

# Zen-Zentrum Solingen



Mitglied der Association Zen Internationale (Paris)

Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union (München)

## Roland Rech: Der Edle Achtfache Pfad

Diese Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 1. bis 5. April 1998 während 'Zazen - Samu-Gespräche' in Solingen und dem darauf folgenden Sesshin in Grube Louise gehalten.

1.4.1998, 7 Uhr

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an gut auf eure Haltung, neigt gut das Becken nach vorne. Drückt gut mit den Knien auf den Boden. Streckt gut die Nierengegend. Richtet gut von der Taille an den Rücken auf. Man dehnt die Wirbelsäule und den Nacken und lässt dabei alle Verspannungen des Rückens los. Man zieht gut das Kinn zurück und legt viel Energie in den Nacken. Lasst euren Kopf nicht nach vorne fallen.

In Zazen ist es wichtig, das Gleichgewicht zu finden zwischen einer zu entspannten Haltung und zu angespannten Haltung. Das bedeutet zu lernen, gut seinen Körper zu spüren, Kontakt zu bekommen zu seinen Körperempfindungen, nicht betäubt zu sein; sehr achtsam auf seinen eigenen Körper und auf seine Atmung zu sein, indem man unablässig sein Bewusstsein in Kontakt mit der Haltung sein lässt und mit der Realität der Wirklichkeit, die man hier und jetzt lebt, ohne in Vorstellungen ausweichen und sich von seinen Hirngespinnsten gefangennehmen zu lassen.

Während dieser fünf Tage, das heißt den drei Tagen der Gespräche und den zwei Tagen des Sesshins, werden wir das Verständnis dessen vertiefen, was man den 'Achtfachen Pfad' nennt, das heißt des Weges Buddhas. Er nannte ihn den 'Weg der Mitte', den 'mittleren Weg'. Das Gleichgewicht zwischen übertriebener Askese auf der einen Seite und Zufriedenheit mit unseren Wünschen, Bonnos, Freuden auf der anderen Seite.

Von diesem Weg sagte Buddha, dass er ihn nicht gefunden, sondern ihn wiederentdeckt habe, so wie man eine alte Straße in einem Wald wiederentdeckt, die von der Vegetation zugewachsen ist. Dieser alte Weg ist von allen Buddhas gegangen worden, und wir müssen ihn alle selbst wiederentdecken, das heißt die Unterweisung nicht wie ein Dogma empfangen, wie etwas, das man glaubt, sondern als etwas, das man selbst erfährt.

Auf diesem Achtfachen Pfad gibt es acht Wege, acht Verzweigungen, die alle voneinander abhängig sind. Es sind keine Wege, die man nacheinander praktiziert, sondern man praktiziert sie zusammen. Sie sind alle Aspekte und Ausdrucksformen der Zazen-Praxis, sie sind alle in der Zazen-Praxis enthalten. Deshalb muss man sich in dem Augenblick, in dem man Zazen praktiziert, nicht mit dem Achtfachen Pfad beschäftigen. Jedoch ist der Achtfache Pfad sehr nützlich für die Beziehungen zwischen Zazen und unserem Alltag.

Ich rufe die acht Aspekte in Erinnerung. Man gruppiert sie traditionellerweise in drei Teile:

- 1) Die ersten zwei sind das rechte Verständnis und das rechte Denken. Das ist die Dimension von Weisheit und Mitgefühl, die immer zusammengehören.
- 2) Dann kommt das, was das Karma, das Verhalten angeht. Es handelt sich um die Rede, das Handeln, die Lebensweise, d.h. das, was das Berufsleben angeht.
- 3) Der dritte Aspekt sind die drei Verzweigungen, die die Meditation betreffen.

Es handelt sich um das Bemühen, die Energie, die man in die Praxis legt; die Achtsamkeit nicht nur in Zazen, sondern auch im Alltag; und die Konzentration. Konzentration nennt man auf Sanskrit Dhyana, das wurde zu Chan und schließlich zu Zen. Die Schule Bodhidharmas, die Schule des Zen in China, war die Schule derjenigen, die Zazen praktizierten, die sitzende Konzentration. Diese ist nicht einfach der achte Aspekt des Achtfachen Pfades, sondern zugleich seine Quelle, sein Ursprung.

Heute werden wir uns auf den ersten Aspekt konzentrieren, auf das, was man das rechte Verständnis nennt. Manchmal übersetzt man es auch mit rechter Sicht. Denn es geht nicht um ein intellektuelles oder analytisches Verständnis, sondern um ein intuitives, tiefes Verstehen. Man sagt oft, es handle sich um das Verständnis der Wirklichkeit so, wie sie ist. Es geht nicht um das Verstehen eines philosophischen Systems, sondern darum, das eigene Leben zu verstehen.

Das Verstehen Buddhas war das Verstehen der Vier edlen Wahrheiten. Zu verstehen, was Buddha verstanden hat, heißt, selbst diese Vier edlen Wahrheiten wiederzuerkennen. Darin besteht das rechte Verständnis: Unser eigenes Leiden zu verstehen, unsere Unzufriedenheit mit dem Leben, ihre verschiedenen Aspekte. Die Ursache davon zu verstehen, die in unseren eigenen Täuschungen, unseren eigenen Irrtümern liegt. Erfahren, dass es eine Dimension der Existenz gibt, die über dieses Leiden hinaus geht, dass dieses Leiden kein Schicksal ist und dass ein Zustand der Befreiung möglich ist. Dass dieser Zustand verwirklicht werden kann durch Zazen und die Praxis des Achtfachen Pfades. Das nennt man traditionellerweise rechte Sicht, rechtes Verständnis.

Während der Kusen werde ich auf die traditionelle Sicht dessen eingehen, was man den Buddha-Weg nennt. Während der Gespräche können wir darüber reden: Ist es für uns wahr? Trifft es für uns zu? Stimmen wir damit überein? Erkennen wir es an? Welche Schwierigkeiten haben wir damit, diese Wahrheit zu erkennen? Wie können wir sie praktizieren? Sodass der Achtfache Pfad kein buddhistischer Katechismus bleibt, sondern die Quelle eines tiefen Verständnisses unserer Existenz wird. Eine wirkliche Befreiung, ein wirkliches Erwachen.

1.4.1998, 11 Uhr

Bezüglich des ersten Aspektes des Achtfachen Pfades sagt man, dass es darum geht, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist. Jemand hat gesagt: "Für mich gibt es keine Wirklichkeit, zu der man zurückkehren kann." Genau dies ist die Wirklichkeit, so wie sie ist. Das kann man in Zazen erleben. Die Wirklichkeit kann man nicht erfassen. Sie ist nicht etwas, sie ist nicht einmal ein besonderer Zustand.

Man sagt, Zazen zu praktizieren, sei sich selbst kennenzulernen. Aber dieses "man selbst" kann man nicht erfassen. So ist kennen loslassen; erkennen, dass es nichts gibt, das man als 'ich' auffassen kann. Zazen zu praktizieren bedeutet, damit vertraut zu werden; diese Illusionen aufzulösen, indem man einfach sieht, dass es sich um eine Konstruktion handelt.

Das, was man rechte Sicht nennt, ist in Zazen die Erfahrung der fünf Skandhas zu machen. Sehen, dass ein Körper da ist, der in Zazen sitzt, dass dieser Körper eine Form hat und dass er unablässig seinen Zustand ändert, dass nichts, aus dem er zusammengesetzt ist, dauerhaft ist, dass nichts mir gehört. Dieser Körper ist nicht getrennt vom Universum. Was im Zazen aufgegeben wird, ist eine Täuschung.

Das gleiche gilt für unsere Empfindungen und Wahrnehmungen. Manchmal ist Zazen angenehm, manchmal schmerzhaft. Aber unsere Empfindungen schaffen kein 'Ich'. Derjenige, der Freude oder Schmerz empfindet, ist nicht fassbar. D.h. nicht, dass es Freude und Leid nicht gibt, aber das Subjekt kann man nicht greifen.

Das gleiche gilt für unsere Gedanken. Während Zazen tauchen viele Gedanken auf. Wo kommen diese Gedanken her? Ihre Quelle kann man nicht erfassen. Wer denkt? Wenn man antwortet: 'Ich bin es.', ist dies nur ein weiterer Gedanke. Das Ich ist also lediglich das Ergebnis eines Gedankens. Das Ergebnis eines der Skandhas, also eine relative Existenz, eine unbeständige Existenz.

Das gleiche gilt für das Bewusstsein. Beim Zazen ist das Bewusstsein da, dass ein Körper vorhanden ist. Das Bewusstsein, dass es Empfindungen, Wahrnehmungen und Gedanken gibt. Aber es gibt kein getrenntes Bewusstsein, das in sich selbst existiert. Es ist immer Bewusstsein von etwas. Wenn es keinen Gegenstand gibt, gibt es auch kein Bewusstsein.

Wenn man dies vertraut realisiert, wie die Bodhisattva Kanzeon im Hannya Shingyo, kann man die rechte Sicht verwirklichen, d.h., sich mit dieser Wirklichkeit harmonisieren und einen geschmeidigeren Geist verwirklichen, einen Geist, der nicht stehenbleibt, der auf nichts verweilt, auf keinen Vorstellungen, auf keinen gedanklichen Konzeptionen, nicht einmal auf dem Eindruck, ein Verständnis erlangt zu haben.

Als der Kaiser Bodhidharma fragte, wer er sei, antwortete dieser: "Ich weiß es nicht. Ich verstehe es nicht. Fu Shiki." Das heißt, ohne Bewusstsein zu sein, jenseits jeden Bewusstseins. Wenn man glaubt zu verstehen, wird dieses Verständnis begrenzt. Das heißt nicht, dass es nichts zu verstehen gibt, sondern dass man sich nicht auf dem ausruhen kann, was man verstanden zu haben glaubt. Unser Verständnis ist immer unvollständig. Wir verstehen z.B. 50 Prozent - das ist schon gar nicht so schlecht. Es gibt immer einen Teil, den man nicht versteht. Einfach deshalb, weil die Wirklichkeit nicht fassbar ist, weil man sie nicht in unseren Vorstellungen einsperren kann. Deshalb sagte Dogen: "Die gewöhnlichen Menschen sind diejenigen, die sich den Täuschungen über das Erwachen hingeben. Die Buddhas sind diejenigen, die bezüglich ihrer Täuschungen erwachen und sie erhellen." Die Dinge so zu sehen bedeutet, sich der rechten Sicht zu nähern.

Alle müssen das vertraut verwirklichen. Man darf sich nicht damit begnügen, es zu hören oder es zu sagen, sondern man muss aus der Tiefe von Körper und Geist heraus in der Zazen-Praxis und im Leben realisieren.

1.4.1998, 19.30 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf eure Haltung. Zieht gut das Kinn zurück, streckt gut die Nieren und lasst nicht den Rücken krumm werden. Streckt gut die Wirbelsäule, so, als ob ihr den Himmel mit der Schädeldecke drücken wolltet. Entspannt gut die Schultern. Selbst wenn ihr etwas müde seid, gebt all eure Energie in eure Haltung. Wenn man sich auf die Zazen-Haltung konzentriert, wird die Haltung stark, und man empfängt von der Praxis eine starke Energie.

Heute haben wir viel über die rechte Sicht gesprochen, das rechte Verständnis. Das bedeutet, aus der Wirklichkeit dieselbe Erfahrung zu machen, wie sie Buddha gemacht hat, indem wir zurückkehren zur Quelle seiner Unterweisung. Aber dies kann nicht nur durch die Beobachtung verwirklicht werden und auch nicht durch Gespräche oder Studien. Man muss in der Einheit von Körper und Geist realisieren, nicht einfach nur verstehen, dass alle Dinge unbeständig sind, sondern sich mit der Unbeständigkeit harmonisieren, indem man den Geist auf nichts stehenbleiben lässt.

Um einen Geist zu verwirklichen, der auf nichts verweilt, der sich aber auch nicht von den Gedanken forttragen lässt, ist es die beste Methode, sich vollkommen auf Haltung und Atmung zu konzentrieren. Es ist besser, sich nicht darauf zu konzentrieren, warum man praktiziert, sondern sich im Augenblick der Praxis einzig darauf zu konzentrieren, wie man praktiziert. Die Unterweisung Buddhas ist ein Weg, der sich im Gehen, im Praktizieren beweist. Es handelt sich nicht um eine philosophische Theorie, sondern um einen Weg.

Man kann ebenfalls sehr gut intellektuell die Wechselbeziehung aller Existenzen, das Nicht-Ego, verstehen. Wenn das aber nur eine weitere Idee, ein Gedanken unter vielen wird, bringt das

keinerlei Befreiung. Wenn man jedoch all seine Energie und Konzentration in die Haltung von Zazen legt, wenn man völlig von Zazen aufgesogen wird, völlig eins wird mit der Haltung, kann man auf natürliche Weise die geistige Funktionsweise aufgeben, die Quelle unserer Täuschungen ist und man kann das Ego unbewusst und natürlich aufgeben und einen Zustand von Frieden und Freiheit empfinden, der den Weg bestätigt und der uns Vertrauen in die Lehre gibt. Dies hängt einzig von der Intensität unserer Konzentration auf die Praxis ab und überhaupt nicht von unserem Denken und Nachdenken. Es ist ein Kontakt, eine Erfahrung jenseits aller Gedanken, kein Gedanke. Nimm nicht den Kopf in die Hände, konzentriert dich auf die Haltung. Leg viel Energie in die Nierengegend und den Nacken, indem du gut die Nierengegend und den Nacken streckst. Geht durch alle Zustände hindurch, die auftauchen, indem ihr vertraut bleibt mit eurer Atmung.

2.4.1998, 7 Uhr

Während Zazen kehrt man zum Schweigen zurück. Kein falsches Wort kann gesagt werden. Falsche Aussagen sind Aussagen, die unseren Täuschungen entspringen. Sie schaffen schlechtes Karma. In allen Gruppen kann man den Einfluss der Rede erfahren. Der Mensch ist charakterisiert durch den Sprachgebrauch, er ist ein sprechendes Tier.

Eine richtige Aussage ist eine Aussage, die das Dharma zum Ausdruck bringt, die die rechte Sicht der Existenz ausdrückt. Sie wird Quelle guten Karmas, guten Einflusses. Aus der Sicht der Unterweisung Buddhas besteht rechte Rede darin, Abstand zu nehmen von Unwahrheiten, darin, die anderen und sich selbst nicht zu belügen und auch davon Abstand zu nehmen, Schlechtes über andere zu sagen. Abstand davon zu nehmen, Dinge zu sagen, die Feindschaft schaffen können, Uneinigkeit, Hass, Disharmonie zwischen einzelnen und zwischen Gruppen, z.B. keine Kritik zu wiederholen, die eine Person über eine andere geäußert hat. Denn dann wird natürlich diese andere Person wütend sein und Disharmonie kommt auf.

Rechte Rede besteht also nicht nur darin nicht zu kritisieren, sondern auch darin, Kritik nicht zu wiederholen. Rechte Rede besteht auch darin, Abstand zu nehmen von einer brutalen, harten Sprechweise. Man muss nicht nur achtgeben auf das, was man sagt, sondern auch auf die Art und Weise, wie man es sagt. Schließlich geht es auch darum, Geschwätz zu vermeiden, überflüssiges Gerede.

Rechte Rede zu praktizieren, bedeutet, nicht nachlässig zu sprechen, sondern im richtigen Augenblick am angemessenen Ort zu sprechen. Nicht die Wahrheit zu benutzen, um jemanden zu verletzen. Man muss sich immer in die Person versetzen, die die Aussage hört. Man muss sich fragen: 'Welchen Effekt hätte diese Aussage bei mir?' Wenn man nichts Nützliches zu sagen hat, ist es besser zu schweigen.

Hört während Zazen mit euren inneren Gesprächen auf. Hört auf, euch Geschichten zu erzählen. Dazu empfehle ich oft, dass man sich auf die Zungenspitze konzentriert, auf den Kontakt der Zungenspitze mit dem Gaumen.

In Frankreich gibt es ein Sprichwort, das besagt, dass man, bevor man spricht, zuerst die Zunge achtmal im Munde drehen soll, d.h. dass man sein Motiv betrachten sollte, bevor man etwas sagt. Wenn das Motiv schlecht ist, ist es besser zu schweigen.

2.4.1998, 11 Uhr

Heute morgen haben wir uns während der Gespräche vor allem auf die Frage des Nicht-Kritisierens konzentriert. Das, was man rechte Rede nennt, umfasst noch viele andere Bedeutungen, z.B. Lügen zu vermeiden. Es gibt viele Arten zu lügen: Man kann wissentlich lügen, um jemanden zu täuschen; oder aus Angst, die Wahrheit anzuerkennen. Aber man kann auch aus Unkenntnis der Wahrheit lügen, aus Ignoranz, aus Verblendung, einfach weil man ausgehend von Vorurteilen und Täuschungen spricht, weil einem die Sache nicht klar ist oder weil man sich über die Absicht des anderen täuscht. Es gibt viele Gründe, etwas Falsches zu sagen.

Ein Mittel dagegen ist, zur Beobachtung von Zazen zurückzukehren. Aus der Sichtweise Buddhas ist rechte Rede die Rede, die das Dharma ausdrückt, die das Satori von Zazen ausdrückt, das tiefe Verständnis.

Wenn die Zazenpraxis es uns erlaubt, wirklich zu verlieren, wie Kodo Sawaki es sagte, d.h. die Anhaftung an sein kleines Ego zu verlieren und an all das, was dazu dient, es zu rechtfertigen und zu verteidigen, dann kann man Sympathie für alle lebenden Wesen empfinden. Das drückt sich in der Rede aus, das nennt man Aigo.

Aigo ist einer der Wege des Bodhisattvas, um allen Wesen zur Hilfe zu kommen. Aber es handelt sich nicht um eine Technik, es ist keine Rhetorik. Es geht nicht darum, sich dazu zwingen, mit Sympathie zu reden. Aigo bedeutet, die tiefe Sympathie zum Ausdruck bringen zu können, die sich in uns selbst befindet, im Grunde unserer selbst.

Man sagt, dass es viel leichter sei, Hass und Aggressivität auszudrücken als Liebe. Man sagt, dass die Leute oft Angst haben, ihre Sympathie zum Ausdruck zu bringen. Dennoch ist es genau das, wessen man am meisten bedarf: Liebe, Sympathie geben - Liebe, Sympathie empfangen. Wenn man z.B. mit jemanden Streit hatte, reicht oft ein Ausdruck der Sympathie, um den vergangenen Konflikt zu beenden. Oft gelingt es den Leuten nicht, diese Worte zu sagen.

Wir haben heute morgen über Kritik an abwesenden Personen gesprochen. Worte der Sympathie, die man über Abwesende ausdrückt, haben einen sehr machtvollen Effekt. Während ein einziges schlechtes Wort eine zerstörerische Auswirkung haben kann, können Worte der Liebe eine Person, die diese Worte hört, trösten und sogar dazu führen, dass diese Person erwacht.

Man glaubt oft, dass man, um jemanden zu helfen, seine Irrtümer kritisieren müsse, dass das ein Ausdruck des Mitgefühls sei. Man vergisst jedoch, dass zu sagen, was man an jemanden mag, einen noch viel mächtigeren Effekt hat. Alle haben den Aspekt, die Seite eines Dämons, alle haben den Aspekt, die Seite eines Buddhas. Allgemein konzentriert man sich darauf, den Dämon zu jagen, aber oft ist es viel wirksamer, den Buddha-Aspekt erscheinenzulassen und ihn zu stärken.

2.4.1998, 16.30 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf die Art, wie ihr sitzt. Legt all eure Aufmerksamkeit in die Haltung. Beobachtet gut eure Körperspannung. Konzentriert euch darauf, dass eure Haltung sich im Gleichgewicht befindet, weder zu angespannt, noch zu entspannt ist, weder nach vorn, noch nach hinten, noch zu einer der Seiten geneigt. Bringt ebenfalls gut den Druck mit den Knien und dem Dammbereich auf die Erde und die Ausdehnung zum Himmel hin in ein Gleichgewicht. Atmet ruhig ein und aus, indem ihr nicht einzig auf die Ausatmung konzentriert seid. Atmet harmonisch ein und aus.

Das Gleichgewicht in unserem Körper wiederzufinden bedeutet, die Gegensätze in Einklang zu bringen - das, was man für Gegensätze hält, was aber in Wirklichkeit komplementär ist. Das heißt, die beiden Pole all unserer Dualitäten in Einklang zu bringen, nicht nur in eine einzige Richtung schauen.

Das gleich gilt für die Geisteshaltung: Man fährt nicht fort, seine Gedanken zu nähren. Man haftet nicht am Nicht-Denken. Man beobachtet die Gedanken ausgehend vom Nicht-Denken, ausgehend von der Konzentration auf die Körperhaltung, und so ist man, ohne die Gedanken zu unterdrücken, von ihnen nicht mehr konditioniert. Man kann das Gleichgewicht zwischen denken und nicht-denken finden. Man ist nicht mehr Gefangener seiner Gedanken. Frei in seinen Gedanken zu sein bedeutet, weder irgend etwas ergreifen, noch irgend etwas zurückweisen zu wollen.

Diese Freiheit wird Basis rechten Handelns im Alltag. Es bedeutet, nicht aus Gier heraus zu handeln, nicht zu handeln, weil man selbst etwas erhalten möchte, und auch nicht aus Feindschaft und Hass heraus ändern gegenüber. Wenn man Zazen nicht auf die sitzende Haltung begrenzt, sondern wenn Zazen unser ganzes Leben umfasst, wird unser ganzes Leben vom Buddha-Geist erhellt, der nach und nach den Platz unserer egoistischen Sichtweise einnimmt. Mit dem Buddha-Geist sehen, bedeutet die Unbeständigkeit zu sehen, die Umwandlung aller Dinge in jedem Augenblick. Sehen, dass man nichts besitzen kann. Wenn man so sieht, nimmt unsere Gier ab und

der Geist des Fuses, der Gabe, des Teilens entwickelt sich, manifestiert sich in der Praxis mit den anderen, dem Teilen seiner Zeit, seiner Energie in der Praxis mit den anderen.

Wie Buddha sehen bedeutet, die wechselseitige Abhängigkeit aller Existenzen zu sehen. Wenn man sie tief spürt, ist es nicht mehr möglich, Leiden um sich herum zu schaffen. Denn das heißt, sich selbst Leid zuzufügen. Statt dessen entwickelt sich eine wohlwollende Haltung allen Wesen gegenüber. Man wird aufmerksam auf das Wohlbefinden der anderen, so als handele es sich um die eigenen Kinder. Man fühlt sich von niemandem getrennt.

Manche sagen: "Seitdem ich Zazen mache, fühle ich mich anders als die, die nicht Zazen machen." Das ist nur eine vorübergehende Täuschung. Wenn man seine Praxis vertieft, fühlt man sich immer weniger anders als die anderen. Man erkennt bei sich selbst die gleichen Täuschungen und die gleiche Buddha-Natur, die in allen Wesen existiert. Sich von anderen nicht abheben bedeutet, den weiten Geist jenseits unserer kleinen Begrenzungen zu verwirklichen. So wie der Ozean weit wird, weil er keinerlei Wasser zurückweist.

3.4.1998, 7 Uhr

Gestern habe ich bezüglich der rechten Handlung gesagt, dass das letztlich wie ein Buddha zu handeln bedeutet. Nicht nur so, wie man sich vorstellt, dass Buddha hätte handeln können, sondern als Buddha selbst, indem wir im Alltag, in unseren alltäglichen Handlungen, den Geist von Zazen zum Ausdruck bringen.

Bezüglich des Handelns wie Buddha sagte Hyakujo: "Das bedeutet vom Handeln Abstand zu nehmen." Daß heißt davon Abstand zu nehmen so zu handeln, als würden die Dinge existieren oder nicht existieren. Und nicht ausgehend von Motiven wie Hass, Anhaftung und ähnlichem zu handeln. Nicht handeln, als würden die Dinge existieren, bedeutet, die Leerheit zu beachten. Realisieren, dass man letztlich nichts erfassen und für sich selbst behalten kann. So kann man mit einem Mushotoku-Geist handeln. Auf die Situationen antworten, ohne zu versuchen, aus ihnen persönlichen Nutzen zu ziehen. Das bedeutet, sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren, unsere Gier und unsere Aggressivität aufzugeben und all das, was uns veranlasst, das zu zerstören, was uns stört.

Nicht so zu handeln, als ob die Dinge nicht existierten, bedeutet, nicht dem Nihilismus zu verfallen. Sehen, dass selbst wenn alle Wesen keine eigene, keine autonome Substanz haben, dass selbst wenn es letztlich kein Ego gibt, eine Existenz haben, dass sie empfinden, Leiden unterworfen haben, Glück anstreben, genauso wie wir selbst.

Wenn man alle Wesen so sieht, kann man sie ohne Anhaftungen lieben und das Mitgefühl von Zazen im Alltag ausdrücken.

3.4.1998, 11 Uhr

Heute morgen haben wir viel über die kosmische Ordnung gesprochen. Ich habe vorgeschlagen, dass wir dieses Wort durch Dharma ersetzen. Im Dharma, d.h. in dem, was die Grundlage unserer Existenz bildet, gibt es nichts, das existiert und eine feste Substanz hat. Das bedeutet in Bezug auf das rechte Handeln, dass wir das werden, was wir tun. Wenn man etwas stiehlt, wird man sofort zum Dieb. Wenn man lügt, wird man unmittelbar zum Lügner. Wenn man sich auf die Praxis des Weges konzentriert, auf Zazen und Samu mit der Sangha, wird man unmittelbar ein Schüler Buddhas. Wenn man sich vollständig auf Zazen konzentriert, seine Gedanken vorüberziehen lässt, nicht an ihnen haftet, wenn man Körper und Geist völlig in der Zazen-Praxis abwirft, wird man augenblicklich Buddha.

Die Unbeständigkeit des Nicht-Ego ist keine negative Sichtweise. Sie ist sogar die Grundlage einer tiefen Hoffnung auf die Befreiung: Niemand ist endgültig Gefangener seines Karmas oder seiner Täuschungen. Es gibt immer die Möglichkeit einer Veränderung. Diese Möglichkeit vergegenwärtigt sich hier und jetzt, wenn man sich hier und jetzt konzentriert. Konzentriert man sich auf seine Familie, sein berufliches Vorwärtskommen, auf die Ferien, auf die Freunde, führt

man das Leben eines gewöhnlichen Menschen. Man wird ein gewöhnlicher Mensch. Wenn man sich auf Zazen konzentriert, die Sangha, das Dojo, das Kesa, Samu, Sesshin, wird man ein wirklicher Mönch, eine wirkliche Nonne.

Das ist nichts besonders Außergewöhnliches, denn Mönch oder Nonne zu werden, bedeutet, ohne Bleibe zu werden, auf der eine Seite ohne Wohnung, ohne Haus, aber auf der anderen Seite auch ohne alles, auf das man sich stützt. Nichts, auf dem man stehenbleibt oder dem man anhaftet. Das bedeutet Mönch, Shukke, werden. Im Grunde sind alle in diesem Sinne Mönche, Nonnen. Sich mit dem Dharma harmonisieren, mit der kosmischen Ordnung, heißt, sich mit dieser Wirklichkeit harmonisieren, indem man den Weg des Nicht-Anhaftens praktiziert, d.h. den Weg von Zazen.

Deshalb sagt Dogen bezüglich des rechten Handelns: Das ist den Weg zu praktizieren, nachdem man der Welt entsagt hat, d.h. nachdem man Shukke - Mönch oder Nonne - geworden ist. Und das Erwachen zu realisieren, nachdem man ins Kloster eingetreten ist. Rechtes Handeln ist also nicht etwas Vages, es ist sehr klar. Dogen fügt hinzu: "Wenn ihr nicht Mönch oder Nonne geworden seid, seid ihr niemals in der Lage, das rechte Handeln zu empfangen und weiterzugeben und den großen Weg des Buddha-Dharma. Wenn man nicht die Entschlossenheit hat, Mönch oder Nonne zu werden, wie kann man dann hoffen, den Buddha-Weg zu erben?"

Der Grund, warum Dogen diese starke Aussage macht, liegt darin, dass einzig ein Mönch oder eine Nonne die Praxis des Weges als Basis für das Leben hat. Das heißt nicht, dass Laien keine guten Handlungen begehen können, sich moralisch, sich großzügig verhalten können. Es gibt in allen Bereichen sehr gute Menschen. Aber rechtes Handeln aus der Sicht des Achtfachen Pfades, aus der Sicht des Buddha-Dharma, besteht darin, völlig zur Wirklichkeit zu erwachen. Nicht nur gut zu handeln aus Angst, aufgrund des Wunsches, anerkannt zu werden, von anderen geliebt zu werden, aus Anhaftung, sondern das rechte Handeln als natürlichen Ausdruck des Erwachens von Zazen zu haben. Dann ist es sogar nicht mehr nötig, an richtig oder nicht richtig zu denken. Zazen macht diesen Gedanken überflüssig.

4.4.1998, 7 Uhr

Konzentriert euch von Anfang des Zazen an gut auf eure Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne, drückt stark mit den Knien in den Boden, streckt die Wirbelsäule, den Nacken, zieht das Kinn zurück, lasst die Schultern locker. Entspannt gut den Bauch, und auch das Gesicht, den Kiefer, die Augen. Der Blick richtet sich völlig entspannt vor einem auf den Boden, fixiert nichts.

Auch der Geist fixiert nichts. Selbst wenn man auf die Haltung konzentriert ist, weilt der Geist auf nichts, d.h., er verweilt nicht auf den Gedanken. Er verfolgt sie nicht und er verwirft sie nicht. Der Geist in Zazen verwirft jede Absicht, alles Willentliche. In Zazen will man nichts und macht man nichts. Man begnügt sich damit, vollständig zu sitzen. Es reicht aus, vollständig in der sitzenden Haltung zu sein, eins mit der Atmung. Wenn man so praktiziert, kann man sich völlig entspannen, die Ausatmung vertieft sich, die Einatmung wird weit. Auch der Geist wird weit, wie der Himmel, der alles umfasst.

Da man an nichts Besonderes denkt, schafft das Denken im Zazen keine Trennung. Das nennt man das rechte Denken. Das ist nicht das Denken, das sich an die Wahrheit klammert, sondern das Denken, das keine Gegensätze oder Trennungen schafft, das nicht das Denken dem Nicht-Denken entgegensetzt, und das sich weder an das eine noch an das andere klammert. Es strömt frei, lebendig. Das Denken im Zazen schafft keinen Gegensatz zwischen sich und den anderen. Auch wenn man gegenüber der Wand sitzend allein mit sich ist, praktiziert man in Wirklichkeit mit den anderen, mit allen Wesen, mit denen, mit denen man im Dojo die Haltung teilt, aber auch mit allen Lebenden und Toten, auch mit den Bäumen, den Flüssen, dem Himmel, der Erde.

Das wahre Zazen ist, shin jin datsu raku, Körper und Geist völlig nackt.

4.4.1998, 11 Uhr

Beobachtet aufmerksam eure Gedanken. Konzentriert euch darauf, euch nicht zu bewegen. Drückt gut den Himmel mit der Schädeldecke und die Erde mit den Knien. Kehrt zurück zu den wichtigen Punkten der Haltung: Haltet den Rücken senkrecht, das Kinn zurückgezogen, die Schultern entspannt, die Daumen waagrecht, die Hände in Kontakt mit dem Unterbauch. Lasst nicht zu, dass die Gedanken euch von eurer Haltung trennen. Wenn man einmal die Haltung eingenommen hat, denkt man nicht mehr an die Haltung, man wird vollständig die Haltung. Diese Konzentration ohne persönliches Bewusstsein, ohne Denken, nennt man shin jin datsu raku, seinen Körper und seinen Geist entblößen von jeglicher Anhaftung. Jeglicher Anhaftung, selbst der Anhaftung an die Haltung, an die Konzentration, d.h. man fabriziert keine Vorstellungen bezüglich der Haltung, bezüglich der Konzentration. Man wird völlig vertraut mit der Haltung, ohne Trennung. Man lässt jegliches innere Gespräch fallen, d.h. man gibt den Geist der Sprache auf, die Gedanken der linken Gehirnhälfte.

So kann sich eine tiefere Art des Denkens verwirklichen. Man kann seine tiefe Einheit mit allen Wesen spüren. Sich von seinen eigenen Gedanken lösen, von den eigenen mentalen Konstrukten, bedeutet nicht, den anderen gegenüber gleichgültig zu werden. Im Gegenteil: Das was man auf dem Weg Buddhas das rechte Denken nennt, ist eine völlige Öffnung den anderen gegenüber, die den Ausdruck einer bedingungslosen Liebe ermöglicht, die nicht davon abhängt, was die anderen uns geben. Dies ist eine Liebe, die sich nicht in Hass, Feindseligkeit und Eifersucht umwandelt, das wahre Mitgefühl. Mitgefühl bedeutet den Schmerz der anderen zu spüren und zu teilen, Sympathie zu haben für die anderen. In der Liebe gibt es auch das Teilen der Freude, des Glücks, der Befreiung.

Alle Gedanken, die egoistische Wünsche, Hass, Übelwollen enthalten, sind ein Zeichen von Mangel an Weisheit, d.h. man erkennt nicht die Einheit mit allen Wesen. Die wirkliche Weisheit, das rechte Denken, wie sie von Zazen aus aufkommt, ist keine intellektuelle Weisheit. Sie ist eine Weisheit, die aus dem Körper, aus dem Herzen kommt, aus dem Geist, der nicht trennt.

So wie Shakyamuni zu denken, als er Zazen unter dem Bodhibaum praktizierte, bedeutet, das gesamte Universum mit der eigenen Praxis zu umfassen, sich nicht durch die Praxis von den anderen zu isolieren. Den Weg zu praktizieren, Do, das, was man den Weg Buddhas nennt, Zazen, ist völlig die Erfahrung der Nicht-Getrenntheit zu machen. Wie wenn man den Kopf in den Himmel und die Knie in den Boden drückt, wird unser Körper selbst die Einheit von Himmel und Erde.

4.4.1998, 16.30 Uhr

Um den Weg des Zen zu praktizieren, braucht man viel Energie. Es ist ein Weg, der nicht für die geschaffen ist, die das Einfache lieben. Zu Beginn des Zazen braucht man viel Energie, um die rechte Haltung einzunehmen. Besonders für Anfänger ist das nicht einfach. Aber wenn man diese Anstrengung nicht unternimmt, kann die rechte Haltung nicht existieren. Wenn man keine Anstrengung unternehmen will, ist es sehr schwierig, sich zu ändern. Man bleibt Sklave seiner Gewohnheiten, die immer stärker werden und uns unsere Freiheit rauben.

Wenn man in der Zazenhaltung ist, fällt man manchmal in Schläfrigkeit, in Kontin, oder man wälzt seine Gedanken. Um nicht in diesen beiden Zuständen zu verharren, muss man sich anstrengen, zur Haltung zurückzukehren, um sich aus der Schläfrigkeit herauszuholen und auch um nicht seinen Gedanken zu folgen. Den rechten Zazen-Geist zu erhalten, ist so ähnlich wie ein Kind gebären: Das Kind möchte das Tageslicht erblicken, geboren werden. Aber wenn die Mutter keine Anstrengung unternimmt, es zu gebären, kann das Kind nicht erscheinen. Sie muss ihm helfen.

Im Zazen strengt man sich bis zu dem Punkt an, konzentriert man sich bewusst bis zu dem Punkt, an dem die Anstrengung unnötig wird, bis zu dem Punkt, an dem Zazen aus sich selbst heraus atmet, aus sich selbst heraus existiert. Zazen bedarf keiner Unterstützung durch unseren Willen mehr. Ab diesem Punkt wird Anstrengung nicht nur unnötig, sondern schädigend. Wenn wir weiter mit Anstrengung, mit Willenskraft, praktizieren wollen, haften wir am Geist des Erhalten-Wollens.

Die Anstrengung verhindert dann, dass wahre Befreiung entsteht. Man will immer etwas, kann nicht damit zufrieden sein, einfach hier und jetzt zu sein. Die Anstrengung wird etwas, das zuviel ist, das verhindert, das zu verwirklichen, was wir erwarten. In Wirklichkeit ist nichts zu erwarten und sich keine bestimmte Idee davon zu machen, was Zazen sein sollte, die beste Art, mit der Praxis fortzufahren, ohne Unreinheit und ohne ständig in Dualität zu sein mit der Wirklichkeit des Augenblicks.

Wenn man Zazen praktiziert, erscheinen alle Arten von Phänomenen. Die beste Haltung ist, sie willkommen zu heißen, ohne an ihnen zu haften, ohne etwas anderes zu erwarten. Das heißt, ohne von unseren mentalen Konstrukten abzuhängen. Das ist es, was man 'einfach Zazen machen' nennt.

4.4.1998, 20.30 Uhr

Ein Sesshin zu praktizieren bedeutet, ständig mit seinem Körper und seinem Geist in Kontakt zu bleiben und seinen Geist nicht von den Gedanken ablenken zu lassen, vollständig zu sitzen, wenn man sitzt; aufmerksam sein auf seinen Gang in Kinhin oder wenn man im täglichen Leben geht; auch aufmerksam auf seine Haltung zu sein, wenn man sich hingelegt hat, wenn man ist, wenn man Samu macht. Unsere Aufmerksamkeit kreist frei zwischen dem, was um uns herum geschieht, und dem, was in uns geschieht. Es ist eine Aufmerksamkeit, die einen selbst und die anderen in derselben Wachsamkeit umfasst. So oft wie möglich kehrt man zur Beobachtung seiner Atmung zurück. Es ist eine Aufmerksamkeit, die nicht bewertet, die nicht misst. Selbst wenn man dazu auffordert, sich auf eine lange Ausatmung zu konzentrieren, ist es am Ende die beste Methode, die Atmung geschehen zu lassen. Sie vertieft sich auf natürliche Weise, wenn sie nicht mehr von unseren Anhaftungen und unserem Gedankenwälzen gestört wird. Dann kommt sie ebenso in Fluss wie unser eigener Geist.

Diese Achtsamkeit, die man in Zazen praktiziert, bleibt ganz und gar rein. Man lässt sich nicht von Emotionen, geistigen Vorstellungen oder Gedanken mitziehen. Man unterlässt es völlig, zu messen, zu bewerten, zu vergleichen, irgend etwas auszuweichen oder erhalten zu wollen. So verschwindet jegliche Anspannung. Es ist nicht nötig, das, was erscheint, zu unterdrücken, und etwas anderes imitieren zu wollen. Man lässt sich einfach vom Licht des Zazen erhellen, dem Licht des weiten Bewusstseins von Zazen.

5.4.1998, 7 Uhr

Legt während Zazen alle Energie in die Körperhaltung, lasst es nicht zu, dass eure Haltung schwach wird. Die Konzentration auf die Haltung ist die Basis unserer Praxis. Am Morgen ist z.B. keine Praxis möglich, wenn man im Bett bleibt, statt die Zazen-Haltung einzunehmen.

Wenn man einmal die Haltung eingenommen hat, gibt es zwei Hauptaspekte der Praxis, diese bilden den siebten und achten Pfad des achtfachen Pfades. Die Anstrengung sich zu erheben und die Zazen-Haltung einzunehmen, ist der sechste Pfad des achtfachen Pfades, die Mobilisierung der Energie in Richtung des Weges.

Wenn man die Haltung eingenommen hat, ist es wichtig, die Achtsamkeit zu entwickeln, seine Aufmerksamkeit auf das zu richten, was hier und jetzt geschieht, sich dessen, bewusst zu werden, was passiert. Das nannte Meister Deshimaru die Praxis der Beobachtung, seinen Körper zu beobachten, seine Spannungen zu beobachten und sie loszulassen, seine Atmung zu beobachten, die Ausatmung zu vertiefen und sich seiner Empfindungen und Emotionen bewusst zu werden, zu beobachten, wie sie erscheinen und verschwinden. Und auch die Aktivität unseres Geistes zu beobachten, beobachten, wie er versucht zu ergreifen, wie er die Tendenz hat zu verwerfen. Wie er sich ständig zwischen Nehmen und Ablehnen bewegt, und auch, wie er sich von unseren Illusionen ausnutzen und täuschen lässt. Wie er die Tendenz hat, zerstreut zu sein, und wie er ständig dem Hier und Jetzt entflieht. Letztlich beobachten wir unsere Gedanken, unsere Konzeptionen, alle Begriffe, die wir über Dinge, Lebewesen, uns selbst, über die Praxis bilden, und wie wir immer wieder versuchen, die Wirklichkeit in unsere geistigen Konstrukte einzuschließen.

Bezüglich dieser rechten Aufmerksamkeit sagt Meister Dogen: "Sie produziert keine Weisheit, sie selbst ist Weisheit." Der wichtige Aspekt der Weisheit ist, sich dessen bewußt zu sein, was hier und jetzt geschieht, der tiefen Natur der Phänomene, und zu sehen, dass sie letztlich keine Substanz haben, nichts Festes, nichts Beständiges. Der Zustand unseres Körpers, unsere Empfindungen, unsere Gedanken, unsere Umwelt sind nie getrennt. Ihre wechselseitige Abhängigkeit zu beobachten, ist, die Leerheit zu beobachten. Dies ist nicht das Nichts, sondern die tiefe Natur der Existenz.

Um sich damit zu harmonisieren, um es wirklich zu verstehen, reicht es nicht, nur zu beobachten. Hier ist der achte Aspekt des achtfachen Pfades wichtig, denn wirklich zu verstehen, heißt zu praktizieren. Wirklich die Unbeständigkeit, die Leerheit zu verstehen, bedeutet, einen Geist zu verwirklichen, der bei nichts verweilt, einen Geist ohne Fixierungen. Dies ist ein Geist, der alle Zustände durchdringt, ohne irgendwo zu verweilen. Das bedeutet das Wort Zen, Dhyana im Sanskrit. Es ist der achte Aspekt des achtfachen Pfades.

In der ursprünglichen Unterweisung des Buddhismus unterteilt man Dhyana in vier Etappen, alle vier sind der Praxis des Zazen enthalten.

- 1) In der ersten Etappe lässt man Wünsche, Gier, Feindseligkeit, Hass und Faulheit fallen, Zustände von Aufregung und Zweifel. Man durchstreift diese Zustände, ohne ihnen anzuhaften.
- 2) In der zweiten Etappe gibt man jegliche geistige Aktivität auf, alle bewussten Gedanken sind aufgegeben.
- 3) In der dritten Etappen sind selbst freudige Empfindungen, die die Praxis hervorruft, aufgegeben.
- 4) In der vierten Etappe bleibt nur noch reine Aufmerksamkeit auf das, was ist, ohne Anhaftung an die Verdienste der Praxis. Es ist der reine Zustand des Samadhi, bei dem der Geist wie ein Spiegel wird, der an nichts haftet und mit Gleichmut alles spiegelt.

Das ist es, was Dogen shin jin datsu raku nannte: sich selbst entblößen und über Buddha und die Patriarchen hinausgehen, indem man wie sie wird.

5.4.98, 11 Uhr

Wenn man sich auf die Zazen-Praxis konzentriert, wird alles in einem selbst und um einen herum klar. Die Natur wird ruhig, die Vögel wollen Zazen machen. Den Weg Buddhas praktizieren, ist die Welt ohne Trennungen zu aktualisieren. (Ein Hahn kräht mehrfach.) Hier braucht man nicht einmal eine Glocke draußen vor dem Dojo. Der Hahn ist da, um uns an die Wichtigkeit des gegenwärtigen Augenblicks zu erinnern, diesen Augenblick nicht zu verpassen und unsere Energie zu benutzen, um den Weg zu aktualisieren.

Während der Gespräche in Solingen und danach hier, während des Sesshins, haben wir den Achtfachen Pfad studiert. Das sind die verschiedenen Aspekte des Weges Buddhas. Der Achtfache Pfad ist vollständig in der Zazen-Praxis enthalten, d.h. dass man in dem Moment, in dem man Zazen praktiziert, den Achtfachen Pfad nicht braucht. Man braucht Buddhas Unterweisung nicht, einfach weil sie verwirklicht und praktiziert wird. Für unser tägliches Leben müssen wir den Ausdruck des Zazens finden. Da kann uns die Unterweisung Buddhas und besonders der Achtfache Pfad helfen, indem er uns erhellt und das Licht von Zazen auf unser Leben wirft.

Dafür ist es erforderlich, dass die Unterweisung selbst klar ist. Für viele ist die Unterweisung Buddhas und besonders der Achtfache Pfad nicht klar. Er scheint kompliziert. Meister Deshimaru hat ihn in drei Hauptthemen zusammengefasst. Sie werden oft in der Lehre des Zazen benutzt. Man spricht von kai jo e. Ich ziehe jo e kai vor.

Jo ist all das, was die Praxis der Meditation betrifft, es ist die Wurzel, das wovon ich heute morgen gesprochen habe: die Mobilisation unserer Energie, das, was man die rechte Anstrengung nennt,

und dann die rechte Beobachtung. Sie besteht darin, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Sich so zu sehen, wie man ist, mit seinem Schatten und seinem Licht, seinen Illusionen und seinem Satori. Die Konzentration besteht darin, auf nichts zu verweilen und über das Darüber-Hinaus hinauszugehen. Das ermöglicht die wahre Befreiung. Es ermöglicht das zu aktualisieren, das zu praktizieren, was man verstanden und sich damit zu harmonisieren. Wenn man die Unbeständigkeit und die Leerheit realisiert hat, bedeutet dies, sich mit ihr zu harmonisieren, mushotoku zu werden, von nichts abhängig zu sein. Glücklich zu sein, zu praktizieren, ohne etwas für sich zu erwarten.

E, der zweite Teil von jo e kai ist die Weisheit. Das sind die beiden ersten Aspekte des Achtfachen Pfads, die rechte Sicht, das rechte Denken. Die rechte Sichte ist, sehen, was Buddha gesehen hat, wie Buddha sehen. Das Leiden sehen, den Ursprung des Leidens sehen, das innigst beobachten. Den Weg sehen, der uns über dieses Leiden hinausführen kann. Vertrauen in ihn haben. Die rechte Sicht ist auch der Glaube an die Unterweisung Buddhas.

Rechtes Denken ist kein intellektuelles Denken. Es ist die Denkweise, die keine Trennung schafft zwischen sich und den anderen. Sie beinhaltet Gedanken der Liebe, Sympathie, Mitgefühl für alle Lebewesen. Sie ist der Ausdruck von Weisheit in Beziehung zu allen Wesen.

Schließlich kai. Das ist all das, was das Verhalten angeht. In der Fortsetzung des rechten Denkens. Es umfasst rechte Sprache, rechte Handlung und rechte Lebensweise. Dies ist nicht auf Verbote gegründet, sondern Ausdruck Zazens im Alltag.

Dieser Weg der acht Aspekte, der acht Verzweigungen, ist der Weg, der von allen Buddhas praktiziert wurde, der ewige Weg, der immer aktuell ist, den man Zazen für Zazen wiederentdeckt. Er ist die Quelle der Weisheit und des Mitgefühls, aus der wir ständig schöpfen können und der die moderne Welt sehr bedarf.