen.

In Zazen kann man lernen, achtsam auf das Auftauchen der Gedanken zu sein, und auf diese Weise sich nicht von ihnen überschwemmen zu lassen. Lernen, seinen Geist zu kontrollieren, bedeutet sich die Fähigkeit zu geben, in mitten der Phänomene frei zu sein, sich nicht von ihnen konditionieren zu lassen. Das erlaubt es loszulassen und immer verfügbar zu bleiben, um das zu empfangen, was sich von neuem zeigt.

Völlig sich dessen bewusst zu sein, was geschieht, ohne etwas festzuhalten oder zurückzuweisen, macht die Praxis des Weges einfach. Dafür bedarf es nicht des Studiums vieler Dinge. Einfach nur einen achtsamen Geist kultivieren. Dann lehren uns alle Phänomene das *Dharma* und geben uns die Möglichkeit zu erwachen.

4.5.2016, 16.30

Mondo

Du hast heute morgen im Seminar gesagt, dass im interreligiösen Dialog die Gefahr besteht, dass durch die westlichen Benennungen und die Analogisierungen die Reinheit der Lehre beschmutzt werden könnte. Ich glaube auch, dass diese Gefahr besteht. Wie soll man dann einen interreligiösen Dialog führen?

Ich bin nicht gegen den interreligiösen Dialog. Ich glaube, dass es wichtig ist, dass sich Angehörige verschiedener Religionen verstehen. Ich glaube, dass der Mensch in der Tiefe ein religiöses Wesen ist. Religion ist der Wortbedeutung nach das, was uns hilft, uns mit anderen verbunden zu fühlen, jenseits unseres Egos, das unablässig Unterschiede schafft. Sich zu bemühen, den religiösen Geist anderer zu verstehen, der sich in unterschiedlichen religiösen Formen manifestiert, ist wichtig. Das verhindert Intoleranz und religiösen Fanatismus, verhindert die Auffassung zu glauben, dass nur die

eigene Form die richtige Form von Religion ist.

Die Gefahr besteht aber darin, dass man zu sehr zeigen möchte, dass wir in der Tiefe ähnlich sind, was Philosophie und Lehre angeht. Das führt dazu, dass man sich manchmal bemüht, das Zen in religiöse Modelle zu pressen, die aus dem Westen stammen und ihm eigentlich fremd sind. Auch ich laufe immer wieder Gefahr, das zu tun. Man glaubt, auf der Lehrebene sei es das Gleiche, aber es ist nicht wirklich das Gleiche.

Es gibt aber eine wichtigere Ebene, die Ebene der spirituellen Erfahrung. Ich glaube, der interreligiöse Dialog kann dort am wichtigsten sein, wo es darum geht, sich auf der Erfahrungsebene auszutauschen, nicht auf der Ebene der Lehre.

Es gibt eine Vereinigung für den interreligiösen Klosterdialog, der es darum geht, die Erfahrung der andern zu teilen, indem man die Praxis mit den anderen zusammen lebt. Zum Beispiel sind japanische Mönche in Benediktiner-Kloster gegangen und haben mit den Benediktinern zusammen praktiziert. Sie kamen nicht, um über Theologie oder Buddhanatur zu sprechen, sondern um die Erfahrung eines Benediktinermönchs zu leben. Und umgekehrt haben christliche Mönche in Zen-Klöstern in Japan gelebt.

Ich glaube, dass das *Gyoji* zu teilen, ohne zu sagen: „Das mache ich nicht.“, erlaubt, sich auf der Erfahrungsebene dem Geist jenseits der Worte und Konzepte anzunähern.

Im interreligiösen Dialog läuft man Gefahr, die Unterschiede aus dem Bedürfnis nach Bruderschaft hinwegzuwischen.

Wie kann man religiöse Extremisten erreichen?

Ich glaube, dass man sich da sehr um Verstehen bemühen muss. Seit Jahrhunderten sind die Moslems bezogen auf ihre Kultur erniedrigt worden. In der Bestätigung ihrer religiösen Werte suchen sie, zu einem Stolz zurückzufinden. Darüber hinaus sind sie – wie wir alle – mit dem Materialismus und dem Individualismus der westlichen Gesellschaft konfrontiert, der bezogen auf die Spiritualität kein gutes Beispiel ist. So geht es also darum, die ursprünglichen Werte des Islams wieder zu finden, indem man wie vor Jahrhunderten in Arabien praktiziert. Auf diese Weise möchte man eine Reinheit wieder finden, die später korrumpiert worden ist. Das ist insbesondere im Salafismus der Fall. Diese Leute sind nicht so sehr nach außen hin fanatisch, sondern es betrifft ihre Art und Weise sich zu kleiden, ihre Aussehen.

Gefährlich wird es, wenn Politiker die Religionen und insbesondere den Islam benutzen, um Menschen aufzuwiegeln, damit sie ihnen helfen, an die Macht zu kommen. Die Führer des IS sind keine religiösen Führer. Die Religion ist für sie lediglich ein Mittel. Der Islamische Staat hat nichts wirklich Islamisches. Sein Handeln geht gegen alle Werte des Islam.

Wenn extremistische Moslems junge Franzosen dazu auffordern, Attentate zu machen, ist das die Ausbeutung einer bestimmten Hoffnungslosigkeit der französischen Jugend, die sich nicht in die französische Gesellschaft integriert fühlt. 1968 wären sie vielleicht Linke geworden. Jetzt drücken sie ihre Revolte gegen die Gesellschaft aus und werden von etwas ausgebeutet, das letztlich nichts Religiöses hat.

Aber es gibt nicht nur islamische Extremisten, sondern auch christliche Extremisten: Vor ein paar Jahren wollten wir in Osnabrück einen Raum der Stille etablieren, und machten dafür ein bisschen Werbung auf der Straße. Wir wurden von einer Gruppe sehr radikaler Christen niedergeschrien. Man konnte überhaupt nicht mit ihnen reden. Wie kann man die erreichen? Die richten ja Schaden an.

Ich glaube, dass es wichtig ist zu verstehen, warum sie so geworden sind. Jedes *Karma* hat eine Ursache. Man muss also versuchen zu verstehen. Bevor man verurteilt oder kritisiert, sollte man versuchen zu verstehen, warum sie dahin gekommen sind. Ihr Glaube wird nicht sehr fest sein.

Wenn man keinen starken Glauben hat, wird man von anderen gestört. Aber ich kann darauf keine wirkliche Antwort geben.

Das hieße letzten Endes, in einen langen Dialog zu gehen.

Ja. Wenn man sich wirklich verstehen will, muss man sich Zeit lassen. Das Problem ist, dass wir in einer Welt leben, in der es alle eilig haben. Wir lassen uns nicht die Zeit, die anderen zu verstehen und auf diese Weise die Ursachen von Missverständnissen aufzulösen. Wir haben es eilig, uns eine Meinung und ein Urteil zu bilden und dann die Leute zurückzuweisen.

6.5.2016, 7 Uhr

Lasst euch während Zazen nicht von den Gedanken ablenken. Bringt eure Achtsamkeit unablässig auf die Körperhaltung zurück, auf die Senkrechte des Rückens. Die Schultern sind entspannt, das Kinn ist zurückgezogen. Die linke Hand liegt in der rechten, die Daumen sind waagrecht. Man atmet ruhig durch die Nase ein und aus und lässt alle Gedanken vorüberziehen.

So lernt man, wieder mit dem ganzen Körper zu denken. Man findet die Einheit von Körper und Geist wieder. Körper und Geist in Einheit sind immer im Hier und Jetzt, gegenwärtig für das wirkliche Leben eines jeden Augenblicks. Sie verlieren sich nicht in der virtuellen Welt unserer Vorstellungen. Hier und Jetzt ist alles in Frieden.

Wenn man das *Dojo* betritt und *Gassho* vor Buddha macht, gibt man all seine Energie in die Praxis mit dem Körper. Dann befriedet sich der unterscheidende Geist. Man harmonisiert sich auf natürliche Weise mit der Buddhanatur, mit dem Leben in Einheit mit allen Wesen. Man gibt sich selbst völlig der Praxis hin, ohne irgendetwas zurückzubehalten.

Die Praxis von Zazen ist die Praxis des Gebens, des *Fuse*. Man gibt seine Energie der Praxis und bringt die Verdienste dieser Praxis allen Wesen dar.

Im friedlichen Geist von Zazen verschwindet aller Zorn, alle Wesen werden unsere Freunde. Unsere Seinsweise in der Welt hängt vollständig von unserem Geisteszustand ab. Wenn unser Geist friedlich ist, wird alles um uns herum friedlich. Seinen Geist zu befrieden ist also die beste Gabe, die man machen kann, um die Welt zu befrieden.

In Zazen hört jeder Kampf auf. Man kämpft nicht einmal gegen sich selbst. Wenn man klar die Leerheit seines Egos sieht, verschwindet jede Täuschung. Selbst wenn Spuren unserer vergangenen Täuschungen sich manifestieren, betrachtet man sie einen Augenblick lang und lässt sie vorüberziehen, indem man all seine Aufmerksamkeit auf die Senkrechte der Haltung richtet und sich auf die Atmung konzentriert.

6.5.2016, 11 Uhr

Während Zazen bleiben wir unbeweglich. Nichts lässt uns uns bewegen. So lernen wir Geduld. Weder Wut noch Gier bringen uns in Bewegung. Weil Gier und Hass den Geistesfrieden stören, erlaubt es die Praxis von Zazen, unseren Geistesfrieden wieder zu finden. Ohne Geistesfrieden kann man weder Freude noch Wohlbefinden empfinden.

Wenn jedoch Schmerz auftaucht und man darunter leidet, kann auch das Gelegenheit zum Erwachen werden: Was leidet? Wo kommt dieser Schmerz her? - Es gibt notwendigerweise eine Ursache. Die Ursache des Schmerzes zu verstehen, erlaubt es, ihn zu heilen. Die Ursache des Leidens zu verstehen, bedeutet unseren Geist zu verstehen, der leidet. Er leidet aufgrund seiner Anhaftungen. Weil wir Leid empfinden, wünschen wir, den Weg zu praktizieren. Also gibt es letztlich keinen Grund, das Leiden zu verachten. Das Leiden führt uns zum Erwachen.

Wenn wir aufgrund des Verhaltens anderer Wesen leiden, müssen wir verstehen, dass auch diese Wesen Opfer von Leiden sind. Also gibt es keinen Grund, sie zu verachten. Es ist besser, sie

verstehen zu lassen, was die Ursache ihres Leids ist.

Auch unsere *Bonnos* sind die Ergebnisse von Ursachen. Also gibt es keinen Grund, unsere *Bonnos* zu verachten. Wir müssen einfach durch die Praxis der Betrachtung ihre Ursache verstehen. Dass alles, was geschieht, aufgrund von Ursachen geschieht, bedeutet, dass nichts eine eigene Substanz hat. Absolut Schlechtes existiert nicht. Ursachen und Bedingungen führen es herbei. Also gibt es auch Heilmittel dagegen.

Es geht nicht darum zu bekämpfen, sondern darum zu heilen.

Shantideva sagt: „Ich mag den Schmerz nicht, aber ich mag die Ursache des Schmerzes.“ d.h. die Täuschungen, die *Bonnos*.

Es ist gut, diese Hellsichtigkeit zu haben. Wenn man die Dinge des Lebens auf diese Weise betrachtet, ist alles, was geschieht, eine Gelegenheit zu erwachen. Selbst die aller unangenehmsten Dinge werden Gelegenheit, Geduld zu lernen, also das Loslassen, also das *Satori*.

So geben uns alle Wesen die Gelegenheit, den Buddhaweg zu praktizieren. *Shantideva* empfiehlt, sie wie Buddha zu verehren.

6.5.2016, 16.30 Uhr

Fahrt während Zazen damit fort, all eure Energie in die Haltung zu legen und all eure Aufmerksamkeit der Atmung zu geben.

Shantideva sagt: „Das Erwachen, *Bodhi*, hat seinen Sitz in der Energie. Denn die Energie ist der Mut zum Guten.“ Wir geben all unsere Energie der Praxis des Rechten und vermeiden, was falsch ist. Das ist die Essenz des *Paramitas* der Energie. Manchmal verwendet man auch den Begriff ‚Bemühung‘. Bemühung im Sinnes dieses *Paramitas* besteht darin, seine Energie in die richtige Richtung zu kanalisieren, für den Weg.

Shantideva sagt: „Die Gegner des *Paramitas* der Energie sind die Anhaftung an den Irrtum, an das, was schlecht ist, die Entmutigung und die Selbstverachtung.“ Nicht das zu praktizieren, was recht ist, ist eine Art und Weise sich selbst zu verachten.

Sich um sich selbst zu kümmern, bedeutet die höchste Dimension unserer Existenz in einer Praxis zu aktualisieren, die ihr ihren wirklichen Sinn gibt. Der Sinn unserer Existenz ist, zur Wirklichkeit zu erwachen. Und auf diese Weise ein rechtes, ein authentisches Leben zu führen, ohne unsere wirkliche Natur zu verraten.

Faulheit liegt an unserem Geschmack für unmittelbare Vergnügen. Vor allem aber an unserer Nicht-Sensibilität dem Schmerz des *Samsara* gegenüber. Wenn man sich der Schmerzen des *Samsara* bewusst wird, spürt man die Dringlichkeit, etwas dagegen zu tun. Das ermöglicht es, seine Energie für die Praxis des Weges zu mobilisieren. Dies wird etwas Natürliches, Offenkundiges, kein Opfer. Denn man wünscht nichts mehr, als den Weg zu verwirklichen. Das wird die Priorität in unserem Leben, für unser eigenes Glück und das Glück der anderen.

Shantideva empfiehlt uns, unsere Faulheit abzuschütteln, bevor der Tod kommt. Er sagt von sich, daß er sich wie ein Fisch in, einem Wasserbecken fühlt, in das man die Fische setzt, bevor man sie isst.

In einem solchen Becken zu sein, ist eine gefährliche Situation. Man kann sich nur wünschen, daraus zu entkommen. Dann wird es leicht, seine Energie für die Praxis zu mobilisieren, und man wird nie entmutigt sein, selbst wenn man ein bisschen leiden muss. Denn manchmal muss man ein wenig leiden, um die viel größeren Leiden zu überwinden. Aber das heißt nicht, dass man sich Kasteiungen oder eine extreme Askese auferlegt. *Shantideva* unterstreicht, dass die Ärzte mit sanften Mitteln schwere Krankheiten heilen. Sich zum Beispiel im Geben üben, im *Fuse*, ist ein sanftes Heilmittel gegen Gier.

Man sagt, dass die *Bodhisattvas* aus Mitgefühl im *Samsara* bleiben und ihr Eintreten in das *Nirvana* hinausschieben, solange es noch Wesen gibt, die im *Samsara* leiden. Aber diese Ausdrucksweise ist ein bisschen falsch. Denn diese Ausdrucksweise läßt glauben, dass *Samsara* und *Nirvana* zwei verschiedene, voneinander getrennte Orte sind. So wie man zum Beispiel das Leben in der Gesellschaft dem Leben im Kloster gegenüberstellt.

In Wirklichkeit ist das alles eine Frage des Geisteszustandes. In einem Kloster zu leben kann die Hölle sein. In der Gesellschaft zu leben und dort die Gelübde der *Bodhisattvas* zu praktizieren, macht aus diesem Leben in der Gesellschaft ein *Nirvana*. Denn das *Nirvana* ist nichts Anderes als ein Leben, in dem man die drei Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung aufgibt. Jedes Mal, wenn man diese drei großen *Bonnos* aufgibt, öffnet sich das Tor des *Nirvanas* unmittelbar, hier und jetzt, völlig gleichgültig, an welchem Ort man sich befindet. Wenn man diese drei Gifte nicht aufgibt, wird das Leben, selbst wenn man in einem Kloster praktiziert, das schlechteste der *Samsara*.

Nirvana bedeutet, mit *Bodaishin* zu leben, mit einem großzügigen Geist, der gelobt, all seine Energie und Weisheit zu verwenden, um den Wesen zu Hilfe zu eilen, die leiden. Das ist der Sinn der *Bodhisattva*-Ordination und natürlich auch der Mönch- und Nonnenordination. Denn Mönch oder Nonne zu werden bedeutet, den *Bodhisattva*-Gelübden die absolute Priorität in seinem Leben zu geben. Wenn wir so leben, wird unser Leben *Nirvana*.

Mondo

In dem, was du gerade im Kusen gesagt hast, kann ich mich tief wieder finden. Als ich letztes Jahr dein Sekretär war, hast du zu mir gesagt, dass du Bananen brauchst, weil du ein Affe bist, der einen Tiger reitet.

Affe ist mein chinesisches Sternzeichen. Das war ein bisschen ein Spaß, das darfst du nicht zu ernst nehmen. Ich mag einfach nur Bananen.

Ich denke mir oft, dass ich ein Esel bin, der eine Schildkröte reitet.

Die arme Schildkröte.

Wie kann ich das Gefährt wechseln?

Nimm die Schildkröte auf deinen Rücken.

Was möchtest du mit dem Vergleich sagen? Ein Esel auf einer Schildkröte, was heißt das für dich, für dein Leben, in deiner Praxis?

Wenn ich Sesshins mache, kann ich diese Erfahrung aktualisieren. Aber im Alltag kehre ich immer wieder zurück in die Verblendung, in die Faulheit und das Nicht-Sehen-Wollen.

Was willst du nicht sehen?

Das, was ist.

Siehst du denn klar, bis zu welchem Punkt du deine Täuschungen magst?

Ja.

Das ist schon mal eine gute Grundlage.

Aber ich folge den Täuschungen.

Dann musst du wirklich Energie einsetzen, ihnen nicht zu folgen.

Ich glaube, dass du deshalb das Kusen gemocht hast. *Shantideva* sagt: „Energie ist der Sitz des Erwachens.“ Du verwendest viel Energie, um Zazen zu machen, aber nicht viel Energie, um den Weg in deinem Alltag fortzusetzen. Im Alltag muß man jede Handlung, alles, was im Alltag ist, als Praxis des Weges sehen, auf der gleichen Ebene wie Zazen. So weit möglich sollte man jeden Tag mit Zazen beginnen, selbst wenn es nur eine Viertelstunde zuhause ist, um dem Tag eine gute

Richtung zu geben. Vergiss nicht, dass du Mönch bist, und handle im Alltag wirklich wie ein Mensch des Weges.

Einverstanden?

Einverstanden.

Es ist sehr einfach, mit dem Mund zuzustimmen. Aber Körper und Geist müssen in ihrer Ganzheit zustimmen.

Ich habe immer wieder gehört, dass ein Mönch oder eine Nonne drei Kesas braucht. Das Rakusu, das siebenbahnige und das neunbahnige Kesa. Ich habe angefangen, das neunbahnige Kesa zu nähen, frage mich aber immer wieder, wozu man das eigentlich braucht, ob es überhaupt nötig ist, es zu haben, oder ob das eine veraltete Idee ist.

Ja, es ist die Tradition, aber eine gute Tradition. Selbst wenn sie alt ist. Zunächst einmal verpflichtet es dich dazu, dich auf das Nähen eines *Kesas* zu konzentrieren. Das ist für dich nicht einfach, du studierst, du arbeitest. Aber genau weil es nicht einfach ist, ist die Zeit, die Energie, die Geduld, die du in das Nähen dieses *Kesas* gibst, eine hervorragende Praxis. Das führt dazu, dass du das *Kesa* noch mehr liebst. Und das *Kesa* wird dir umso mehr helfen, weil du viel für es gegeben hast.

Wenn ich es dann habe, dann habe ich ja zwei Kesas. Ich kann nicht beide zum Zazen anziehen.

Wenn es sehr kalt ist, kannst du das eine auf das andere ziehen, z.B. wenn es im *Dojo* keine Heizung gibt. Die Mönche in China waren früher sehr arm, hatten wenig Geld und wenig Möglichkeit zu heizen. Daher haben sie mehrere *Kesas* übereinander getragen.

Das siebenbahnige *Kesa* trägt man in der täglichen Praxis, wenn man der Wand gegenüber sitzt. Das neunbahnige *Kesa* ist für den Fall, dass man eine Verantwortung im *Dojo* hat. Wenn du deine beiden *Kesas* zum Sesshin mitbringst, kannst du, wenn du eine Verantwortung hast, das siebenbahnige jemand anderem leihen, der eine Funktion, aber kein *Kesa* hat und du selbst trägt das neunbahnige. Das gibt anderen die Möglichkeit, mit dem *Kesa* zu praktizieren. Oft hat es einen guten Einfluss. Viele Leute waren sehr beeindruckt, zum ersten Mal Zazen mit einem *Kesa* zu machen. Oft führt das zu dem Wunsch, selbst ein *Kesa* zu nähen und um die Ordination zu bitten.

Meister *Deshimaru* sagte oft, dass man die wirkliche spirituelle Dimension von Zazen spüren kann, wenn man Zazen mit dem *Kesa* praktiziert. Ohne *Kesa* kann Zazen zu einer Entspannungstechnik werden, aber mit dem *Kesa* spürt man seine religiöse Dimension. Es trägt dazu bei, die Praxis zu vertiefen und hat Einfluß auf die anderen. Deshalb bittet man die *Pfeiler*, ein *Kesa* zu tragen. Wenn jemand das *Kesa* trägt, empfangen alle, den guten Einfluss des *Kesas*.

Du nähst also das *Kesa* nicht nur für dich. Die Bemühung, die Energie, die du in das *Kesa*-Nähen legst, hilft den anderen.

Heute morgen habe ich im Kusen gehört, dass die Bonnos dem Geist entspringen. Mein Wissen zeigt mir, dass ich diese Bonnos mehr aufgrund der Erfahrungen habe, die mein Leben geprägt haben.

Aber diese Erfahrungen hast du mit deinem Geist gelebt.

Diese Antwort ist einfach.

Ja. Man lebt mit seinem Geist. Das gleiche Ereignis kann für zwei Menschen unterschiedliche Folgen haben. Ein Unfall oder eine schwere Krankheit ist für eine Person eine Gelegenheit zu erwachen, bei jemand anderen löst das eine schwere Depression. Die Umstände des Lebens erzeugen nicht die gleichen Ergebnisse. Es hängt von dem Geisteszustand ab, welche Ergebnisse sie erzeugen.

Ich möchte eine Frage anschließen: Ich habe im letzten Jahr von dir gehört, dass es 108 benannte Bonnos gibt. Gibt es auch das Pendant zu den Bonnos, Zugewandtheit, Freundlichkeit, Aufmerksamkeit, u.a.?

Ja klar. Ich habe begonnen die ‚108 Pforten des Dharmas‘ zu kommentieren. Es sind 108 wunderbare Unterweisungen des Dharmas. Das ist ein Sutra, das Meister Dogen dem Shobogenzo hinzugefügt hat, bevor er starb, ohne es zu kommentieren. 45 Pforten des Dharmas habe ich bereits kommentiert.

Man spricht von 108 Bonnos oder von 108 Pforten des Dharmas. In Wirklichkeit sind die Bonnos aber unzählig, sehr, sehr zahlreich, und natürlich auch die Pforten des Dharmas.

Manchmal sind die Bonnos Pforten des Dharmas. Ein Bonno ist etwas, was uns leiden macht. Eine Anhaftung wird Ursache von Leiden. Und weil wir nicht leiden wollen, bewegt uns das Leid dazu, ein Heilmittel gegen dieses Bonno zu finden.

Es sind oft Bonnos, die uns dahin bringen, den Weg zu praktizieren. Jemand, der nicht so viele Anhaftungen, wenige Bonnos hat, kann ein recht bequemes Leben führen und wird nicht so gedrängt sein, das Erwachen zu suchen, wie jemand, der aufgrund seiner Bonnos leidet. Das heißt aber nicht, dass man die Bonnos kultivieren sollte.

Im Diamant-Sutra heißt es, dass der Buddha kein Dharma gelehrt hat und nichts zu lehren hatte. Trotzdem gibt es von dir eine Unterweisung. In welchem Maße muss ein Schüler von dir deine Unterweisung intellektuell verstehen um i shin den shin zu praktizieren?

Natürlich kann die Unterweisung auf einer intellektuellen Ebene verstanden werden, d.h. bewusst, mit Vernunft. Aber das ist nicht das wirkliche, tiefe Verstehen. Das tiefe Verstehen vollzieht sich dadurch, dass man den Wert der Unterweisung in der Praxis und im Leben beweist, indem man die Lehre in die Praxis umsetzt.

Die Worte, die Sätze zu verstehen ist nicht so schwer, zumal ich mich immer bemühe, mich klar auszudrücken. Also haben die Leute den Eindruck, dass sie das verstehen, was ich sagen will. Aber das reicht nicht. Ich selbst verstehe sehr gut das, was ich sage. Aber ich habe manchmal Schwierigkeiten, es zu praktizieren.

Wirkliches Verstehen besteht also darin die Unterweisung durch die Ganzheit von Körper und Geist im Leben zu verwirklichen.

Was die Aussage im Diamant-Sutra angeht, dass Buddha nichts gelehrt hat, so handelt es sich da um die Sichtweise der Leerheit, um die tiefste Wirklichkeit. Die tiefste Dimension ist, dass alles unbeständig und ohne Substanz ist. Selbst das Dharma. Alles ist Leerheit. Das bedeutet, dass nichts unterwiesen werden kann. Aber wenn man das tief versteht, realisiert man wirklich das Erwachen Buddhas, ohne sich noch an Worte, an Sätze, an Konzepte, an Wahrheiten zu klammern.

7.5.2016, 7 Uhr

Seid während Zazen völlig gegenwärtig in der Praxis jeden Augenblicks, ohne euch von den Gedanken stören zu lassen. Wir praktizieren den Weg, um uns von den Leidensursachen zu befreien und das wirkliche Glück zu finden. Wenn wir wirklich in Einheit mit der Praxis eines jeden Augenblicks sind, fehlt uns nichts. Wir sind unmittelbar jenseits von Unglück und Glück. Das nennt man die große Befreiung. Sie erlaubt es, den Frieden des Geistes zu finden, ohne Furcht und ohne Erwartung zu sein. Denn hier und jetzt brauchen wir nichts zu fürchten, brauchen wir nichts, denn wir sind völlig in Einheit mit dem Leben. Wir brauchen nichts anderes als voll zu sitzen.

Heute Morgen werden wir die Zeremonie Verstorbenen widmen. Das ist unser Gebet dafür, dass sie ihren spirituellen Weg fortsetzen können.

Das Glück, das wir in der Praxis erleben, treibt uns dazu zu wünschen, es mit den anderen zu teilen,

mit den Lebenden und denjenigen, die jenseits des Todes in einem neuen Leben wiedergeboren werden. In jedem Augenblick werden wir in ein neues Leben wiedergeboren. Unsere Praxis besteht darin, befreit wiedergeboren zu werden, befreit von unserem begrenzten Ego.

Es ist diese Erfahrung, die wir mit allen Wesen zu teilen wünschen, denn sie ist Quelle unendlicher Freude.

7.5.2016, 11 Uhr

Während Zazen macht man nichts, will man nichts, sucht man nichts. Man ist einfach zufrieden, zu sein, im Augenblick gegenwärtig zu sein, Körper und Geist in Einheit mit der Praxis.

Ein Sesshin zu praktizieren bedeutet, unsere Vertrautheit mit unserem wirklichen Geist wieder zu finden, indem wir alle Sorgen fallen lassen, die uns von ihm trennen.

Wenn man jemanden liebt, wünscht man, mit dem geliebten Wesen vereint zu sein, und leidet darunter, von ihm getrennt zu sein. Der Wunsch wird aus der Trennung geboren. Und selbst, wenn man in Gegenwart des geliebten Wesens ist, ist man getrennt, ist man nicht wirklich eins mit dem anderen, wenn der Geist mit Gedanken befasst ist.

Um die Einheit wieder zu finden, muss man die Funktionsweise des Geistes aufgeben, der sich an die Gedanken klammert, der unterscheidet. Zazen ermöglicht es uns, dieses Aufgeben zu verwirklichen. Deshalb ermöglicht es Zazen, den religiösen Geist vor allen Religionen zu verwirklichen, den Geist, der sich in Einheit mit allen Wesen fühlt.

Oft heißt es, dass es keine glückliche Liebe gibt, einfach, weil wir, wenn wir mit unserem Ego lieben, aus dem anderen ein Objekt machen. Wir schaffen die Trennung und erzeugen unsere eigene Einsamkeit. Aber in Wirklichkeit existiert diese Trennung nicht, sie ist nur ein geistiges Erzeugnis, sie ist Leerheit. Also kann man sie aufgeben, sich von ihr befreien.

Wenn uns diese Befreiung manchmal schwierig erscheint, dann deshalb, weil wir Angst haben, das zu verlieren, an das wir gewöhnt sind, die Welt unserer *Bonnos*, unserer Anhaftungen, die uns den ganzen Tag beschäftigen und uns all unsere Energie nehmen.

In Zazen kann man eine völlig andere Seinsweise erfahren: zur wirklichen Natur unserer Existenz erwachen, die nicht ein Etwas ist, sondern eine Seinsweise im Einklang mit dem Leben, mit dem wirklichen Leben, so wie es ist, ohne die vom Geist erzeugten Trennungen. Wenn man das in Zazen erfährt, ist es eine große Befreiung und ein großes Glück. Man kann nur wünschen, das auch im Alltag zu leben und diese Seinsweise mit den anderen zu teilen.

Deshalb lieben wir es, uns zu treffen, um gemeinsam Sesshins zu machen, um eine erwachte Seinsweise zu realisieren, die völlig anders ist, als die in einer gesellschaftlichen Welt.

Das Leben, das man während eines Sesshins erfährt, ist das Heilmittel gegen unsere Sehnsucht, unsere Sehnsucht nach dem Himmelreich, das in Wirklichkeit nicht weit weg ist, sondern in unserem eigenen Herzen, wenn es sich für die Einheit mit allen Wesen öffnet. Das genau ist die Bedeutung des Wortes Sesshin: die Einheit mit dem wirklichen Geist ohne Trennung wieder zu finden, die Religion vor den Religionen. Das erlaubt es uns aufzuhören auf dieser Erde herumzuirren wie Fremde und sich überall zu Hause zu fühlen. Wirklich eins mit allen Wesen jenseits unserer Zu- und Abneigungen.

Das ist nicht sehr schwer zu verwirklichen. Die Praxis von Zazen belegt, dass das hier und jetzt möglich ist. Also, lasst uns auf diese Erfahrung von Zazen vertrauen. Denn sie zeigt uns den wirklichen Weg, die rechte Seinsweise, in Einklang mit dem, was wir in der Tiefe und in Wirklichkeit sind, in Einklang mit allen Wesen.

Glückliche Liebe ist möglich, wenn sie ohne Eigennutz ist: Das ist die Liebe Buddhas, die Liebe der *Bodhisattvas*.

7. 5.2016, 16.30 Uhr

Mondo

Zazen hat das Ziel, sich vom Ego zu befreien. Wenn man unter Ego die Struktur des Charakters versteht, ist auch das Ziel mancher Psychotherapie, oder?

Ziel der Psychotherapie ist es, dem Ego zu ermöglichen, besser zu funktionieren, d.h. die Blockaden zu lösen, die aus alten Traumata entstanden sind und verhindern, dass sich gesunde Wünsche auf normale Weise verwirklichen. Die Psychotherapie hat also das Ziel, dem Ego eine gesunde Funktionsweise zu ermöglichen, um genug Befriedigung im Leben zu finden. Die Praxis von Zazen hat das Ziel, über diese Dimension des Egos hinaus zu gehen.

Es geht nicht darum, das Ego zu zerstören. Jeder hat das Bedürfnis nach einem normal funktionierenden Ich, das in der Lage ist, im Leben Befriedigung zu empfinden. Aber das Ego lässt uns in einer sehr begrenzten Weise leben, weil es sich ausgehend von der Trennung zwischen dem, was es ist, und dem, was außerhalb von ihm ist, geschaffen hat. Das Ego hat also die Funktion der Unterscheidung, der Trennung. Wenn das Ego einen zu wichtigen Platz im Leben einnimmt, wenn man egozentrisch wird, dann fehlt uns eine viel tiefere und weitere Dimension der Existenz, das Leben in dem man sich in Sympathie und Harmonie mit allen Wesen fühlt.

Das Ego ist wie eine Haut. Eine Haut ist da, um etwas zu schützen und zu enthalten. Aber zur gleichen Zeit trennt uns die Haut von dem, was außen ist. Eine normale Haut ermöglicht das Atmen. Aber wenn die Haut sich zu sehr verhärtet und ein Panzer wird, ist man völlig blockiert und rigide und kann nicht mehr in einem gesunden Kontakt mit der Umwelt sein.

Die Zazen-Praxis lässt dem Ego seinen Platz. Es hat seine Funktion. Es ermöglicht uns, uns zu identifizieren, uns von anderen zu unterscheiden, unsere Bedürfnisse zu sehen und eine gesunde Möglichkeit zu finden, sie zu befriedigen. Aber da hört seine Funktion auf. Zu einer viel weiteren Dimension zu erwachen, zur Wirklichkeit, dazu, dass wir unablässig in völliger Einheit und völliger Wechselbeziehung mit dem Universum stehen, ermöglicht das Ego nicht. Seine Funktion besteht wirklich darin zu trennen und zu schützen. Es erlaubt nicht die Kommunion, die Rückkehr zur Einheit, zur Nicht-Getrenntheit. Das suchen die Religionen.

Der religiöse Geist ist der Geist, der die Einheit mit dem sucht, was über das Ego hinaus geht. Wenn man von einem spirituellen Weg spricht, spricht man von einem Weg, der über das Ego hinaus geht. Oft verwenden Religionen lediglich Glauben und Riten, um eine Wahrnehmung dieser Dimension jenseits des Egos zu ermöglichen, oft unterdrücken sie das Ego, häufig auch mit Schuldgefühlen.

In der Praxis von Zazen ist es nicht so. Die Dimension jenseits des Egos verwirklicht sich durch die Praxis der Konzentration und der Beobachtung. Die Konzentration hilft uns, unsere durch die Vergangenheit konditionierten Gewohnheiten loszulassen. Sie erlaubt es auch, wirklich hier und jetzt zu leben, d.h. aus den Konditionierungen unseres Egos herauszutreten, aus unseren alten Gewohnheiten, aus unseren Verteidigungssystemen. Die Beobachtung erlaubt es uns zu sehen, dass das, von dem wir glauben, dass es unser Ego ausmacht, in der Tiefe, in der Wirklichkeit, keine getrennte Realität hat. Es hat keine Substanz.

Das rezitieren wir, wenn wir das *Hannya Shingyo* rezitieren. Der Körper ist ohne Substanz. Er besteht aus Partikeln des ganzen Universums, die sich vorübergehend in dieser Form zusammengefunden haben. Empfindungen und Wahrnehmungen stehen völlig in Wechselbeziehung mit der Welt, die uns umgibt. Sie verändern sich unablässig.

So ist es auch mit unserem Bewusstsein: Es gibt kein getrenntes Bewusstsein. Man hat immer das Bewusstsein von etwas. Und dieses Etwas verändert sich unablässig. Man ist sich z.B. seines Körpers, seiner Wahrnehmungen, seiner Empfindungen bewusst. Die Objekte des Bewusstseins sind unbeständig, also ist auch das Bewusstsein unbeständig.

Nichts, was das Ego ausmacht, hat eine permanente, autonome Substanz. Dies ist die grundlegende Unterweisung Buddhas. Ihr Ziel ist es, uns von der Täuschung der Getrenntheit zu befreien.

Die Unterweisung der Zen-Meister unterscheidet sich sehr von der Unterweisung der Psychotherapeuten: *Eka* hatte einen Geist, der voller Leiden war. Hätte er einen Psychotherapeuten aufgesucht, hätte dieser ihn vielleicht aufgefordert, von seiner Kindheit zu erzählen. Aber er suchte *Bodhidharma* auf. Der sagte einfach nur: „Zeig‘ mir deinen Geist!“ Er hat ihn also völlig ins Hier und Jetzt gebracht. Er hat nicht Ursachen und Umstände der Vergangenheit analysiert. *Eka* wurde sich bewusst, dass sein Geist nicht fassbar ist, dass er kein Objekt ist. *Bodhidharma* sagte: „Wenn du wirklich verstanden hast, dass dein Geist nicht fassbar ist, ist er von seinen Leiden befreit.“

Der Geist ist nicht etwas. Er ist immer jenseits dessen, was ihn durchquert. Also kann man immer das Objekt seines Leidens loslassen. Es hat keine Substanz. – Das ist eine viel radikalere Methode als die Psychotherapie.

Ich weiß nicht, welches Ergebnis es hätte, würde ein Neurotiker einen Psychotherapeuten aufsuchen und dieser ihn wie *Bodhidharma* behandeln. – Ich selbst habe das als Psychotherapeut noch nie versucht. Ich glaube, dass die Methode *Bodhidharmas* sich nur für Menschen eignet, die eine tiefe Meditationspraxis haben. Sie haben bereits erfahren, dass der Geist nicht fassbar ist, und können das unmittelbar verbinden. Menschen, die keine Meditationserfahrung haben, können das nicht verstehen.

Im Alltag fällt mir der Umgang mit der ersten Edlen Wahrheit schwer. Sie steht in Widerspruch zu dem, was ich bei den Menschen sehe. Ich sehe Menschen, die leiden, die aber sehr gute Mittel finden, um ihre Leiden zu lösen. Andere Menschen leiden überhaupt nicht.

Du hast den Eindruck, du siehst etwas, was andere nicht sehen. Wenn Buddha von *Dukkha* spricht, sagt er nicht, dass alle Menschen unablässig leiden, aber wenn wir nicht zur wahren Dimension unseres Lebens erwacht sind, werden wir früher oder später zwingend leiden. Hier und jetzt ist bereits Unzufriedenheit vorhanden. Diese kann das Ego häufig maskieren.

Das ganze soziale und ökonomische Leben baut darauf auf, nicht zu sehen, dass das gewöhnliche Leben nicht zufrieden stellend ist. Daraus zieht die Wirtschaft ihren Profit. Unablässig sagt sie den Menschen: „Kauft dieses Produkt, das wir entwickelt haben. Es wird eure Bedürfnisse erfüllen. Und wenn ihr keine Bedürfnisse habt, werden wir welche für euch entwickeln. Es kann nicht sein, dass ihr unsere wunderbaren Produkte nicht braucht.“

Das bewirkt, dass die Menschen nicht unablässig das Leid berühren. Sie sind von der Täuschung erfasst, dass es ein Mittel gibt, wirkliche Befriedigung zu erlangen. Leiden ist nur ein Zufall. Oder es existiert, weil sie noch nicht das gefunden haben, was sie befriedigen wird. Noch nicht den richtigen Partner, noch nicht die richtige Partnerin, noch nicht den richtigen Weg, um viel Geld zu verdienen.

Viele Menschen glauben, das Glück sei möglich, wenn es ihnen nur gelänge, sich die Objekte anzueignen, die es ermöglichen, diesen Wunsch nach Glück zu befriedigen. Menschen, die wenige Wünsche haben, halten sich für nicht normal und gehen dann zum Psychotherapeuten, damit dieser ihnen hilft, ihre wirklichen Bedürfnisse zu entdecken. Es gibt tatsächlich Menschen, die darunter leiden, keine Wünsche zu haben. Sie sind nicht befreit, weil sie darunter leiden.

In der Gesellschaft gibt es alle möglichen Mechanismen, die verhindern, dass sich die Menschen die wirkliche, grundlegende Frage nach dem Leiden stellen, nach dem Leiden im Sinne der nicht zufrieden stellenden Existenz.

Wie kann man das so jemandem erklären?

Es geht nicht darum, das jemandem zu erklären. Menschen, die keine Probleme haben, die glücklich sind, muss man in Ruhe lassen. Es geht nicht darum, denen zu sagen: „Ihr irrt euch! Ihr seid gar

nicht glücklich!“ – Wenn die betreffende Person nicht das Bedürfnis verspürt, zu der tieferen Dimension der Existenz zu erwachen, heißt das nur, dass es jetzt nicht der richtige Moment ist.

Buddha hat nie zu den Menschen gesagt, dass sie unglücklich sind und dem Weg folgen müssen. Wenn Menschen sich Fragen stellten und ihn nach Antworten fragten, wenn sie also in der Lage waren, ihre gewöhnlichen Verhaltensweisen in Frage zu stellen, dann hat er ihnen geantwortet.

Man muss in der Lage sein zu erkennen, wann ein Mensch das Bedürfnis hat, dass man vom Weg spricht. – Auch ein Psychotherapeut kann nur Menschen helfen, die ihn um Hilfe bitten. – *Bodhisattvas* müssen auf das achten, was im Geist der Menschen und in ihren Beziehungen geschieht. Dann können sie, wenn sich eine Gelegenheit zeigt, in der *Dukkha* verstanden werden kann, vom Weg sprechen.

Deshalb sagt z.B. *Keizan*: „Sprecht nur vom Weg, wenn man euch mindestens drei Mal danach fragt.“ – Man sollte nicht versuchen, Menschen zu essen zu geben, die keinen Hunger haben.

Was ist Geist? Habe ich einen Geist? Wenn ich meditiere, erlebe ich, dass ich denke, dass ich fühle. Ich merke auch, dass da jemand ist, der das Zazen beobachtet. Ist das dann Geist? Sind Geist, Psyche und Seele unterschiedlich?

Ja, da gibt es große Unterschiede. Man kann sagen, es gibt einen Geist, der aber alle möglichen Formen annimmt und alle möglichen Funktionen hat. Der Geist ist nicht etwas, er ist nichts Festes. Also kann man den Geist auch nicht definieren. Aber gibt geistige und spirituelle Funktionen, die man mit dem Nicht-Fassbaren in Verbindung bringt, das man den Geist nennt.

Gedanken tauchen auf, also unterstellt man, dass es einen Geist gibt, der denkt. Es wird unterstellt, dass der Geist das ist, was die Gedanken erzeugt. Manchmal hat man Empfindungen. Dann unterstellt man, dass der Geist das ist, was das angenehme oder unangenehme Gefühl empfindet. Manchmal hat man Wünsche. Dann denkt man: ‚Mein Geist wünscht etwas.‘

Wie eine Quelle...

Ja, das ist eine Hypothese, das wird unterstellt. Deswegen ist der Geist in der Tiefe nicht fassbar. Man kann sagen „ein Geist“. Aber in Wirklichkeit handelt es sich um ein Kaleidoskop, denn es gibt viele Funktionen.

Und es gibt auch das, was man den Geist des Erwachens nennt. Das ist der Geist, der das Erwachen sucht. Und auch den Geist, der erwacht ist. Das ist der Geist, der die Dimension der Existenz ohne Trennungen realisiert. Den nennt man dann Buddha-Geist, erwachten Geist.

Dieser Geist erzeugt andere Funktionen, z.B. Großzügigkeit, Mitgefühl, Wohlwollen. Deswegen kann man sagen, es gibt den Geist des Mitgefühls, den Geist des Wohlwollens, den Geist des *Fuse*. All das ist der Geist.

In gewissem Sinn ist dann alles Geist. Weil man alles, was man in der Existenz erfährt, durch das erfährt, was man als Geist bezeichnet, was aber nicht fassbar ist. Man wird sich etwas bewusst aufgrund der Funktionsweise des Geistes, Bewusstsein zu schaffen.

Könnte es so sein, dass es eine Quelle ist, aus der die Gedanken oder die Gefühle entstehen?

Ja, sicher.

Es gibt auch die Vorstellung eines Speichers. Im Buddhismus gibt es eine ganze Schule, die den Geist sehr studiert hat. Sie wird *Yogacara* genannt. Diese Schule hat zumindest drei verschiedene Ebenen des Geistes beschrieben: In der tiefsten Ebene des Geistes befindet sich das, was man das *Alaya*-Bewusstsein, Speicher-Bewußtsein, nennt. In ihm befinden sich die Samen aller Gedanken,

aller Wünsche. Und dieser Speicher enthält auch die Spuren aller Erfahrungen der Vergangenheit. Das ist wirklich das tiefste Bewusstsein. Das ist, was du als Quelle bezeichnest.

In vielen Religionen gibt es vorgeschriebene Fastenzeiten, z.B. den Ramadan. Gibt es so etwas im Zen? Wenn nicht, warum deiner Meinung nach?

Soweit ich weiß, gibt es keine Fastenzeiten. Einfach, weil der Buddhaweg der Weg der Mitte ist. Buddha empfahl, mit Mäßigung zu essen. Er selbst hatte die Erfahrung des Fastens gemacht. Nachdem er fast gestorben war, hat er diese Kasteiung, das Fasten, aufgegeben. Er sah das als eine extreme Sichtweise an.

Buddha war immer gegen Exzesse, dagegen sich an seine Nahrung zu klammern, zuviel zu essen, nur Leckerer essen zu wollen. Er war aber auch gegen strenge Diäten, dagegen nur Reis zu essen, die Reismenge immer weiter zu verringern, bis man nur noch ein Reiskorn pro Tag aß. Er hatte die Erfahrung gemacht, dass das nur den Körper schwächt. Er hatte sehr exzessiv gefastet.

Das Fasten kann natürlich eine therapeutische Methode sein. Aber das ist nicht mit dem Buddhismus verknüpft. Es gibt viele Menschen, die sich durch Fasten heilen. Aber es ist nicht der Buddhismus, der das vorschreibt.

Die Unterweisung Buddhas ist wirklich der Weg der Mitte. Es geht nicht darum, sich Quellen des Vergnügens zu entziehen. Wenn man keine Quelle des Vergnügens hat, läuft man Gefahr, jemand Trauriges zu werden. Das ist nicht gut. Man muss Vergnügen finden. Aber unablässig nach dem Vergnügen zu suchen, ist das völlige Gegenteil des Weges. Der Mensch hat eine große Neigung, von allen möglichen Dingen abhängig zu werden: von Zigaretten, von Alkohol, von Nahrung, etc., etc. Einfach, weil in der Tiefe der Geist nicht erwacht ist. Er sucht immer irgendwo nach einer Ersatzbefriedigung: kein Erwachen, aber kleine Kompensationen, z.B. Schokolade essen, weil man frustriert ist.

Das ist die Geschichte von dem Menschen, der von einem Tiger verfolgt wird. Der Tiger rennt hinter dem Menschen her. Plötzlich befindet sich der Fliehende am Rande eines Abgrunds. Er sieht, dass da eine Liane hängt, ergreift sie und klettert nach unten. Unten wartet ein Monster auf ihn. Dann nimmt er wahr, dass eine Ratte begonnen hat, über ihm an der Liane zu nagen. Die Situation ist also wirklich hoffnungslos. Auf einmal sieht er eine Erdbeere, die am Felsen wächst. Er nimmt diese Erdbeere. „Ahh, wie gut das schmeckt!“ - Für einen Augenblick vergisst er den sicheren Tod, der ihn erwartet. Das ist ein Bild für das menschliche Leben.

Die meisten Menschen verhalten sich so. Man wird von Unbeständigkeit bedroht, der Tod ist sicher. Aber während man darauf wartet, bemüht man sich, Walderdbeeren zu finden, alle möglichen kleinen Freuden. Und wenn man nicht mehr weiß, welche Freude man finden soll, wird man depressiv und geht zum Psychiater, der einem dann hilft, bestimmte Wünsche zu finden, die man vergessen hat. Hat man dann neue Wünsche, glaubt man, geheilt zu sein.

In einem Kapitel des Shobogenzo sagt Dogen: „Alles ist Geist, auch Berge und Flüsse.“ Wie kommt er zu dieser Aussage? Wie muss man das verstehen?

Weil alles, was existiert, durch den Geist wahrgenommen wird, auch die Berge. Man kann von Bergen sprechen, weil unser Geist einen Berg sieht. Der Berg wird zum Berg durch den Geist, der den Berg sieht. Anders gesagt: Die Wirklichkeit selbst ist nicht fassbar.

Von dieser Blume hier (*zeigt auf eine Blume vor sich*) kann ich ein Bild haben. Ich sehe ihre Farben, ich kann sie berühren, ich kann ihren Duft riechen. Aber die Blume selbst, die Wirklichkeit der Blume selbst, kann ich nicht erfassen. Alles, was ich erfassen kann, sind die Wahrnehmungen, die diese Blume an mich sendet. Die Blume ist also mein Geist.

Darüber hinaus ist das völlig wechselseitig abhängig. Ohne Geist gibt es keine Welt. Es gibt Menschen, die daraus einen Schluss gezogen haben, mit dem ich überhaupt nicht übereinstimme. Sie sagen, dass alles, was wir als Wirklichkeit bezeichnen, eine Projektion unseres Geistes ist. In der Philosophie nennt man das Idealismus. Im Buddhismus gibt es die Strömung des *Vijnanavada*, den Weg des Bewusstseins. Sie sagt: „Alles ist nur Projektion des Bewusstseins.“

Das finde ich übertrieben. Ich bin damit einverstanden zu sagen: „Alles ist Geist.“, in dem Sinne, wie ich es eben erklärt habe: Man kann mit der Welt nur mit dem Geist in Kontakt sein. Die Sache selbst kann man nicht erfassen. Man kann nur die Informationen erfassen, die sie uns liefert. Aber die Sache selbst kann man nicht erfassen. In diesem Sinne kann man sagen, dass alles Geist ist, weil alles, was ich wahrnehme, eine Rekonstruktion meines Gehirns ist. Aber zu sagen, dass alles, was um mich herum existiert, nur Projektion meines Geistes ist, ist falsch. Es gibt eine Wirklichkeit außerhalb des Geistes.

Wenn Menschen denken, dass alles Projektion des Geistes ist, ist das sehr gefährlich. Wenn man z.B. glaubt, der Bürgersteig zehn Stockwerke tiefer sei nur eine Projektion des Geistes und man könne sich nicht wehtun, wenn man aus dem Fenster springt, irrt man sich. Der Beton, auf dem man dann zerschellt, ist keine Projektion deines Geistes.

Wenn jemand stirbt, verschwindet seine subjektive Welt. Für die anderen geht die Welt weiter.

Ich finde, dass diese idealistische Konzeption vollkommen übertrieben ist. Buddha hat das auch nie gesagt. Es waren Philosophen nach ihm, die diese Konstruktionen aufgebaut haben. Buddha wollte nur sagen, dass die Wirklichkeit nicht fassbar ist, dass sie keine Substanz hat. Er hat nie gesagt, dass sie nicht existiert. Die Idealisten glauben, dass die Wirklichkeit nicht existiert, sondern nur eine Projektion des Geistes ist. Das ist nicht der Weg der Mitte.

Sagt Nagarjuna das nicht auch?

Nagarjuna vertritt genau das, den Weg der Mitte. Alles existiert in Wechselbeziehung. Nichts existiert getrennt. Das heißt aber nicht, dass nichts existiert. Die Natur der Wirklichkeit ist es, in Wechselbeziehung zu stehen.

In der traditionellen indischen Philosophie ist nur das wirklich, was eine feste Substanz hat. Was keine feste Substanz hat, ist nicht wirklich. Alles, was unbeständig ist, ist wie ein Traum, hat keine Existenz. Aber *Dogen* sagt, die Träume existieren, auch die Träume sind Wirklichkeit.

8.5.2016, 7 Uhr

Die neun Tage des Frühjahrs-lagers sind sehr schnell vorbeigegangen, das Lager wird bald zu Ende sein.

Unser Leben ist ein Zustand unablässiger Veränderung, ein Zustand der Unbeständigkeit. Wenn wir diese Wirklichkeit nicht annehmen, entstehen daraus alle möglichen Arten von Leiden. Wenn wir dank der Praxis von *Zazen* einen geschmeidigen Geist verwirklichen, einen Geist, der sich mit der Unbeständigkeit der Welt in Einklang bringt, der sie als etwas Natürliches akzeptiert, verschwindet jeder Anlass von Furcht, und man kann seine Anhaftungen leicht loslassen. Der Weg, den wir praktizieren, ist der Weg des Einklangs, des sich mit der kosmischen Ordnung Harmonisierens.

Meister *Dogen* sagt, dass wir niemals vergessen dürfen, nicht einmal einen kleinsten Augenblick, dass unser Leben ein unablässiger Zustand von Geburt und Tod ist. Wenn wir das im Geist behalten und geloben, den anderen zu helfen, das andere Ufer zu erreichen, bevor wir es selbst erreichen, erscheint unmittelbar das ewige Leben vor uns. Das ewige Leben ist das Leben jenseits unseres kleinen Egos.

8.5.2016, 11 Uhr

Das Sesshin wird bald zu Ende sein, und alle werden nach Hause fahren. Aber während des Sesshins haben wir erfahren können, dass sich das wirkliche Zuhause in Zazen findet, dass der Weg unter unseren Füßen ist und der Himmel in unserem Herzen ist. Wenn man das erlebt, verspürt man eine große Freude. Selbst inmitten der Phänomene des Lebens verlässt uns diese Freude nicht mehr. Denn überall kann man in Einklang mit dem Weg leben und den Geist des Weges mit allen Wesen teilen. Auch das ist eine große Freude. Alle Wesen sind uns nahe gekommen, und wir werden uns niemals mehr allein fühlen. Auch das ist eine große Freude. Alle Phänomene, die uns begegnen, zeigen uns das *Dharma*, drücken die tiefste Wirklichkeit aus und bieten uns die Gelegenheit, unser Erwachen zu erneuern. Auch das ist eine Quelle von Freude.

Wenn wir die Praxis mit der *Sangha* fortsetzen, wenn wir gemeinsam das *Dharma* weiter vertiefen und unsere Dankbarkeit Buddha gegenüber zum Ausdruck bringen, dann schützen wir die *Drei Kostbarkeiten*. Auch das ist eine Quelle von Freude.

Wenn man das empfindet, kann man nur wünschen, gemeinsam weiter zu praktizieren. Also eine gute Fortsetzung eurer Praxis und bis bald auf dem Weg!