

HOTSU BODAI SHIN

Den Geist, der Buddha sucht, erwecken

von

Meister Dogen

kommentiert

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 16. bis 19. Mai 1996 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.

Donnerstag, 16. Mai 1996, 7 Uhr

Verliert nicht eure Zeit während Zazen, indem ihr euren Gedanken folgt. Eure Gedanken lenken euch immer wieder auf die Vergangenheit oder die Zukunft hin. Und die Wirklichkeit des Augenblicks entweicht. Während Zazen ist es wichtig, unaufhörlich auf diesen Punkt hier und jetzt zurückzukommen, unseren Körper und Geist völlig in die Praxis von Zazen eintauchen. Die beste Methode dazu ist es, immer wieder die Aufmerksamkeit auf die Haltung zu richten, völlig mit seinem eigenen Körper vertraut zu werden, die richtige Muskelspannung zu finden, weder zu angespannt, noch zu entspannt. Die Lenden gut gestreckt, die Wirbelsäule, der Nacken. Und zur gleichen Zeit die ganzen Spannungen des Rückens losgelassen. Die Schultern entspannt, das Gesicht entspannt; der Blick, der nur vor einem auf dem Boden ruht, ohne daß er irgendetwas Besonderes festhält. Ganz genau so, wie das Bewußtsein während Zazen, das auf nichts Besonderes ausgerichtet ist und nichts festhält und das auf diese Weise weit wird und alles umschließt, ohne an irgendetwas haften zu bleiben.

Entspannt gut die Schultern, das Sonnengeflecht, den Bauch. Atmet tief ein und aus. Geht bis ans Ende jeder Atmung. Atmet nicht nur halb aus, sondern ganz. Ihr könnt zunächst die Ausatmung begleiten, indem ihr die Eingeweide nach unten drückt und so eine Ausdehnung unterhalb des Nabels erreicht, an dem Punkt, an dem die Handkanten den Unterbauch berühren. Konzentriert euch auch gut auf den Kontakt der Daumen, die waagrecht sind, ohne Spannung, genauso wie der Geist in Zazen: völlig entspannt.

Ein *Sesshin* praktizieren bedeutet, mit seinem Geist vertraut zu werden. Im allgemeinen ist dieser Geist auf die äußeren Objekte gerichtet, damit beschäftigt, etwas zu erfassen oder Gefahren vorherzusehen, immer von Begierde oder Angst vorangetrieben. Aber während Zazen gibt es keine Objekte. Man sitzt vor der Wand und der Blick ist nach innen gerichtet, zu sich selbst hin. So kann man die Funktionsweise des eigenen Geistes beobachten. Dieser Geist hat zahlreiche Aspekte, d.h. unterschiedliche Funktionsweisen.

Zu Beginn des *Shobogenzo Hotsu Bodaishin* erinnert Meister *Dogen* daran, daß es drei grundlegende Funktionsweisen des Geistes gibt:

Der unterscheidende Geist, im wesentlichen der Geist der Beobachtung. Er wird *citta* auf Sanskrit genannt, *shin* auf Japanisch. Das *shin* von *Bodaishin*. Zum Beispiel der Geist, der während Zazen die Unbeständigkeit unserer Gefühle und Gedanken beobachtet. Und der wahrnimmt, daß es keine Zeit zu verlieren gibt, um den Weg zu praktizieren. Es ist auch der Geist, der beobachtet, daß hinter unseren Empfindungen, Wahrnehmungen und Gedanken keine besondere Substanz steht. Der Geist, der das beobachtet, ist sehr wichtig, um den Weg zu verwirklichen. Ohne diesen Geist kann man nicht den Geist des Erwachens, den Geist Buddhas verwirklichen. Er wirkt wie ein Antriebsmittel für die Praxis des Weges.

Eine zweite Funktionsweise, die man auf Sanskrit *irita* nennt, ist das Herz, die Intuition. Das ist der Geist, der direkt ins Herz der Dinge geht. Er hat kein Bedürfnis, zu erklären und zu analysieren. Er sieht direkt das, was ist, so, wie es ist.

Die dritte Funktionsweise, *karita* auf Sanskrit, nennt man im Zen den Geist der Bäume und Gräser. Es ist der Geist, der in allem existiert, völlig jenseits unseres persönlichen Bewußtseins. Der völlig unbegrenzte Geist, jenseits aller Trennungen, der sich verwirklicht, wenn man sich völlig in der Haltung verliert, ganz eins wird mit dieser Haltung und dann mit dem ganzen Körper zu denken beginnt. Und man keinerlei Unterscheidungen mehr schafft. Wenn man mit diesem Geist einen Baum betrachtet, wird man der Baum. Wenn man eine Blume betrachtet, wird man die Blume. Wenn man eine Person betrachtet, wird man diese Person.

Ein *Sesshin* praktizieren ist, diese drei Geistesarten zu vertiefen, nicht die ganze Zeit über in derselben Weise zu funktionieren, sondern alle Aspekte unseres Geistes zu entwickeln.

Donnerstag, 16. Mai 1996, 11 Uhr

Verliert während Zazen nicht eure Zeit. Fahrt nicht fort mit dem gewöhnlichen Geist des Alltags. Fahrt nicht fort, eure Gedanken wiederzukäuen. Im Zazen ist es wichtig, einen Geist wie ein Spiegel zu verwirklichen, der genau deshalb alles spiegelt, weil er sich an nichts, was er spiegelt, verhaftet.

Darum konzentrieren wir uns auf die Haltung. Nicht, um eine Leistung zu erbringen. Zazen ist keine Gymnastik. Indem man all seine Aufmerksamkeit und Energie in die Haltung legt, nährt man die Gedanken nicht. So werden sie leichter, weniger wichtig, und haben nicht mehr die Kraft, uns vorwärts zu treiben. So kann man sie vorbeiziehen lassen und loslassen. Deshalb ist es sehr wichtig, in seinem Körper zu sein, nicht in seinem Kopf.

Von Beginn des Zazen an beobachtet man alle Aspekte der Haltung, jeden wichtigen Punkt: das nach vorne geneigte Becken; die Knie, die auf den Boden drücken; den After, der vom Zafu abgewandt ist; die gut gestreckte Wirbelsäule; das zurückgezogenen Kinn; die entspannten Schultern; die waagerechten Daumen.

Aber dann könnt ihr genau *einen* Punkt für eure Konzentration wählen. Z.B. ist der Daumenkontakt ein sehr guter Punkt für die Konzentration. Es ist nicht möglich, sich zur gleichen Zeit auf verschiedene Punkte zu konzentrieren. Meister *Nyōjo* z.B. empfahl, seine Aufmerksamkeit in die Wölbung der linken Hand zu legen.

So kann man die Verkettung der Gedanken unterbrechen und das *Samadhi* von Zazen verwirklichen, d.h. einen völlig ruhigen Geist. Wie das Wasser in einem See, wenn der Wind aufgehört hat, zu blasen. Dann wird das Wasser völlig durchsichtig. Die Oberfläche des Wassers ist wie ein Spiegel, der alles spiegelt. Wie unser Geist während Zazen. Zugleich aufnahmebereit für die Wahrnehmung der äußeren Welt und aufmerksam auf das, was in uns selbst Augenblick für Augenblick erscheint. Ihr könnt die äußeren Erscheinungen verwenden, um zur Konzentration zurückzukehren. Z.B. jedesmal, wenn ihr

den Hahn krähen oder einen Vogel zwitschern hört, dann ist das, als würden sie sagen: „Hier und jetzt ist das Wichtigste.“ In dem Augenblick läßt man die Gedanken vorbeiziehen und kehrt zur Haltung und zur Atmung zurück.

Im *Hotsu Bodaishin* sagt Meister Dogen: „*Durch den Geist der Unterscheidung erwacht man zu Bodaishin.*“ *Bodai* bedeutet der Weg. Genauso wie *do*. Es heißt zugleich Erwachen. Die Tatsache, daß es das gleiche Wort ist, ist sehr wichtig. Denn es ist die gleiche Wirklichkeit. Der Weg ist nicht nur ein Weg, um von einem Punkt zu einem anderen Punkt zu gelangen. Auf diesem Weg zu gehen, ist der Weg. In jedem Augenblick Beobachtung und Konzentration zu praktizieren, ist der Weg. Es ist kein Mittel. Es ist die Gelegenheit, sich in jedem Augenblick zu erwecken. Das heißt, den Geist der Unterscheidung zu praktizieren, den Geist der Beobachtung. Was erscheint Augenblick für Augenblick? Was ist das?

Während Zazen kann man beobachten, wie unser Körper sich verwandelt. Die körperlichen Empfindungen wechseln jeden Augenblick. Manchmal ist die Haltung angenehm, bequem, in anderen Momenten wird sie schmerzhaft, schwierig. Es gibt nichts Festes in unserer Haltung. Sie ist wie das Leben: Ein Fluß, der dahinströmt. Wenn man das beobachtet, verringert sich unser anhaftender Geist. Unser Ego liebt das Feste, das Festgelegte. Aber das Leben ist Bewegung, unablässige Veränderung. Zazen macht unseren Geist weicher, sanfter. Und stört das, was rigide, starr geworden ist, alle unsere geistigen Erzeugnisse. Zazen hilft uns, einen flüssigen Geist wiederzufinden, wie der Strom des Lebens. Auf diese Weise kann man sich mit der kosmischen Ordnung harmonisieren, indem man einen Geist verwirklicht, der auf nichts stehen bleibt, der völlig frei ist. Wie das Wort *unsui* - Wolke und Wasser, das den Zenmönch, die Zennonne bezeichnet.

Donnerstag, 16. Mai 1996, 16 Uhr 30

Eben hat mir jemand gesagt: „Die Unterweisung des Kusen von heute vormittag, die habe ich schon oft gehört. Ich habe oft selbst Kusen über denselben Gegenstand gemacht.“ Ich habe ihm geantwortet: „15 Jahre hat Meister *Deshimaru* immer wieder dasselbe wiederholt, Tag für Tag. Aber es ist wichtig, diese Unterweisung zu praktizieren, wirklich durch den ganzen Körper, den ganzen Geist hindurch.“ Unser Geist ist immer auf der Suche nach etwas Neuem, neuen, interessanten Ideen, wie in der Mode: immer wieder neue Formen.

Meister Dogen sagt: „*Wir müssen verstehen, daß es im Buddhismus wichtig ist, die wahre Praxis von der falschen zu unterscheiden, und nicht Urteile über die Ausgezeichnetheit oder Mittelmäßigkeit der Unterweisung zu fällen.*“ Was die Praxis betrifft, so gehen wir immer wieder zurück zur Praxis der Konzentration. Das ist die Grundlage. Denn wenn man in seinen Gedanken verloren bleibt, gibt es überhaupt kein Mittel, sich von seinen Konditionierungen zu befreien. Unser Leben wird wie ein Traum, die Wiederholung eines Traumes. Aber nur Konzentration genügt nicht. Es ist wichtig, sich selbst zu verstehen. Die Konzentration erlaubt es, den Geist zu klären. So, als würde man seine farbigen

Brillengläser ablegen. Wenn man nur mit geschlossenen Augen betrachtet, dann kann man nicht vorwärts kommen.

Im Zirkus gibt es Trapezkünstler und Leute, die in 20 Meter Höhe über ein Drahtseil laufen. Sie sind sehr konzentriert, aber deswegen verwirklichen sie noch nicht den Geist der Erweckung. Konzentration reicht nicht. Wichtig ist es, die Unterscheidung zu praktizieren.

Wenn man die Unterscheidung übt, was sieht man dann? Wir können viele Phänomene beobachten. Alle möglichen Arten von Wünschen und Vorstellungen besuchen uns. Für die meisten Menschen besteht der Sinn ihres Lebens nur darin, diesen Wünschen zu folgen. Wenn eines Tages diese Wünsche nicht mehr da sind, dann wissen sie nicht mehr, wonach sie sich ausrichten sollen. Manche werden sogar deprimiert. So, als hätten sie nur gelebt, um hinter irgendetwas herzulaufen. Wenn man ein Kind ist, wünscht man sich zunächst die Brust der Mutter, dann Spielzeug, Süßigkeiten, ein Fahrrad, ein Motorrad, ein Auto, eine Verlobte, einen Verlobten, Kinder, beruflichen Erfolg, Geld, Macht. Manche entdecken die Zen-Praxis, hören von *Satori* sprechen und wollen dieses neue Spielzeug ergreifen. So geht es fort bis zum Sarg. *Zazen* wirklich praktizieren ist, diese Phänomene zu unterscheiden, das zu beobachten; zumindest für die Dauer dieses *Sesshin* diesen Ablauf anhalten; die Erfahrung machen, daß wir nicht ein so großes Bedürfnis nach all dem haben.

Es gibt eine Form zu existieren, die nicht von all diesen Objekten, diesen Zielen abhängt. Das ist, einfach nur zu sitzen, wenn man sitzt. Die Wirklichkeit unserer sitzenden Haltung ganz durchdringen. Völlig eins werden mit jedem Atemzug, mit jedem Schritt, mit jeder Handlung. Nicht als eine Etappe oder ein Mittel auf dem Weg zu etwas anderem hin. So können wir spüren, daß der Sinn des Lebens genau darin besteht, jeden Augenblick zu leben. Jedem Augenblick fehlt überhaupt nichts, und er hat auch nichts zuviel. Wenn wir dies spüren können, sei es auch nur einen Augenblick lang, nicht wie eine neue Idee, sondern indem wir in Berührung sein können mit dieser Wirklichkeit, dann können wir in einem einzigen Augenblick das lebendige *Nirvana* realisieren. Das heißt, uns völlig versöhnen mit dem Leben, so wie es ist. Den wirklichen Geistesfrieden verwirklichen. Dann kann man wirklich zum normalen Zustand zurückkehren. Ausgehend von dieser Erfahrung kann- möglicherweise - ein Sinn des Lebens erscheinen, aber nicht, um einen Mangel aufzuwiegen. Nicht wie ein neues Bedürfnis, ein neuer Wunsch, sondern genau als Ausdruck unserer Erfahrung unserer Einheit mit dem Leben jedes Augenblicks. Das nennt man *Bodaishin*, den Geist des Erwachens. Nicht nur der Geist, der das Erwachen sucht, sondern der, der es in jedem Augenblick ausdrückt.

Noch eine Minute Geduld, nach der Glocke ein *Mondo*.

MONDO

F: Ich denke, das, was es schwer bis unmöglich macht, den Weg zu praktizieren, ist der Zweifel. Und daß das, was wichtig ist, das einzige, was es möglich macht, Vertrauen

ist. Deswegen lautet meine Frage: Kann man anderen helfen, Zweifel zu überwinden, Vertrauen stärken? Und wenn ja, wie?

RR: Das einzige, was man machen kann, ist anderen die Gelegenheit zu bieten, die Praxis zu erfahren, die die Zweifel durchtrennt. Also, das einzige, was man machen kann, ist, die anderen Leute bis zu dem Punkt zu bringen, wo sie eine Erfahrung machen können, die ihren Zweifel durchtrennen wird. Aber man selbst kann den Zweifel der anderen nicht abschneiden. Denn der Zweifel ist in einem selbst, nur man selbst kann den Zweifel aufgeben. Aber das heißt nicht, daß man anderen nicht helfen kann. Die wirklich grundlegende Hilfe ist meiner Meinung nach, den anderen eine Praxis zu ermöglichen, die diesen Zweifel durchtrennt.

Wenn ihr zweifelt, ist es zunächst wichtig, den Zweifel zu vertiefen. Was man auch machen kann, ist, dem anderen helfen, in die Tiefe seines Zweifels vorzudringen. Z.B.: Woran zweifelst Du? - Alles kann eine Eintrittstür sein. Du nimmst einen Faden, ziehst daran und am Ende findest Du die Wahrheit. Denn am Ende des Zweifels ist die Wahrheit. - Woran zweifelst Du?

F: Ich weiß nicht, müßte nachdenken. Gut, ich zweifle an der Wahrhaftigkeit unserer Politiker, beispielsweise.

RR: Du hast auch Grund, daran zu zweifeln. Aber ich weiß nicht, ob Dich das auf dem Weg sehr weit voranbringen wird. Denn das ist leider etwas, das sich nie geändert hat. Ich glaube, daß heutzutage niemand mehr Vertrauen in die Politik hat. Das ist ein Zweifel, der ein sehr großer Fortschritt ist. Vor 40, 50 Jahren glaubte man, die Politik könne Welt verändern. Alle glaubten an Wunderideologien. Ihre Wege sind viele Leute gestorben, und dennoch ist die Welt nicht wirklich besser geworden. Jetzt, am Ende dieses Jahrhunderts hat sich all das, was die Leute vorher glaubten, als falsch herausgestellt, viele politische Vorstellungen, religiöse Auffassungen, auch wirtschaftliche Vorstellungen. Man glaubte, daß die Wissenschaft alle Probleme lösen könne. Jetzt gibt es einen verallgemeinerten Skeptizismus. All diese großen Ideen sind etwas sehr Relatives geworden. Aber das ist ein sehr guter Zweifel. Denn es war vorher eine völlige Illusion. Jetzt kann man in Kontakt treten mit dem, was die wirkliche Frage ist: Das heißt, man kann sich überzeugen, daß man die Leiden der Welt nur lösen kann, indem man in seinem eigenen Geist eine wirkliche Revolution vollzieht; indem man sich bewußt macht, daß es keinen Sinn hat, sich an irgendwelche Vorstellungen zu haften; Geld, Politik, das ist völlig nichtig. Das bereitet die Grundlage für eine neue Epoche, die spiritueller ist. Aber keine Spiritualität, die auf einem Fanatismus basiert. Jeder muß in die Tiefe seiner selbst gehen, um diese Krise zu lösen, in sich selbst. Ich glaube, daß Zen deshalb sehr wichtig ist in unserer Epoche. Es ist nicht notwendig, Angst vor dem Zweifel zu haben oder dem Zweifel davonzulaufen, sondern es ist wichtig, in die Tiefe des Zweifels zu gehen.

F: Was empfehlst Du, wenn man merkt, man hat Zweifel? Was sollte man tun? Z.B. wenn man an der Wirksamkeit von Zazen zweifelt, wenn man an der Unterweisung des Meisters zweifelt oder am Meister selbst.

RR: Ist das bei Dir so?

F: Nein nicht konkret, eigentlich nicht. Vielleicht. Ich glaube manchmal schon. Ich glaube, man kommt immer wieder an solche Punkte.

RR: Ja, das ist sehr wahr. Es ist sogar wichtig, die Praxis manchmal in Zweifel zu ziehen. Das passiert mir auch. Aber in dem Augenblick zweifle ich nicht an der Praxis selbst, sondern an der Art und Weise, wie ich praktiziere. Und das bringt mich dahin, meine Praxis zu erneuern. Denn die Praxis ist nicht etwas, das unabhängig von einem selbst existiert, auch der Meister nicht. Wenn ich also Zweifel an der Praxis habe, dann sind es Zweifel an der Art und Weise, wie ich praktiziere. Und das ist eine Gelegenheit, die Praxis zu vertiefen.

Auch wenn ich am Meister zweifelte, z.B. Meister *Deshimaru*, dann fragte ich mich: „Warum zweifle ich an ihm? Was läßt mich zweifeln?“ Z.B. sagte ich mir: „Er ist noch bestimmten Dingen verhaftet, aber warum stört mich das?“ Dann nahm ich wahr, daß ich selbst auch diesen Dingen verhaftet war. Ich hoffte, daß er mir den Zustand einer Person zeigt, die keinerlei Anhaftung mehr hat. Aber das ist auch eine Verhaftung. Also in diesem Augenblick hat mich der Zweifel dazu geführt, meine eigene Verhaftung vollständig zu sehen und zu akzeptieren. Das ist eine Gelegenheit, weniger dogmatisch zu werden und das, was ist, mehr zu akzeptieren. Weniger im Ideal, sondern viel näher am wirklichen Leben. Z.B. hatte Meister *Deshimaru* in sich sehr, sehr viele Widersprüche umschlossen. Er hatte wirklich diese Buddhaseite, aber manchmal hatte er auch eine dämonische Seite. Wenn man die dämonische Seite auftauchen sah, dann ließ das an dem Buddha zweifeln. Aber hinterher konnte man verstehen, daß schließlich diese zwei nicht getrennt werden konnten, sondern gemeinsam waren. Und das ist ein sehr wichtiger Fortschritt. Das heißt zu akzeptieren, daß man auch in sich selbst diese beiden Aspekte hat. Häufig wehrt man die Zweifel ab, weil man die Schattenseite abwehren will, und man möchte nur die Lichtseite sehen. Man möchte alles Unreine wegwerfen und nur die reine Seite betrachten. Und so wird man ständig gestört. Denn es ist nicht so, wie man es gerne hätte. Ich glaube, daß es wichtig ist, diesen Aspekt unseres Zweifels zu begreifen, der uns lehrt zu akzeptieren, daß man so ist, wie man ist. Man kann niemals vorwärts kommen, wenn man etwas zurückweist, wenn man es nicht haben will, wenn man es nicht akzeptiert.

Das ist ein Beispiel dafür, wie sogar der Zweifel in die Person des Meisters den Fortschritt vorantreiben kann. Ich glaube, wenn man an Meister *Deshimaru* starke Zweifel hatte, konnte man auf dem Weg besser voranschreiten. Denn in dem Augenblick war es so, als würde der Boden unter den Füßen einbrechen, und das war ein sehr wichtiger Augenblick.

F: Hast Du das nur mit Dir selber abgemacht oder es Meister *Deshimaru* gesagt?

RR: Nein, ich habe nicht mit ihm direkt darüber gesprochen, so wie jetzt. Aber alles, was er uns von sich zeigte, in einer vertrauten Situation, das war das. Das war dieses Annehmen der beiden Polaritäten, des Buddhas und des Dämonen in jedem. Er brachte das klar zum Ausdruck, zeigte es klar.

F: Es gab Leute, die das nicht zusammenbekommen haben.

RR: Ja, ja, sie sind weggegangen.

F: Was war anders bei Dir?

RR: Ich glaube das war, daß ich ihn liebte. Das hat mir geholfen.

Freitag, 17. Mai 1996, 7 Uhr

Es ist wichtig, zu lernen, mit seinem Körper zu leben, sich auf seinen Körper zu konzentrieren, im Dojo, in der Zazenhaltung. *Gassho*, *Sampai*, *Kinhin*, die Art und Weise, wie man ißt, die Art und Weise, wie man schläft, *Samu*, sogar die Bar sind alles Gelegenheiten, sich selbst zu beobachten, eins zu werden mit seinem Körper und so den Geist der Beobachtung zu entwickeln.

„Ohne diesen Geist“, sagt Dogen, „ist es nicht möglich, sich zu *Bodaishin* zu erwecken, den Geist Buddhas zu verwirklichen“. Und er fügt hinzu: „Das soll nicht heißen, daß dieser Geist der Beobachtung derselbe ist wie *Bodaishin*, wie der Geist des Erwachens. Aber es ist so, daß man, indem man diesen Geist der Beobachtung entwickelt, sich zu *Bodaishin* erweckt.“ Sich zu *Bodaishin* zu erwecken, bedeutet, das altruistische Gelübde abzulegen, sich anzustrengen, allen Wesen zu helfen, vor einem selbst ans andere Ufer zu gelangen. Das heißt, das Erwachen zu verwirklichen vor einem selbst. Selbst wenn diese Person ein bescheidenes Auftreten hat, wird die Person, die den Geist des Erwachens realisiert hat, der Meister der ganzen Menschheit werden.

Zazen praktizieren, *Shikantaza*, heißt, sich einzig auf die sitzende Haltung zu konzentrieren. Das heißt, daß man sich nicht auf *Koans* konzentriert, nicht auf *Mantras*, nicht auf Gebete, sogar nicht einmal auf die Unterweisung Buddhas. Nur sitzen. Das ist nichts Begrenztes, es wird im Gegenteil die Quelle einer wahren Revolution in unserem Leben, so daß unser ganzes Leben beeinflusst wird. Zazen ist nicht getrennt vom Rest unseres Lebens. Zazen ruft diese Revolution hervor. Es ist wichtig, es mit großer Energie zu praktizieren. Dogen sagt: „Praktiziert so, als wolltet ihr ein Feuer, das auf eurem Kopf brennt, löschen.“ Zazen darf keine Routine werden. Wenn man nicht seine ganze Energie und Aufmerksamkeit hineingibt, dann wird es wie abgestandenes Bier: Es verliert seine Intensität und seine Wirksamkeit.

Gestern sprach jemand vom Zweifel. Das Unangenehme am Zweifel ist, daß er unsere Energie bremst. Dadurch wird Zazen schwach. Und wenn Zazen schwach ist, ist es natürlich, daß man am Zazen zweifelt. Wenn man aber im Gegenteil all seine Energie in Zazen legt, wird Zazen stark und ruft diese Revolution in unserem Geist hervor.

Wir betrachten alle unsere Anhaftungen vom Blickwinkel von Zazen aus. In diesem Augenblick erscheinen sie uns überhaupt nicht mehr wichtig, man kann sich von ihnen befreien und die tiefe Dimension unseres Lebens wahrnehmen, die Dimension unserer Einheit mit allen Lebewesen. So entwickelt sich ein Gefühl der Sympathie und des Mitgefühls. Dieses Gefühl wird die Quelle für einen neuen Lebenssinn. Zuvor fühlten wir uns arm und schlecht. Wir brauchten immer etwas, um einen Mangel auszugleichen. Wir waren Gefangene unserer Wunschmaschine, immer auf der Suche nach einer neuen Befriedigung. Das treibt die Wirtschaftsmaschine an, aber es macht die Menschen nicht glücklich.

Wenn man nicht glücklich ist wegen dem, was man erhält, sondern wegen dem, was man gibt; wenn man durch die Beobachtung von Zazen wahrnimmt, daß unser Ego eine gedankliche Konstruktion ist und nicht die letztendliche Wirklichkeit des Lebens, dann kann man sich aus seinem Gefängnis befreien, den Zugang zu einer anderen Dimension unseres Lebens gewinnen, der der vollständigen Solidarität mit allen Wesen. Nicht als ein Moralebot, denn die Liebe kann man nicht anordnen. Es wird der natürliche Ausdruck unserer Praxis.

Zunächst die Liebe des Zazen selbst. Je mehr man Zazen gibt, desto mehr liebt man Zazen, desto mehr erhält man von Zazen. Wir geben Zazen unsere Zeit, unsere Energie, nicht nur für uns selbst. Wir praktizieren gemeinsam. Gemeinsam schaffen wir eine starke Atmosphäre, schaffen wir eine Gemeinschaft, eine *Sangha*, in der wir uns in der Praxis anregen.

Die *Sangha* setzt sich aus denen zusammen, die das Gelübde des *Bodhisattvas* verwirklichen, die von *Bodaishin*, dem Geist des Erwachens angetrieben werden, dem Wunsch, allen Wesen zu helfen, das Erwachen zu erlangen. Wenn man seine wechselseitige Abhängigkeit mit allen Wesen wahrnimmt, kann man nicht ganz alleine wirklich glücklich sein. Man hat das Bedürfnis, den Weg zu teilen, das weiterzugeben, was man vom Weg erhalten hat, es nicht alleine für sich selbst behalten. Selbst wenn das Gelübde des *Bodhisattvas* schwierig zu sein scheint, denn wir geloben: „So zahlreich die Wesen auch sind, wir geloben, sie alle zu retten.“ Selbst wenn es scheint, daß dieses Gelübde ein völliger Verzicht darauf ist, das Erwachen selbst zu verwirklichen, so ist es doch in Wirklichkeit so, daß der Geist des *Bodhisattvas* bereits das Erwachen ist. Denn der *Bodhisattva* gibt allen Egoismus auf und ist so völlig befreit von seinen persönlichen Grenzen. Indem man das Gelübde ablegt, den anderen zu helfen das andere Ufer zu erreichen, praktiziert man bereits auf dem anderen Ufer. Unser Leben wird wie eine Brücke zwischen den beiden Ufern. Es gibt keine Trennung mehr zwischen der Welt der Erscheinung, in der wir leben, und der Welt des *Nirvana*.

Freitag, 17. Mai 1996, 11 Uhr

Im Shobogenzo Hotsu Bodaishin sagt Meister Dogen: „Der Geist des Erwachens ist nicht etwas, das von Anfang an besteht, noch ist er etwas, was jüngst erst aufgetaucht ist. Er ist weder eins noch viele. Man kann weder sagen, daß er in uns existiert, noch daß er im ganzen Universum existiert. Er ist weit entfernt von jeder derartigen Unterscheidung wie vorher oder nachher, wie Sein und Nicht-Sein. Man kann weder sagen, daß er die Essenz unserer selbst, noch daß er die Essenz der anderen ist, noch daß er etwas Angeborenes ist. Er entwickelt sich in der spirituellen Vereinigung mit Buddha.“

Diese spirituelle Vereinigung ist die Essenz unserer Zazenpraxis. Zazen ist die Praxis, die den Raum schafft, damit diese Vereinigung existieren kann. Wenn ihr an Gott glaubt, könnt

ihr auch sagen, daß Zazen den Platz für Gott schafft. Indem wir in uns alle Schranken, alle Trennungen fallen lassen.

Diese Vereinigung nennt man *i shin den shin*, von meiner Seele zu deiner Seele. Es ist genau das, was auch zwischen Meister und Schüler existiert. Dem Meister als Repräsentant von Buddha, der Inkarnation von Buddha. *I shin den shin* ist die wirkliche Vereinigung im Dojo. Es ist kein besonderer Geist, nichts Esoterisches. Es ist das, was geschieht, wenn man dieselbe Erfahrung teilt, die Erfahrung, sich selbst im Zazen zu vergessen, und in die Welt eindringt, die keine Trennungen hat, die Welt jenseits des menschlichen Ego, jenseits des Ego im Sinne unserer Trennung vortäuschenden Bewußtseins.

Durch diese Vereinigung wird *Bodaishin*, der Geist des *Bodhisattva*, der wirkliche religiöse Geist, der Geist, der uns mit allen Existenzen verbindet. So, wie er sich manifestiert, wenn man z.B. *Gassho* macht. *Gassho* drückt den Geist der Harmonie aus und der Vereinigung mit dem Wesen, dem gegenüber man sich verneigt. *Gassho* zu machen, läßt den Buddhageist erscheinen und entwickelt zugleich sowohl den Geist der Achtung als auch das reine Vertrauen. Das reine Vertrauen bedeutet Einheit zu werden, keine Trennung mehr zu erschaffen. Wenn man *Gassho* macht, macht man das nicht alleine vor einer Person, sondern vor der Buddha-Natur, die in jeder, in jedem existiert. Man kann genauso *Gassho* vor einem Baum machen, einem Hund, der Sonne, dem Fluß, dem Berg. In dem Augenblick antworten Baum, Hund, Berg, Fluß, Sonne, die ganze Natur. Alles wird wechselseitiger Einklang. Alles hallt wider. So kann sich das schlechte *Karma*, das *Karma* unseres Egoismus, nicht mehr manifestieren. Man kann der wirklichen, altruistischen Liebe begegnen, die anderen um ihrer selbst Willen lieben, das Leben um des Lebens Willen lieben, nicht nur wegen dem Nutzen, den man aus ihm ziehen kann. In diesem Augenblick drücken alle Existenzen diesen Einklang aus.

Das kommt nicht allein von uns, es ist eine Antwort da. Es ist nicht die Antwort auf eine Bitte hin. Wenn man *Gassho* macht, Zazen macht, dann bittet man um nichts, fragt nach nichts, erwartet nichts. Das ist jenseits allen Handelns. Religion ist oft wie ein Handel, das Gebet eine Bitte. Zazen, *Gassho*, *Sampai* ist jenseits davon. Es ist, einen Zustand der Einheit zu verwirklichen, in dem nichts mehr zu erbitten braucht. Es wird ein *Fuse* für das ganze Universum, die Gabe unseres Lebens um diese Dimension zu aktualisieren, unbewußt und natürlich. Wenn man an Gott glaubt, kann man glauben, daß es Gott ist, der *Gassho*, *Sampai*, Zazen benutzt, um seinen Geist in der Schöpfung zu verwirklichen.

Begrenzt also die Praxis von Zazen nicht, seht sie nicht als eine Konzentrationstechnik oder eine Energiearbeit oder eine Gesundheitsübung. Das wahre Zazen ist, den wirklichen Aspekt unseres Lebens zu verwirklichen, ihn gegenwärtig zu machen, indem man radikal den Blickwinkel wechselt, den egozentrischen Blickwinkel aufgibt und das Zentrum in allen Dingen sieht.

Freitag, 17. Mai 1996, 16 Uhr 30

Ich fahre mit dem *Shobogenzo Hotsu Bodaishin* fort. Dogen sagt: "*Die Gelegenheit, sich zu Bodaishin zu erwecken, ist im Allgemeinen auf die menschlichen Wesen begrenzt. Dennoch gibt es bestimmte Fälle, wo auch Wesen, die in den acht schwierigen Welten verweilen, Bodaishin verwirklicht haben.*"

In der Unterweisung Buddhas ist es so, daß alle Wesen die Berufung haben, das Erwachen zu erlangen, nicht nur die Menschen. Die Unterweisung Buddhas betrifft alle Wesen. In der abendländischen Tradition ist man der Auffassung, daß die ganze Schöpfung im Dienste der Menschen steht, daß die Menschen da sind, um die Welt zu beherrschen. Im Buddhismus sieht man es so, daß die Menschen Wesen neben anderen Wesen sind. Es gibt keinen Gegensatz zwischen den Menschen, den Tieren, den Bäumen. Alle Existenzen werden unterschiedslos respektiert als Ausdruck der Buddha-Natur.

So ist die Unterweisung Buddhas selbstverständlich ökologisch. Der Mensch steht nicht über der Natur, sondern er ist ein Teil von ihr. Unter allen Wesen ist der Mensch dasjenige, das die größte Chance hat, *Bodaishin* zu verwirklichen. Denn er ist sich dessen bewußt, daß sein Leben kurz ist. Er ist sich des Leidens bewußt. Er ist sich seiner Verantwortung bewußt. Tiere beschäftigen sich demgegenüber mit ihrer Nahrung, damit sich fortzupflanzen. Die *Gaki*, sind nur damit beschäftigt, sich zu füllen, immer gierig. Die himmlischen Wesen haben den Eindruck, daß ihr Glück ewig währt, daß ihr Leben kein Ende nimmt. Sie werden nicht angeregt, den Weg zu praktizieren.

Dogen fährt fort: "*Unter den Menschen gibt es die, die sich zu Bodaishin erwecken, den Weg während sehr zahlreicher Kalpas praktizieren. Unter ihnen entscheiden sich einige dafür, Buddhas zu werden, während andere sich entscheiden, den fühlenden Wesen zu helfen, ans andere Ufer zu gelangen, und so darauf verzichten, selbst Buddha zu werden. Sie verzichten darauf, diese Welt zu verlassen, in der die Wesen geboren werden, leben, leiden - manchmal sind sie auch glücklich -, und schließlich sterben. Sie entscheiden sich, in dieser Welt der Erscheinungen zu bleiben und strengen sich fortwährend an, durch ihren Körper, ihre Sprache und ihren Geist den Geist des Erwachens an alle Wesen weiterzugeben, sie auf den Weg zu führen. Sie werden wirkliche Bodhisattvas.*"

Manchmal denken einige, daß Mönch zu werden bedeutet, sich der Welt zu entziehen, in der die Wesen leiden; das *Satori* für sich selbst zu suchen, das *Nirwana* für sich selbst. Das ist überhaupt nicht die Berufung des Mönchs. Mönch ist vielmehr der, der sich fragt: 'Wie kann man am besten die Gelübde des *Bodhisattva* erfüllen? Wie kann man den Körper, der uns gegeben wurde, wie den Geist, wie die Sprache benutzen, um jedem zu helfen, auf dem Weg voran zu kommen?' Dafür muß man selbstverständlich unter den anderen bleiben.

Das hat nichts zu tun mit Auserwähltheit. Auserwähltheit ist Verfall. Es ist letztlich Angst vor der Welt, Angst vor dem Leiden. *Bodhisattvas*, ebenso wie wirkliche Mönche, wirkliche Nonnen, sind diejenigen, die sind von wirklichem Mitgefühl durchströmt sind. Das hat nichts mit Mitleid zu tun, sondern es ist die Fähigkeit, vollständig der andere zu

werden. Zugleich in seiner eigenen Position und der des anderen zu sein. Die Fähigkeit, den eigenen Standpunkt mit dem des anderen zu tauschen, nicht in seinem subjektiven Standpunkt gefangen zu sein. Das heißt, fähig zu sein, sich selbst zu vergessen und der andere zu werden. Wie *Avalokiteshvara*, *Kannon*, die Kind wird mit Kindern, Frau mit Frauen, Mann mit Männern, Bettler mit Bettlern. Mönch zu sein bedeutet nicht, einen Status zu haben, sondern im Gegenteil ein Wesen ohne Position zu werden, ohne etwas Festgelegtes. Wie *Unsui* es besagt: "Wasser und Wolke."

Manchmal ziehen einige die Liebe dem Mitgefühl vor. Man muß sehen, daß im Mitgefühl Liebe ist. Das ist eine Liebe, die vom Egoismus gereinigt ist. Vor allen Dingen ist es eine von Weisheit und von Energie begleitete Liebe. Das sind zwei ganz grundlegende Qualitäten, den anderen zu helfen. Manchmal heißt Mitgefühl haben auch, eine gewisse Härte zu zeigen. Manchmal ist es erforderlich, Kritik zu üben, wütend zu werden, zu schlagen. Das hilft jedem einzelnen, sich zu erwecken, fähig zu werden, sich selbst zu helfen. Selbstverständlich ist es erforderlich, wenn jemand am Ertrinken ist, ins Wasser zu springen und ihn herauszuziehen. Aber noch wichtiger ist es, ihm beizubringen, wie man schwimmt. Im Mitgefühl liegt der Sinn dieser Aktivität: Wie die geeigneten Mittel finden, um jedem einzelnen zu erlauben, sich auf dem Weg zu entwickeln; die Sackgassen, die Blockaden zu überwinden, die Zweifel.

Es stellt sich die Frage, wo man die Quelle dieser großzügigen, mitfühlenden Aktivität findet. In vielen Religionen erwartet man das von der Gnade Gottes. Im Zen glauben wir, daß wir diese Quelle in uns selbst finden können, in unserem eigenen Herzen. Durch die Zazenpraxis hindurch, die von Buddha weitergegeben wird, um allen Wesen zu helfen, *Bodaishin* zu verwirklichen. Das heißt, das tiefe Vertrauen in den Menschen wiederzufinden; seinen eigenen Schatz wieder in Besitz zu nehmen. Wenn ihr gläubig seid, dann könnt ihr glauben, daß dieser Schatz von Gott selbst in euch gelegt wurde. Es ist einfach das wiederzuerkennen, was euch gegeben wurde. Im Zen spricht man vom Wiedererkennen der kostbaren Perle, die von Buddha zu Buddha weitergegeben wird.

MONDO

F: *Bodaishin* erwecken, heißt, sich selbst erwecken und anderen helfen. Du hast gesagt, die Mittel dazu müssen sehr unterschiedlich und flexibel sein. Trotzdem denke ich, was wir tun, ist nicht offen und flexibel, und die Mittel auch nicht. Z.B. das *Kusen* befriedigt mich nicht, wenn ich es höre. Ich denke, man erzählt den Leuten immer wieder etwas. Wird es ihnen wirklich helfen, diese Erfahrungen zu machen?

RR: Ja, das glaube ich, sonst würde ich es nicht machen. Wenn man Zazen nur im Schweigen machen würde, dann würde sich jeder sein eigenes *Kusen*, seine eigene Idee über Zen zurechtbasteln. Und das Risiko ist dann, daß man in seinen eigenen Gedanken gefangen bleibt. Das *Kusen* zeigt einen weiteren Horizont als unsere persönliche Meinung. Es ist da, um andere Perspektiven zu öffnen. Aber es ist völlig

klar, es reicht nicht, es nur zu hören. Das Wichtigste ist, was man aktualisieren, was man selbst praktizieren kann. Das hängt von der Kreativität jedes einzelnen ab. Es ist wahr, das *Kusen*, die Unterweisung im Dojo ist allgemein. Weil wir nicht einen Weg vorzeichnen wollen. Denn sonst würden alle Leute nur konformistisch werden, und Zen würde wie eine Eisenbahnlinie werden, eine Ideologie sein: Man muß es so oder so machen, mit praktischen Lösungen für alle Probleme. Was wichtig ist, ist ausgehend von Zazen den Geist des Erwachens zu stimulieren, zu motivieren. Aber letztendlich sind Worte begrenzt. Es ist wichtig, in seinem eigenen Herzen, in seinem eigenen Leben, in seiner eigenen Erfahrung des Zazen sowohl die Motivation, als auch die Mittel zu finden. Das *Kusen* ist nur ein Finger, der in Richtung des Weges weist. Man soll nicht darauf verzichten, nur weil es begrenzt ist. Aber es ist nicht etwas, was die totale Antwort gibt, es zeigt nur eine Richtung. Und jeder schafft davon ausgehend sein eigenes Leben.

Findet heraus, wie ihr es praktisch machen könnt, in jedem Augenblick. In der Bar, beim *Samu*, auf der Straße, bei der Arbeit, egal. Überall, wo man ist, ist man in Kontakt mit lebenden Wesen. Wenn man gleichzeitig im Kontakt mit den anderen und mit sich selbst ist, dann erscheint durch diesen Kontakt etwas, tritt etwas auf. Z.B. jetzt im Augenblick, woran hast Du Zweifel?

F: Keine eigentlich. Ich habe nur die Erfahrung, daß das nicht so gut funktioniert hat. Z.B. kann es sein, daß ich ein *Kusen* mache und viel Herz hineinlege, und ich merke, es funktioniert überhaupt nicht.

RR: Das kannst Du nie sagen, das kannst Du nie wissen. Denn es ist wie ein Samenkorn. Vielleicht geht es dem anderen durch den Kopf, wenn es eine zeitlang vorbei ist. Denn trotzdem ist man während Zazen von dem berührt, was man hört. Und vielleicht, in einem halben oder einem Jahr, in 10 Jahren, ist die Person, die dieses *Kusen* gehört hat, mit einer Situation konfrontiert und versteht irgendetwas, verwirklicht irgendetwas.

In der Geschichte des Zen gibt es viele solche Geschichten über Mönche, die die Unterweisung des *Dharma* im Dojo hörten, die letztendlich immer wieder die Wiederholungen derselben essentiellen Wahrheiten ist. Für lange Zeit bleibt es etwas theoretisch und eines Tages ändert sich der Geist einfach dadurch, daß er das Strömen eines Baches hört. Und in dem Augenblick ist es nicht nur das Rauschen des Baches, es ist nicht darauf begrenzt. Diese Person hat die Unterweisung des Zen, die Unterweisung des *Dharma* erhalten. Dieses Samenkorn ist nach und nach gereift. Und eines Tages löst eine Begegnung, ein Phänomen, manchmal völlig unbedeutend, einen wirklichen Schock aus. Aber alles, was sich vorher ereignet hat, hat dazu beigetragen.

Also solltest Du nicht den Mut verlieren. Du machst das, was Dir richtig scheint. Miß nicht die Resultate, wie die Händler, die den Erfolg einer Werbekampagne daran messen, ob das, was sie investiert haben, sich hinterher in größeren Verkaufszahlen

niederschlägt. Das ist ein ökonomischer Gesichtspunkt. Das ist nur die kurzfristige Beziehung zwischen Ursache und Wirkung. Die Unterweisung des Zen, daß die Ursache die Unterweisung, die Unterweisung die Ursache wird, ist etwas Unbegrenzt. Nicht messen, was wir sehen, was am nächsten Tag im Dojo passiert, sondern es auf ein ganzes Menschenleben beziehen. Auch deshalb ist es wichtig, den *Mushotoko*-Geist zu haben. Das heißt, das tun, was man zu tun hat, um den anderen zu helfen. Und danach geschehen lassen. Nicht ungeduldig werden, sonst wird es etwas Egoistisches. Das heißt, daß du allmächtig sein willst: Wenn du etwas sagst, sind sofort alle erweckt, oder am nächsten Morgen. Das ist letztlich eher Selbstüberschätzung.

F: Man muß aber auch schauen, ob das funktioniert, was man tut. Ja, und auch die Erfahrung. Man braucht nicht lang zu diskutieren. Nach Deinem Vortrag, nach anderthalb Jahren hat jemand angerufen: Jetzt möchte ich vorbeikommen.

RR: Ja, manchmal sogar vier Jahre danach. Aber vielleicht ereignet sich das für Dich genauso: Eines Tages sagt jemand im Dojo: „Damals habe ich das nicht verstanden. Jetzt begreif’ ich’s.“ Das was Du unterweist muß jenseits von Dir sein, durch Dich hindurch gehen, denn das hat keine Begrenzung. Es ist wichtig, Vertrauen darin zu haben. Nicht von zu nahe gucken. Okay?

Du mußt auch verstehen, daß das, was wir beitragen nur ein Element ist. Wir sind ein Element. Um z.B. ein Bild aus der Landwirtschaft zu nehmen: Der Bauer zieht die Furchen, bringt die Samenkörner in die Erde. Vielleicht wässert er auch, düngt auch. Vielleicht entwickelt er alle möglichen Techniken, um die Pflanzen schneller wachsen zu lassen. Aber letztlich geht es nicht ohne die Energie der Sonne und den Sauerstoff der Luft und auch nicht ohne die Zeit, die verstreicht.

Du kannst nicht selbst wachsen lassen. Du kannst nur zu etwas beitragen, das über uns hinausgeht. Das heißt, daß man nicht allmächtig ist. Aber die Menschen wären gerne allmächtig. Z.B. wollen Mediziner stärker sein als der Tod. So erfinden sie alle möglichen Medikamente, Techniken. Aber schließlich gibt es etwas, was jenseits aller Techniken, aller Medikamente ist. Technik, Medizin, Medikamente sind nur eine Hilfe. Für die Unterweisung im Dojo gilt das gleiche: Es ist nicht die Ganzheit. Es gibt auch das Leben.

F: Wie ist das Verhältnis zwischen Vertrauen einerseits und andererseits dem Hinterfragen seiner Praxis?

RR: Das Vertrauen worein? In die Praxis?

F: Ja, und in sich selbst. Und sich andererseits ständig zu hinterfragen. Ich denke beides ist wichtig. - Beides kann sich auch gegenseitig stören.

RR: Ich habe völliges Vertrauen in die Praxis. Die Praxis hilft mir dabei, mich zu befragen. Das ist ein zusätzlicher Grund, Vertrauen in die Praxis zu haben. Wenn eine Praxis dogmatisch und blind wird, dann zweifele ich an der Praxis. Wenn aber auf der anderen Seite die Praxis dazu beiträgt, daß man sich selbst in Frage stellt, wenn es die Praxis erlaubt, daß die Praxis selbst in Frage gestellt wird, dann ermöglicht sie eine unendliche Entwicklung.

F: Wird dann man nicht zu kompliziert?

RR: Nein, denn schließlich ist es nicht nötig, sich die ganze Zeit in Frage zu stellen. In Augenblicken, wo man völlig in Zazen ist, eins ist, sind keine Fragen da. Manchmal tauchen Erscheinungen in unserem Leben auf oder etwas geschieht in unserer Praxis. In dem Augenblick stellt man sich Fragen. Es ist nicht erforderlich, immer nur auf der einen Seite zu sein. Es ist immer das gleiche: Die Menschen wollen immer auf der einen Seite sein, z.B. nur auf der Seite des Vertrauens. Dann wird das Vertrauen völlig blind. Wenn man das verläßt, dann heißt das für viele, daß man in den unaufhörlichen Zweifel eintritt und sich pausenlos Fragen stellt. Z.B. hat man bezüglich des Zen gesagt: „*Rinzai-Zen*, das ist der Zweifel, immer Fragen stellen. *Soto-Zen*, ist Vertrauen, nur *Shikantaza*, eins mit der Praxis.“ Ich glaube, daß diese Gegenüberstellung falsch ist. Ich habe völliges Vertrauen in die Praxis des *Shikantaza*. Ich habe den Eindruck, daß *Shikantaza* mich ständig in Frage stellt.

F: Warum hat man die *Gendronnière* "Schloß der Nicht-Angst" genannt? Hätte man ihr auch einen anderen Namen geben können?

RR: Ja. Man hätte sie auch "Schloß der Angst" nennen können. Denn die erste Unterweisung, die ich von Meister *Deshimaru* hörte, war, daß er sagte: "Ihr werdet Angst bekommen vor der kosmischen Ordnung." Man hätte also genausogut die *Gendronnière* "Schloß der Angst vor der kosmischen Ordnung" nennen können. Das wäre auch sehr wirkungsvoll gewesen. Aber zu der Zeit, als Meister *Deshimaru* die *Gendronnière* "Schloß der Nicht-Angst" nannte, suchte er als *Bodhisattva* ein wichtiges Thema, um den Menschen zu helfen. Und er wollte die *Gendronnière* das "Schloß der Nicht-Angst" nennen, weil er dachte, daß die Praxis von Zazen den Menschen helfen würde, Vertrauen zu finden.

Es ist das gleiche wie eben: Angst und Nicht-Angst gehen völlig zusammen. Angst vor der kosmischen Ordnung zu haben, d.h. Angst zu haben sich zu irren, an der wichtigen Sache seines Lebens vorbeizugehen ist eine große Anregung für die Praxis. Aber das heißt nicht, daß man ständig in seiner Angst bleibt, z.B. der Angst zu sterben. Diese Angst ist ein Stimulans für *Bodaishin*. Weil wir wissen, daß wir sterben werden, stellen wir uns die Frage nach dem Sinn des Lebens. Wir haben Angst, die Gelegenheit, als lebendes Wesen geboren zu sein, zu versäumen, an dem Wesentlichen vorbeizugehen. In der kosmischen Ordnung gibt es Unbeständigkeit und Tod. Alle Wesen, die geboren wurden, müssen sterben. Sich dessen bewußt zu

werden, ist eine große Anregung. Aber das heißt nicht, daß man von dieser Angst gelähmt bleibt. Ausgehend von dieser Angst hat man den Wunsch, den Weg zu praktizieren. Und der Weg, das Zazen bringt uns in Kontakt mit einer Lebensdimension, die jenseits von Leben und Tod ist. Dies ist die essentielle Erfahrung von Zazen. Das hat die Kraft, die Angst aufzulösen, völliges Vertrauen zu geben.

In Wirklichkeit geht man von der Angst zur Nicht-Angst. Ohne Angst wäre Nicht-Angst bedeutungslos. Wenn man sich nicht mit der Angst konfrontiert und wenn man sich nicht in der Praxis engagiert, die es erlaubt, über sie hinauszugehen, heißt das, daß man völlig in der Illusion lebt. Die Rolle des Zenmeisters ist es z.B., gleichzeitig diese Angst hervorzurufen, um die Leute aus ihren Illusionen aufzuwecken: „Hört auf, euer Leben zu verschwenden, euch in unnützen Dingen zu ergehen. Das Leben ist kurz. Verliert nicht eure Zeit.“ Und gleichzeitig Vertrauen zu vermitteln: „Ihr selbst habt Kraft, eure Probleme zu lösen. Jeder von euch hat die Buddhanatur. Wenn ihr damit in Berührung tretet, könnt ihr die Angst lösen.“ Aber das ist etwas anderes, als die Nicht-Angst aus Unwissenheit, aus der Illusion; der Illusion, daß es keine Gefahren gibt. Z.B. ist es in der Gegenwart wichtig, daß sich die Menschen der Gefahren, die das Leben auf der Erde bedrohen, bewußt werden. Denn nur, wenn alle Angst bekommen, haben wir die Chance, da rauszukommen. Wenn die Leute keine Angst vor der Umweltverschmutzung, vor der Gewalt, vor der Not, vor dem Hunger haben, dann hat man überhaupt keine Möglichkeit, die Probleme zu lösen. Aber wenn man sich dessen bewußt wird, in dem Augenblick haben wir die Möglichkeit, die Welt zu ändern, uns selbst zu ändern. Deswegen müssen wir sowohl mit Angst als auch mit Nicht-Angst manövrieren.

Freitag, 17. Mai 1996, 20Uhr30

„Diejenigen, die zu Bodaishin, zum Buddha-Geist erwacht sind, strengen sich unablässig an, mit ihrem Körper, ihrer Rede, ihrem Geist, um diesen Geist bei den anderen erwecken, ihn erscheinen zu lassen und sie so auf den Weg zu führen.“ Dogen fügt hinzu: „Einfach die gewöhnliche Bedürfnisse und Begierden der Menschen zu befriedigen, ist nicht das, was man ihnen helfen nennt. Im Gegenteil, sich zu Bodaishin zu erwecken und zu der Praxis-Verwirklichung ist das Höchste. Denn diese Dinge sind jenseits der Täuschung und des Satori, jenseits der drei Welten, d.h. der drei Welten der Transmigration, jenseits der Verwirklichung der Weisen des Kleinen Fahrzeugs, die man die Sravaka nennt und Pratyekabuddhas nennt.“

Wenn man zu *Bodaishin* erwacht ist, kann man nicht anders, als sich anzustrengen und die anderen anzuleiten. Es ist keine Wahl, keine persönliche Entscheidung, man kann einfach nicht anders. *Bodaishin* drückt sich in unserer Rede und unseren Handlungen aus und kann nicht gemessen werden. Es ist keine gewöhnliche Handlung.

Bodaishin besteht nicht darin, den anderen Menschen helfen zu wollen, ihre gewöhnlichen Bedürfnisse und Begierden zu befriedigen. Die Mehrzahl dieser Wünsche kommt aus der Nicht-Verwirklichung des Weges. Sie sind ein Ersatz. Man darf sich also nicht in der Richtung täuschen. *Kodo Sawaki* sagte: „Zum *Dharma* zu erwachen, d.h. zu seinem wahren Körper erwachen, bedeutet, entschlossen wahrzunehmen und zu verwirklichen, daß wir Einheit mit dem ganzen Universum sind.“ Denn dank dieser Einheit leben wir. Wir handeln, wir arbeiten in Einheit mit dem Universum.

Wie die Frage unseres Lebens und Todes lösen? Indem wir die Dimension unseres Lebens jenseits von Geburt und Tod realisieren. Indem wir realisieren, daß im Augenblick unserer Geburt kein Ego geboren wird und daß im Augenblick des Todes kein Ego stirbt. Es kehren nur die konstituierenden Elemente unseres Lebens zum ganzen Universum zurück, das sie niemals verlassen haben. Einzig die Form verändert sich, das Leben in Einheit mit dem Universum setzt sich fort. *Bodaishin* realisieren bedeutet, diese Wirklichkeit hier und jetzt leben, ohne darauf zu warten, in seinen Sarg einzutreten. Indem man sich auf die Praxis - Verwirklichung konzentriert, jetzt; ohne zu warten, ohne ein Resultat zu erwarten, ohne die Praxis zu messen, ohne ein Ergebnis zu berechnen. Das *Hishiryō*-Bewußtsein von *Zazen* ist der Geist, der nicht mißt, der nicht berechnet, der nicht vergleicht.

Das wahre Glück des *Sesshin* besteht darin, dies mit den anderen zu teilen, diesen Geist in Frieden mit uns selbst teilen. *Kodo Sawaki* sagte: „Der Geist des Weges, *Bodaishin* ist es, dem Unglück zu widersagen und das vollständige Glück zu verwirklichen.“ Wenn ihr diesen Geist des Weges verwirklicht, dann könnt ihr überall glücklich sein, wohin ihr geht. Es gibt keine schlechten Orte, keine unglücklichen Orte, keine unglücklichen Momente, selbst mit Knieschmerzen. Es ist, wie einen Berg besteigen: Man kann starke Knieschmerzen haben und zur gleichen Zeit völlig glücklich sein.

Zazen ist sogar besser, als einen Berg zu besteigen: Es ist, der Berg werden, alle Seiten des Berges zu werden. Im allgemeinen bewegen sich die Berge nicht, nur die Vulkane. Werdet kein Vulkan.

Streckt gut die Lenden, die Wirbelsäule und den Nacken. Zieht das Kinn zurück. Konzentriert euch auf die Ausatmung.

Samstag, 18. Mai 1996, 7 Uhr

Laßt während *Zazen* den Kopf nicht nach vorne fallen. Zieht gut das Kinn zurück. Stoßt mit dem Kopf in den Himmel und entspannt gut die Schultern.

Fortsetzung des *Shobogenzo Hotsu Bodaishin*: „Eines Tages wandte sich der *Bodhisattva Kashyapa* mit folgenden Worten an *Buddha*: ‘*Bodaishin* verwirklichen und das Erwachen sind zwei Dinge. Aber letztendlich gibt es keinen Unterschied zwischen beiden. Das erste ist schwieriger zu erreichen als das zweite. Wir respektieren *Bodaishin*, denn er bedeutet,

allen fühlenden Wesen zu helfen, das Erwachen zu erlangen vor einem selbst. Diejenigen, die das verwirklicht haben, sind die Meister der Menschen und der himmlischen Wesen geworden. Sie stehen höher, als die Sravakas und die Pratyekabuddhas. Bodaishin verwirklichen, ist der höchste Geist, der höchste Geist innerhalb der drei Welten.“

Bodaishin, der Geist des *Sravaka* und der des *Pratyekabuddha* sind verschiedene Weisen, den Weg zu praktizieren. Es ist wichtig, sie bei sich selber zu erkennen. Ich meine, jeder von uns hat diese drei Geisteszustände. Es ist wichtig, sie zu erkennen, damit man nicht in begrenzten Geisteszuständen stehen bleibt, die Sackgassen in der Praxis werden.

Z.B. der Geisteszustand des *Sravaka* ist das Studium des Weges durch die Texte hindurch, besonders das Studium der vier edlen Wahrheiten. Das führt oft zu einem dogmatischen Verständnis: Man begreift den Weg als eine Methode, um sich selbst aus dem Leiden zu ziehen und das *Nirwana* zu verwirklichen. Man befaßt sich nicht so sehr mit den anderen, man ist einzig konzentriert auf seine persönliche Befreiung. Schnell entwickelt man eine bestimmte Art spirituellen Hochmuts. Man hat den Eindruck, man habe Dinge begriffen, die die anderen nicht verstanden haben. Man glaubt sich von Illusionen frei, während die anderen in denselben Illusionen verweilen. Zugleich hat man Angst, in deren Zustand zurückzukehren. Man schützt und isoliert sich, betrachtet die Welt als Gefahr. Man zieht die Einsamkeit, die Isolation vor, glaubt, daß die anderen sich täuschen und man selbst recht hat. Und letztlich fehlt einem der Geist des Mitgefühls vollständig.

Die *Pratyekabuddhas* sind ebenfalls Schüler des kleinen Fahrzeugs. Sie sind alleine, ohne Meister. Sie konzentrieren sich insbesondere, das zu studieren, was man die 12 *Innen* nennt. D.h. die Kette der voneinander abhängenden Ursachen, die die Transmigration vorantreiben. Sie wollen um jeden Preis diese Transmigration unterbrechen. Selbst wenn es ihnen gelingt, sich von ihren Anhaftungen zu befreien, so fehlt dennoch auch ihnen das große Mitgefühl. Sie verhaften sich ihrer Erfahrung. Schließlich sind diese zwei Herangehensweisen völlig widersprüchlich. Man glaubt, befreit zu sein von etwas, aber in Wirklichkeit hat man eine subtilere Form von Anhaftung entwickelt. Man verhaftet sich dem Weg, der etwas Besonderes wird, das einem von den anderen trennt. Schließlich verstärkt es das Überlegenheitsgefühl, und es kann das Gegenteil der wirklichen Befreiung werden. So wird viel Anstrengung, viel Energie vergeudet, und man erreicht nicht besonders viel.

Das ist die Orientierung des Geistes, die begrenzt ist, begrenzt auf einen selbst, darauf, nur sich selbst zu retten. Das ist nicht begrenzt aus moralischen Gründen; nicht, weil es nicht gut ist, sondern weil es heißt, die grundlegende Wirklichkeit unseres Lebens zu vergessen, die darin besteht, daß wir keinen einzigen Augenblick von allen Wesen getrennt sein können.

Anders der *Bodhisattva*: Er scheint von einem sehr schwierig zu verwirklichten Geist durchdrungen zu sein. Denn er legt das Gelübde ab, allen Wesen zu helfen, sich zu erwecken vor ihm selbst. Das scheint sehr schwierig. Aber in Wirklichkeit ist es die einzige realistische Haltung, die der Wirklichkeit unserer Existenz entspricht, der Wirklichkeit unserer wechselseitigen Abhängigkeit mit allen lebenden Wesen. *Bodhisattva* ist jemand,

der völlig vertraut wird mit dieser Wirklichkeit und der nicht anders kann, als sich ganz mit ihr zu harmonisieren. Jemand, der *Bodhisattva* wird, bringt kein Opfer, unternimmt keine besondere Anstrengung, sondern ist jemand, der sich von dem wirklichen Zazen-Geist leiten läßt, der uns unsere vollständige Solidarität mit den anderen fühlen läßt, die wahre altruistische Liebe, das Mitgefühl. Das ist, ich sagte es zu Beginn des *Sesshin*, kein Gebot, sondern der natürliche Ausdruck von Zazen. Der *Bodhisattva* fühlt sich nicht unterschieden von allen Wesen. Er entwickelt keinen besonderen Hochmut, im Gegenteil: Er versteht, an welchem Punkt er die gleichen Illusionen teilt, dieselben Leidensursachen wie alle Wesen. Er wünscht einfach, in Bescheidenheit und Einfachheit fortzufahren in der Praxis mit den anderen; ohne zu glauben, daß er jemand Besonderes geworden ist. Er entwickelt keine Anhaftung an das, was er durch die Praxis hindurch erhalten zu haben glaubt. Er widmet im Gegenteil die Verdienste des Zazen der Hilfe für alle Wesen. Er versteht, daß es mit seinen eigenen Mitteln, seiner eigenen Intelligenz, seiner eigenen Weisheit nicht möglich ist, alle Wesen zu retten. Denn das bleibt eine begrenzte Handlung. Also vertraut er sich der Praxis von Zazen an: 'Das bin nicht ich, der die Gelübde des *Bodhisattva* verwirklichen kann.' Zazen kann es, denn sie sind alle in der Praxis von Zazen enthalten.

Samstag, 18. Mai 1996, 11 Uhr

Im *Shobogenzo Hotsu Bodaishin* fährt Meister Dogen fort: „*Zu Bodaishin erwachen bedeutet, allen fühlenden Wesen zu helfen, das Erwachen zu erreichen, vor einem selbst.*“

Diesen Satz wiederholt Dogen mehrfach. Er insistiert sehr auf diesem Punkt. Es ist die Unterweisung von *Mushotoko*. Leute, die den Weg praktizieren, sind oft bereit, große Opfer zu bringen, auf Vieles zu verzichten. Denn sie denken, sie würden zum Ausgleich dafür etwas viel Wichtigeres erhalten. Sie verzichten darauf, zu rauchen, zu trinken, Fleisch zu essen, verzichten auf vieles andere. Es ist sehr schwierig, auf das *Nirvana* zu verzichten, auf das Vorhaben, sich selbst zu retten. Alle Religionen versprechen eine Form von *Nirvana*, eine Art Paradies: 'Wenn ihr an Gott glaubt, seinem Willen folgt, betet, den Geboten folgt, ... Wenn ihr alles gut macht, dann werdet ihr zu den Auserwählten zählen. Am jüngsten Tag könnt ihr dann ins Himmelreich eintreten.' So bleibt da immer eine kleine Berechnung, immer eine Quelle persönlichen Interesses. Es ist sehr schwierig, völlig *mushotoko* zu werden, ohne persönliches Ziel, ohne Berechnung. Selbst in der christlichen Caritas; wenn man da Gutes tut, den Hungernden hilft, den Kranken hilft, dann macht man dies in Wirklichkeit für Gott. Letztlich erhält man dann eine Belohnung.

Das Ideal des *Mahayana*-Buddhismus, das Ideal des *Bodhisattva* ist es, sich wirklich der Hilfe für die anderen um ihrer selbst Willen zu widmen. Nicht um Buddhas Willen; nicht, um Verdienste anzuhäufen. Mit einem wirklich nicht interessierten Geist, ohne persönliche Berechnungen. Diese Haltung kann nicht durch unseren Willen befohlen werden. Man kann das Ego nicht mit dem Ego aufgeben, man kann das nicht entscheiden. Es kann sich nur aus dem Erwachen selbst ergeben. Durch Zazen selbst. In einer Umwälzung unseres Geistes durch die Praxis von Zazen. Um uns in dieser Richtung zu helfen, gibt es die Unterweisung

der zahlreichen Buddhas, die diesem Weg vor uns gefolgt sind. Dazu dient die Unterweisung. Sie gibt ein Beispiel, eine Anregung, um uns in die Richtung der Praxis von *Mushotoko*, jenseits von uns selbst, zu leiten.

Dogen fährt fort, indem er sagt: „Wenn man das höchste Erwachen vergleicht mit *Bodaishin*, kann man den Eindruck haben, daß das höchste Erwachen wie ein großes Feuer ist verglichen mit dem Licht von Leuchtkäfern.“

Aber in Wirklichkeit verschwindet der Unterschied zwischen beiden, wenn man das Gelübde ablegt, den anderen zu helfen, sich zu erwecken vor einem selbst. In diesem Augenblick ist es nicht mehr unser kleines Ego, das unser Leben lenkt. D.h. daß man frei von ihm ist. Diese Befreiung ist das wirkliche, das wahre Erwachen Buddhas. Also gibt es letztlich keinen Unterschied. Das, was als Verzicht erscheint, ist in Wirklichkeit die wahre Verwirklichung.

Für gewöhnliche Menschen ist es schwierig, etwas zu tun, ohne Gewinn zu machen. Sie haben den Eindruck, es sei verlorene Zeit und mache keinen Sinn. Deshalb ist man ständig Sklave von irgendetwas. Anders die Person, die sich mit dem Gesicht zur Wand in Zazen hinsetzen kann, ohne irgendeinen persönlichen Nutzen von dieser Praxis zu erwarten. In der Haltung des Sitzens verwirklicht sie eine vollständige Revolution, einen radikalen Perspektivenwechsel. Das allein stellt schon eine große Befreiung dar. Diese Verdienste setzen sich ins Unendliche fort, öffnen eine neue Perspektive für das Leben eines jeden einzelnen. Das ist ein ganz wichtiger Schlüssel, um die Krise unserer Zivilisation zu lösen, die letztlich die Krise des Profits ist. Bestimmt interessieren sich deswegen gegenwärtig viele Menschen für den Buddhismus. Ohne den Grund zu kennen, erwarten alle eine andere Perspektive.

Wir müssen darauf achten, die höchste Dimension dieser Unterweisung zu bewahren, das, was aus ihr eine wahre Quelle der Befreiung macht. Christus sagte: „Man muß aufpassen, den neuen Wein nicht in alte Schläuche zu füllen.“ Es wichtig, *Bodaishin* zu bewahren.

Samstag, 18. Mai 1996, 16 Uhr 30

Meister *Dogen* sagt: „Der Geist des Erwachens und alle Dinge existieren gemeinsam in ursächlicher Verbindung.“ Wenn wir diesen Geist auch nur für den Zeitraum eines Augenblicks verwirklichen, tragen alle Dinge zu seiner Entwicklung bei. D.h., daß alles, alle Wesen, alles, dem wir begegnen, von unserem eigenen Geisteszustand beeinflusst wird, von uns einen Einfluß empfängt, durch unsere Verhaltensweise, unsere Einstellung verändert wird. Und wir werden unsererseits verändert durch die Auswirkungen unseres eigenen Einflusses. So bildet sich ein wohlthätiger Kreislauf.

Das gilt für alle unsere Handlungen und unsere Geisteszustände: Wenn man jemandem ein Fuse macht, so ändert dieses Fuse den Geist der Person, die es erhält. Dieser Wechsel hat

Rückwirkungen auf die Person, die das Fused gemacht hat. Unbewußt und natürlich; das ist nichts, das wir bewußt berechnen. Es geschieht ganz natürlich. So wie ein Kind, wenn man es anlächelt, zufrieden wird, seinerseits lächelt, und man selbst, wenn man das Lächeln sieht, zufrieden ist. So kann man wahrnehmen, daß wir in einer Welt leben, die uns gleicht. In einer bestimmten Art und Weise schafft jeder sein eigenes Universum. Die Dinge geschehen nicht zufällig. Wenn man das wahrnimmt, kann man sich seiner Verantwortung bewußt werden. Wenn man bei sich selbst etwas ändert, hat das einen Einfluß auf die ganze Umgebung. Die Art und Weise, wie wir auf unsere Umwelt Einfluß nehmen, hat Rückwirkung auf uns selbst. *Bodaishin* ist, sich dessen völlig bewußt zu sein, sich dieser Wechselbeziehung völlig bewußt zu sein. Das ist zugleich eine optimistische Sichtweise der menschlichen Beziehungen, das Gegenteil des Fatalismus.

Dogen fährt fort und sagt: „*Bodaishin* zu verwirklichen, das Erwachen zu verwirklichen, sind zwei Dinge, die dem augenblicklichen Auftauchen und Verschwinden unterworfen sind.“ Das bedeutet, daß man nicht, weil man in einem bestimmten Augenblick *Bodaishin* verwirklicht hat, man unablässig in diesem Zustand leben wird. Unser Geist ändert sich von Augenblick zu Augenblick. In einem Augenblick kann man Buddha werden und einen Augenblick später einem Dämon ähneln und wieder einen Augenblick später ein Durchschnittsmensch werden. Im allgemeinen wünscht man sich, gleich zu bleiben, man liebt die Stabilität. Das ist der Geist des Anhaftens, die Eigenart unseres Egos, das das liebt, was festgelegt ist. Wenn die Dinge sich nicht von Augenblick zu Augenblick veränderten, wie Meister *Dogen* anmerkt, dann könnten die schlechten Dinge der Vergangenheit nicht verschwinden und die guten Dinge der Gegenwart könnten nicht auftauchen. Man bliebe Gefangener seines eigenen *Karmas*. Aber zum Glück ist das Wesen unserer Existenz aus einer Aufeinanderfolge von Augenblicken zusammengesetzt. Also kann man jeden Augenblick seinen Geist verändern. Das machen wir, wenn wir *Zazen* praktizieren.

Zu Beginn des *Sesshin* habe ich gesagt, *Bodaishin* werde ausgehend von dem Bewußtwerden der Unbeständigkeit auftauchen. Es ist nicht notwendig, die Zeit zu bedauern, die verstreicht. Wir können diese augenblickliche Veränderung benutzen, um die wahre Ablösung, die wahre Freiheit zu verwirklichen.

MONDO

F: Meine Frage betrifft die AZI. Meine Lebensgefährtin war vor einiger Zeit in Tokio in einem Soto-Zen-Buchladen. In diesem Buchladen arbeiten nur Soto-Zen-Mönche. Einer dieser Mönche war schon des öfteren auf der *Gendronnière* und fand die Zeit dort immer sehr gut. Aber er bedauert, wie er sagte, daß wenig Kontakt nach Japan besteht. Meine Frage: Ist das wirklich so, und wenn ja, warum?

RR: Alle Mönche der Soto-Schule, alle japanische Zen-Mönche sind auf der *Gendronnière* herzlich willkommen. Wenn welche gekommen sind, sind sie immer herzlich aufgenommen worden. Wir haben gute Kontakte mit ihnen gehabt. Aber ich

weiß nicht, was man darüber hinaus tun kann. Nach dem Tod von Meister *Deshimaru* bin ich mehrfach nach Japan gegangen. Ich habe des öfteren Mönche der Soto-Shu gefragt: „Was glauben Sie, was Sie tun können, um uns zu helfen, die Mission von Meister *Deshimaru* fortzusetzen?“ Ich habe niemals eine positive Antwort empfangen. Nur Empfehlungen bezüglich unserer Zeremonien. Das war natürlich etwas enttäuschend.

Ich glaube, daß zusammen zu praktizieren eine gute Möglichkeit ist. Es ist nicht erforderlich, irgend etwas besonderes von japanischen Mönchen zu erwarten. Ich glaube, wenn man gemeinsam praktiziert, dann trägt man dazu bei, daß man sich besser versteht. Vielleicht würden wir etwas mehr auf unsere Zeremonien achten und vielleicht fänden sie die Möglichkeit, etwas weniger formalistisch zu sein, wenn sie auf die *Gendronnière* kommen, weniger Berufsmönche sind. In Japan haben die meisten Leute den Eindruck, daß sie das Zen nichts angeht, eine Sache ist, die für die Mönche reserviert ist. Denn die Mönche dort sind nicht sehr offen, sie sind zu formalistisch. So wird das Zen etwas Eingeengtes. Während Zazen die Fähigkeit hat, vielen Menschen zu helfen.

Aber was deine Frage angeht, sie bringt mich auf den Gedanken, daß ich an die Soto-Shu, nach Eihei-Ji schreibe und sie daran erinnere, daß sie sehr willkommen sind auf dem Sommerlager. Ich habe schon oft geschrieben. Aber sie haben vielleicht auch etwas anderes zu tun. Zum Beispiel ist der Sommer für sie die Zeit der Totenzeremonien. Das nennen sie *Obon*. Damit machen sie eine ganze Menge Geld. So ziehen sie es vor, dort zu bleiben. Jeder Tempel hat einen Friedhof. Jedes Jahr bitten die Gemeindemitglieder zu dieser Zeit um eine Zeremonie für den Toten. Und traditionellerweise machen sie ein *Fuse* jedesmal, wenn es eine Zeremonie gibt. Das ist die Zeit, wo die Tempel das meiste Geld bekommen, um zu renovieren und die Mönch zu ernähren, und deshalb bleiben sie in dieser Zeit gerne in Japan. Wie dem auch sei, ich werde sie einladen.

F: Entschuldigen Sie, daß ich Sie vielleicht etwas sehr Intimes frage: Gab es irgend etwas in Ihrem früheren Leben, das Ihnen den Grund dafür gegeben hat, den Weg des Zen, insbesondere des Zazen, zu wählen? Was hat sich nach Jahren der Praxis in Ihrem täglichen Leben geändert, in Ihrem Körper und in Ihren Gedanken?

RR: Das ist eine große Frage. Ich habe das schon beantwortet, ich habe ein ganzes Buch darüber geschrieben, mit jemandem, der mir viele Fragen stellte. Bedauerlicherweise ist es nicht auf deutsch übersetzt. Aber Du liest französisch, also kannst Du es lesen, wenn es Dich interessiert. Dennoch möchte ich eine Antwort darauf geben.

Es ist schwierig zu sagen, was genau mich zum Zazen gebracht hat. Ich glaube, es ist mein ganzes vergangenes Leben. Alles hat dazu beigetragen, mich in die Richtung des Zazen zu stoßen. Ich kann nur die letzten Augenblicke vor dem Zazen nachzeichnen. Das waren Augenblicke großer Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung. Ich

war sehr verzweifelt über den Sinn des Lebens. Zunächst glaubte ich, daß es möglich sei, den Lebenssinn in der sozialen Aktion zu verwirklichen. Ich glaubte sehr an die Möglichkeit sozialen, wirtschaftlichen und politische Handelns, um eine gerecht Welt zu schaffen, mit mehr Freiheit und mehr Glück. Aber ich war sehr enttäuscht von allen politischen Aktionen. Ich sah, daß überall dort, wo Anstrengungen unternommen wurden, sie schließlich verraten wurden.

Ich trat eine Reise an, um das zu betrachten, um zu sehen, wie die Welt sich bewegt. Nach einiger Zeit bin ich zu dem Ergebnis gekommen, daß es nur möglich ist, sich selbst zu ändern. Das ist das wichtigste. Denn wenn es nicht möglich ist, das menschliche Ego zu ändern, sein eigenes Ego zu ändern, dann wird alles, was man tut, notwendigerweise korrumpiert durch den Profitgeist, die Machtwünsche. Ich habe mir dann gesagt, die einzige wirkliche Revolution, die ich bewirken kann, ist eine Revolution in mir selbst. Nicht nur ich, ich glaube, es ist bei jedem so. Da habe ich mich auf die Suche nach einem Weg gemacht. Ich dachte natürlich an eine religiöse Praxis, aber ich konnte nicht zum Katholizismus meiner Kindheit zurückkehren. Für mich war das ein bißchen eine Illusion, zu sehr gegründet auf den Glauben an irgendetwas anderes. Ich hatte diesen Glauben nicht. Das, was für mich bedeutsam war und bedeutsam bleibt, ist die Erfahrung, die Wahrheit direkt zu verwirklichen. Nicht, indem man gläubig an irgendetwas glaubt, nicht, indem man ein Gedankensystem oder Glaubenssystem übernimmt, sondern indem man die Wirklichkeit direkt sieht, so wie sie ist. Die Meditationssysteme, die man z.B. in Indien findet, erscheinen mir zu kompliziert, zu sehr an verehrende Praxis, an Glaubenseinstellungen gebunden.

Zu dem Zeitpunkt sagte mir eine Frau: „Mit deinem Geisteszustand müßtest du dich eigentlich für Zen interessieren.“ Danach habe ich während meiner Reise weiterhin eine Menge Erfahrungen gemacht. Und ich war immer hoffnungsloser. Aber irgendwo im Hinterkopf blieb dieser Gedanke: ‘Ach, vielleicht ist dieses Zen eine Lösung.’ Ich hatte überhaupt keine Ahnung, was das war. Es war nur ein Wort für mich. Eines Tages war ich wirklich völlig in der Sackgasse, ich konnte nicht einmal mehr meinen Rucksack nehmen und weiterreisen. Ich hatte immer den Gedanken: ‘Außerhalb, woanders muß doch eine Lösung sein.’ Deshalb nahm ich jeden Tag meinen Rucksack, um zu sehen, wo außerhalb und wo anders das sein könnte. Ich war von diesem Außerhalb, diesem Woanders sehr stark angezogen. Während langer Zeit war das sehr aufregend. Aber ab einen bestimmten Augenblick wurde es völlig verzweifelnd. Denn ich begann zu glauben, daß es draußen nichts mehr gibt, daß es keine Hoffnung gibt. Ich konnte mich überhaupt nicht mehr bewegen, war völlig blockiert.

In dem Augenblick habe ich wieder an dieses Wort ‘Zen’ gedacht. Und zu einer Gruppe junger Leute, mit denen ich zusammen war, habe ich gesagt: „Ach, ich würde gerne Zen praktizieren“. Jemand hat mir die Adresse eines kleinen Tempels in Kyoto gegeben, in dem am nächsten Tag ein *Sesshin* anfang. Als ich in diesem Tempel ankam und sagte, ich würde gerne Zen praktizieren, hat mich der Mönch, der mich in

Empfang nahm, direkt ins *Dojo* gebracht und mir die Zazen-Haltung gezeigt. Er hat mir überhaupt nichts erklärt, nur die Haltung und die Atmung. Diese Einführung hat vielleicht zwanzig Sekunden gedauert, und ich fand mich in dieser Haltung wieder. In einem Augenblick, ich weiß gar nicht, wie lange das gedauert hat, habe ich ein großes Glücksgefühl empfunden. Ich weiß nicht genau, was da abgelaufen ist. Aber mein Geist hat sich da komplett geändert, um 180 Grad gedreht. Ich habe überhaupt nicht mehr das Bedürfnis nach etwas anderem empfunden. Das war wie ein In-Kontakt-Treten mit einer Wirklichkeit in mir, die ausreichend war. Das ist sehr, sehr schwierig mit Worten zu erklären. Ich weiß nicht, wie ich das machen soll. Das Ergebnis war, daß ich plötzlich völlig ruhig, in völligem Frieden war. Es war nicht mehr notwendig, irgendwoanders hinzugehen, irgendwo etwas zu suchen, irgend etwas zu erwarten. Das ging sogar so weit, daß die Frage nach dem Sinn des Lebens keinen Sinn mehr hatte. Für mich war es ausreichend, einfach zu sitzen. Dem fehlte nichts. Es war nicht notwendig, dem noch irgendeinen Sinn aufzusetzen. Das war der Kontakt mit einer Dimension des Lebens, die die Frage nach dem Sinn auflöste.

Aber das ist natürlich etwas, was ich jetzt erkläre, während ich darüber nachdenke. In dem Augenblick damals habe ich das nicht analysiert. Ich habe nur ein großes Glück, eine große Freude und großen Frieden empfunden und den Wunsch, diese Praxis fortzusetzen. Es war nicht mehr nötig, irgendwo anders hinzufahren, irgend etwas anderes zu suchen.

Hinterher bin ich nach Frankreich zurückgefahren. Dort habe ich dann Meister *Deshimaru* und seine Unterweisungen kennengelernt, der von Meister *Dogen* und Meister *Kodo Sawaki* sprach. In all diesen Unterweisungen fand ich genau das ausgedrückt, was ich empfunden hatte. Aber entwickelt und mit vielen verschiedenen Aspekten zum Ausdruck gebracht. Natürlich habe ich an alle diese Aspekte zuvor nie gedacht. Sie waren wie Erweiterungen, wie Blätter und Blütenzweige, die aus derselben Wurzel entspringen. Ich hatte natürlich große Lust, diese Praxis fortzusetzen und ihr mein Leben zu widmen und sie mit anderen zu teilen. Denn ich selbst habe die Erfahrung gebracht, daß mich dies völlig aus meiner Verzweiflung herausgebracht hat.

Als ich mir später Gedanken darüber machte, sagte ich mir, zu der gegenwärtigen Zivilisation kann diese Praxis viel beitragen. Denn sie bringt keine zusätzlichen Glaubenslehren und zusätzlichen Ideologien in das Leben des einzelnen. Es ist die Möglichkeit, in sich den Schlüssel zu finden, in der Wahrnehmung der Verbindung unserer Existenz mit der der anderen. Das ist für mich die Quelle des Sinnes. Wenn ich z.B. Zazen ganz alleine vor der Wand mache, dann brauche ich nicht an den Sinn zu denken. Zazen reicht. Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist bedeutungslos. Aber ausgehend von Zazen begegne ich den anderen. Und das, was ich durch die Zazen-Praxis hindurch gelebt habe, bringt mich den anderen näher, ich bin mehr in Einklang mit den anderen, natürlich auch durch das Leiden bezüglich des Sinnes des Lebens, das ich in meiner Vergangenheit erfahren habe. So habe ich natürlich das

Bedürfnis, meine Erfahrung mit anderen zu teilen. Dieser Wunsch, diese Freude, das zu teilen, wird mein Lebenssinn.

Wie denkst du darüber?

F: Für mich ist das sehr eindrucksvoll, sehr schön.

RR: Und was erfährst du während des *Sesshins*? Es ist das erste Mal, das du Zazen machst.

F: Für mich ist es das völlige Gegenteil dessen, was ich sonst mache. Ruhig zu bleiben und die kleinen Dinge jeden Augenblicks zu leben, ist sehr hart. Aber diese Erfahrung ist sehr gut für mich. Die Riten und Gesänge beeindruckten mich sehr. Das *Dojo* ist sehr schön. Ich glaube, es ist eine gute Erfahrung.

Sonntag, 19. Mai 1996, 7 Uhr

Zieht gut das Kinn zurück, streckt die Nieren. Konzentriert euch auf die Senkrechte in der Haltung. Streckt euren ganzen Körper zwischen Himmel und Erde aus, entspannt gut die Schultern, entspannt den Bauch.

Besser als euren Gedanken zu folgen und sie zu wälzen, ist es, mit der Atmung vertraut zu werden. Es ist die Atmung, die die Einheit mit unserem Körper und unserem Geist schafft. Wenn man auf die Atmung konzentriert ist, entweicht der Geist nicht. Man bleibt in Berührung mit der Zazenhaltung. In dem Augenblick wird die Haltung stark. Sie hat die Kraft uns in der Wirklichkeit hier und jetzt zu verwurzeln, uns in Kontakt mit unserem gegenwärtigen Leben zu bringen. Diesen Kontakt zu bewahren, nichts woanders zu suchen, ist das Geschenk von Zazen, das es erlaubt, einen friedlichen Geist zu finden, unser gegenwärtiges Leben nicht zu entwerten.

Während dieses *Sesshin* habe ich sehr viel von *Bodaishin* gesprochen. Warum?

Wenn man Zazen praktiziert, ist es nicht erforderlich, in der Praxis selbst an *Bodaishin* zu denken. Man braucht überhaupt nicht an etwas zu denken. Alles ist in der Praxis gegenwärtig, nicht nötig, dem mit unseren Gedanken irgendwas hinzuzufügen.

Wenn man in den Alltag zurückkehrt, wie kann man da in Kontakt mit diesem Zazen-Geist bleiben und gleichzeitig den Erscheinungen des Lebens gegenüberstehen? Da brauchen wir etwas, das uns leitet, etwas, das eine Verbindung herstellt, zwischen der absoluten Welt von Zazen und der relativen Welt der Phänomene. Und das ist *Bodaishin*, der Geist des Erwachens der Geist des *Bodhisattva*, der Ausdruck des Zazen im Alltag, der Beziehungen zu anderen ist.

Deshalb sagt Meister *Dogen*: "*Bodaishin* bewahrt, beschützt die drei Kostbarkeiten." Es bewahrt die wahrhaft religiöse Dimension des Zazen, d.h. die Kraft der Befreiung, der wahren Befreiung des Menschen. Es gibt das Risiko, besonders in unserer Zeit, daß die Zazen-Praxis vom menschlichen Ego besetzt wird, vom gewöhnlichen Geist, der daraus

eine Technik machen will, eine Konzentrationstechnik, eine Gesundheitstechnik. Deshalb bestanden alle Meister, *Dogen, Deshimaru, Kodo Sawaki* auf der Bedeutung von *Bodaishin*.

Manchmal fällt es uns schwer, diese Unterweisungen zu akzeptieren. Sie stellt eine völlige Revolution dar im Vergleich zu unserem gewöhnlichen Geist. Denn unser gewöhnlicher Geist ist durch Angst konditioniert; Angst, zu verlieren, Angst davor, daß etwas fehlt, etwas nicht zu erhalten. Ich glaube, daß unser eigenes Ego seine Zerbrechlichkeit sehr genau fühlt, denn es ist von der Angst bewohnt. Die Unterweisung von *Bodaishin* konfrontiert mit dieser Angst. Das ist nicht einfach. Aber wenn wir diese Schwierigkeit durchqueren, dann können wir verändert herauskommen, leichter, befreit. Befreit von all unserer Angst, indem wir zu geben lernen. Wenn man gibt, wird man reich. Wenn man gibt, hat man keine Angst mehr, zu verlieren, denn der Geist des Anhaftens nimmt ab.

Sonntag, 19. Mai 1996, 11 Uhr

Dogen sagt: „*Der Geist des Erwachens ist das, was die Bodhisattvas schützen müssen. Sie schützen ihn in derselben Weise, wie die gewöhnlichen Menschen ihre Kinder schützen. In derselben Weise, wie ein Einäugiger das Auge schützt, das ihm übrig geblieben ist. So, wie ein Reisender in der Wüste seinen Führer beschützt.*“ Das heißt so, wie das Kostbarste. „*Denn wenn er so den Geist des Erwachens schützt, verwirklicht der Bodhisattva das höchste Erwachen. Und so empfängt er die vier Verdienste des Erwachens: die Ewigkeit, das Glück, das absolute Selbst und die Reinheit.*“

Das ist verwirklicht, wenn wir uns völlig in der Praxis von Zazen aufgeben, ohne Egoismus, wenn wir alle Energie dieser Praxis geben. Und dem Gelübde, dies mit allen Wesen zu teilen. So verschwinden alle Leiden, alle egoistischen Anhaftungen, werden durch Zazen aufgelöst.

Zu Beginn des *Sesshin* habe ich gesagt, daß die Unbeständigkeit ein gutes Stimulans für die Praxis des Weges ist. Wenn man sich ganz der Praxis von Zazen hingibt, verschwindet die Zeit. Es bleibt nur die ewige Gegenwart, jenseits unseres Bedauerns über die Vergangenheit, jenseits unserer zukunftsbezogenen Erwartungen. Der Geist, der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterscheidet, verschwindet. Alle Zeiten sind in Zazen enthalten. Unsere ganze Vergangenheit hat zu diesem Zazen beigetragen. Und unsere Zukunft erwächst aus diesem Zazen, aus diesem Augenblick. So ist dieser Augenblick das Allerkostbarste. Vergeudet ihn nicht! In diesem Augenblick, was fehlt da? Wenn man völlig vertraut mit sich selbst wird, verwirklicht sich unser wahres Selbst. Das Selbst, das Einheit mit dem ganzen Universum ist. Dieser Erfahrung fehlt es an nichts. So kann man mit sehr wenig sehr glücklich werden; die wahre Reinheit verwirklicht sich. Nicht, indem man versucht, den Geist zu reinigen, sondern ganz einfach, indem man keine Beschmutzung schafft, indem man keine Trennung schafft.

Selbst wenn wir bald auseinandergehen: Wenn wir in diesem Geist praktizieren, dann sind wir immer zusammen. Und gemeinsam sind wir die harmonische Gemeinschaft, die wirkliche *Sangha*.