

Der gewöhnliche Geist
ist der Weg

Kusen

von

Roland Rech

KUSEN ist die Bezeichnung für die mündliche Unterweisung während Zazen. Das Kusen erwächst aus Zazen und richtet sich an diejenigen, die Zazen praktizieren. So umfaßt es z.B. auch Hinweise, die die Körperhaltung betreffen.

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 5.-7. Oktober 2007 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.

Am Ende des Textes befindet sich ein Glossar. Es soll denjenigen, die mit bestimmten Begriffen nicht vertraut sind, das Verständnis des Textes erleichtern.

Freitag, 05.10.2007, 7 Uhr

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken. Richtet eure Aufmerksamkeit immer wieder auf euren Körper. Neigt das Becken gut nach vorne und drückt die Knie fest auf den Boden. Denkt daran, dass die Neigung des Beckens von der richtigen Höhe des *Zafus* abhängt. Man darf nicht willentlich seine Muskeln anspannen, um das Becken nach vorne zu neigen. Der Bauch ist entspannt, so drückt das ganze Körpergewicht auf das *Zafu* und die Knie. Man fühlt sich gut im Boden verwurzelt. Dies gibt der Haltung Stabilität. Von dieser Grundlage aus streckt man die Wirbelsäule und den Nacken, so als wolle man den höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel stoßen. Auf diese Weise lässt man alle Spannungen im Rücken los. Das Kinn ist zurückgezogen. So kann man eine starke Energie im Nacken spüren, die das Gehirn stimuliert und die Wachsamkeit erhöht. Die Schultern sind völlig entspannt, das heißt gesenkt. Die Augen sind offen. Das Gesicht ist entspannt, besonders die Kiefer. Die Zunge liegt am Gaumen. Der Blick ruht vor einem auf dem Boden, und man betrachtet nichts Bestimmtes. Man sieht ganz natürlich, was vor einem ist, ohne den Blick willentlich zu lenken. So stören die visuellen Objekte nicht die Konzentration.

Genauso wenig wird die Konzentration von den Gedanken gestört, die von Augenblick zu Augenblick auftauchen, wenn man sich nicht an sie klammert, wenn man sie vorbeiziehen lässt. Der Geist bleibt frei, selbst inmitten von Phänomenen, Empfindungen, Wahrnehmungen und Gedanken. In Zazen kommt es nicht darauf an, die Phänomene auslöschen zu wollen und in einer Art leerem Raum zu sein. Einfach nichts ergreifen. Das wird durch die Haltung der Hände in Zazen symbolisiert: Die linke Hand in der rechten Hand, die Handkanten liegen am Unterbauch, die Daumen sind waagerecht und formen mit den Zeigefingern ein weites Oval. In dieser Haltung machen die Hände nichts, stellen nichts her, vor allem ergreifen sie nichts. Wird der Geist in die Hände gelegt, ergreift auch er nichts.

Man atmet ruhig durch die Nase ein und aus. Ist der Bauch gut entspannt, atmet man bis zum Ende aus. Danach lässt man ganz natürlich eine tiefe Einatmung geschehen. Wenn man einatmet, ist man völlig ein Körper und Geist, der einatmet, wenn man ausatmet, ist man völlig ein Körper und Geist, der ausatmet. Selbst wenn man sich anfangs bewusst und willentlich auf die Atmung konzentriert, lässt man, nachdem man sich an die Praxis gewöhnt hat, die Atmung auf natürliche Weise geschehen.

In der Atmung gibt es kein Ego, keine besondere Absicht, keine Willenskraft. ES atmet. Körper und Geist in Einheit mit dem ganzen Universum, ohne Trennungen. Die beste Art und Weise, um all unsere geistigen Konstruktionen ganz natürlich loszulassen, ist, zur Haltung der Hände zurückkehren, zur Aufmerksamkeit auf die Atmung. Es ist die beste Weise, gar nichts mehr zu machen, nicht einmal mehr Zazen. So wird unser Zazen augenblicklich Praxis des Erwachens und der Verwirklichung. Man erwacht aus seinen Illusionen, indem man ihnen nicht folgt. Wir verwirklichen unsere Einheit mit dem Universum, indem wir keine Trennungen mehr schaffen. Dies geschieht unbewusst und natürlich.

Freitag, 05.10.2007, 11 Uhr

Während dieses Sesshins werde ich die Gespräche von *Baso* kommentieren. Sein chinesischer Name war *Mazu*. Er lebte im 8. Jahrhundert in China und war Schüler von *Nangaku*, der Schüler des 6. Patriarchen, *Eno*, *Hui-Neng* auf Chinesisch, war. *Baso* hatte selber große Schüler, z.B. *Hyakujo* und *Nansen*. Meister *Dogen* wurde von *Basos* Gespräch mit Meister *Nangaku* inspiriert. Es ist sehr berühmt.

Eines Tages fragte *Nangaku Baso*: „Mit welchem Ziel sitzt ihr hier und meditiert?“ *Baso* antwortete: „Um Buddha zu werden.“ – Das heißt, um ein Erwachter zu sein, um *Buddha Shakyamuni* ähnlich zu werden.

Jeder von uns müsste sich fragen, warum er Zazen macht. Die Motivation ist sehr wichtig. Für unsere Gesundheit, unser Wohlergehen? Um zur tiefen Dimension unserer Existenz zu erwachen? Diese Dinge widersprechen sich nicht unbedingt, denn es gibt kein wahres Wohlergehen, wenn es einem nicht gelingt, zur wahren Natur seiner Existenz zu erwachen.

Bodaishin, der Geist des Erwachens, der Geist Buddhas, bedeutet, zu praktizieren um zu erwachen, um allen Wesen zu helfen, das Erwachen zu verwirklichen. Das singen wir jeden Tag mit den *Bodhisattva*-Gelübden. Aber wie kann man dies wirklich realisieren? Darum geht es beim *Mondo* zwischen *Baso* und *Nangaku*.

Nangaku nahm einen Ziegel und fing an, ihn zu polieren.

Baso fragte ihn: „Was tut ihr da? Warum poliert ihr diesen Ziegel?“

„Ich poliere ihn, um daraus einen Spiegel zu machen.“

Baso fragte: „Aber wie kann man einen Spiegel herstellen, indem man einen Ziegel poliert?“

Nangaku erwiderte: „Wenn man keinen Spiegel erstellen kann, indem man einen Ziegel poliert, wie kann man da ein Buddha werden, indem man in Zazen sitzt?“

Viele Menschen dachten, die Antwort *Nangakus* würde bedeuten, dass es unnötig sei, Zazen zu praktizieren, um zu erwachen. Denn im üblichen Sinn kann man niemals einen Spiegel aus einem Ziegel herstellen. Man könnte sagen, der Ziegel kann niemals ein Spiegel werden, weil er keine Spiegelnatur hat. Um Buddha zu werden, muss man bereits die Buddha-Natur haben.

Wenn man das Polieren des Ziegels als unsere eigene Zazen-Praxis versteht, kann man begreifen, dass es das Polieren ist, was zum Spiegel wird. Die Tätigkeit, Zazen zu praktizieren, wird selbst Buddha.

Baso fragte: „Was soll ich also tun?“

Nangaku antwortete: „Es ist wie ein Büffel, der vor einen Karren gespannt ist. Muss man den Büffel schlagen oder den Karren, wenn der Karren nicht vorwärts kommt?“

Baso antwortete nicht.

In diesem *Mondo* scheint *Nangaku* absurde Tätigkeiten vorzuschlagen: einen Ziegel polieren, um aus ihm einen Spiegel zu machen, einen Karren zu schlagen, um ihn in Bewegung zu setzen. Kein Wunder, dass *Baso* nicht antwortete. Auf derartige Fragen kann man nicht mit seinem gewöhnlichen Geist antworten, aber durch die Praxis kann man verstehen. Der Ziegel, der Karren sind Objekte, Dinge. Buddha und das Erwachen sind nicht etwas. Zazen praktizieren ist nicht etwas tun. Es ist eine Praxis ohne Zweck, ohne Gegenstand. Das Problem ist nicht, voranzukommen oder zurückzufallen. Die Frage ist: Wie praktizieren, sodass die Praxis hier und jetzt Erwachen ist, zum Spiegel wird?

Nangaku sagte weiter: „Willst du lernen, in Zazen zu sitzen oder in Buddha zu sitzen? Wenn du lernen möchtest, in Zazen zu sitzen, dann wisse, dass Zazen weder von der sitzenden noch von der liegenden Stellung abhängig ist.“

Nachdem *Dogen* im *Fukangazengi* erklärt hat, wie man in Zazen sitzt, sagt er: „Zazen hat nichts mit der sitzenden oder liegenden Stellung zu tun.“ Er zitierte genau die Unterweisung von *Nangaku*. Obwohl man im Zazen unbeweglich sitzt, ist Zazen jenseits jeder festen Form. Zazen ist Körper und

Geist in Einheit in allen Haltungen und Tätigkeiten des Lebens. Zazen bleibt nicht bei der sitzenden Haltung im Lotus oder Halblotus stehen. Zazen bedeutet ständig, in jedem Augenblick, mit dem Leben in Einheit zu sein, 24 Stunden lang, Tag und Nacht. Das ist auch der Sinn eines Sesshins. Völlig vertraut zu werden mit Körper und Geist in allen Haltungen, an allen Orten, in jedem Augenblick. Dafür darf man sich nicht an eine bestimmte Form klammern.

Das heißt nicht, dass man sich nicht auf die Form konzentrieren soll. Wenn man in Zazen sitzt, geht man völlig in der Form der Zazen-Haltung auf. Wenn man *Gassho* macht, ist man völlig eins mit der *Gassho*-Haltung. Das gleiche gilt für *Kinjin*, für *Sanpai*, wenn man singt, wenn man isst, wenn man das Gemüse schält. Es ist die beständige Praxis jenseits jeder festen Form. Diese Praxis besteht darin, jede Form in jedem Augenblick zu durchdringen, ohne sich an sie zu haften, indem man immer verfügbar ist für den neuen Augenblick, für die neue Form, die auftaucht und sich im nächsten Augenblick auflöst.

Nangaku fügte hinzu: „Wenn du lernen willst, als Buddha zu sitzen, also wie Buddha, dann wisse, dass Buddha keine bestimmten Merkmale hat.“

Das heißt, dass man sich Buddha nicht vorstellen kann. Buddha darf nicht eine unserer geistigen Konstruktionen werden. Würde er zu einer Vorstellung, zu einem geistigen Produkt werden, würde man ihn töten, das bedeutet, ihm Merkmale zuzuordnen, die er nicht hat. Buddha als Erwachen zur Wirklichkeit lässt sich in keine bestimmten Merkmale einschließen, genauso wenig wie der Geist in Zazen, *Hishiryo*, über jedes Denken, das abwägt, das in Merkmale einzwängt, hinausgeht.

Nangaku fügt hinzu: „Im *Dharma* der Abwesenheit eines Wohnsitzes haftet man weder am Erlangen noch am Loslassen.“

Jeder kann verstehen, dass man nicht am Erlangen haften darf, immer wird *mushotoku* unterwiesen, praktizieren ohne Gewinnstreben, ohne Erwartung auf Belohnung. *Nangaku* geht noch weiter, indem er uns rät, uns nicht ans Loslassen zu klammern. Das mag manchmal heißen, zu akzeptieren, dass man anhaftet, ohne jedoch in dieser Anhaftung zu verweilen.

Abschließend sagt er: „Wenn du als Buddha sitzt, tötest du Buddha. Wenn du dich an den Begriff der sitzenden Haltung klammerst, wirst du nicht die absolute Wahrheit erreichen.“

Man sagt, dass *Baso* von dieser Unterweisung ganz begeistert war, so als ob er den erlesensten Nektar getrunken hätte. – Ich hoffe, ihr seid wie er.

Freitag, 05.10.2007, 16:30 Uhr

Während eines Sesshins verbringt man mehrere Stunden der Wand gegenüber. Wenn man zur Wand hin sitzt, wendet man sich von den äußeren Objekten ab. Man richtet seinen Blick auf das Innere und wird so mit seinem eigenen Geist vertraut. Das ist die direkte Essenz des Wortes ‚Sesshin‘.

Meister *Baso* lehrt oft: „*Der Geist selbst ist Buddha.*“ Das ist das Herz seiner Unterweisung. Er sagt: „*Weil der Geist selbst Buddha ist, ging Bodhidharma von Indien nach China, um die Lehre des einzigen Geistes zu übermitteln.*“

Von *Bodhidharma* sagt man, dass er neun Jahre lang nur zur Wand hin Zazen gemacht hat. Dies war seine Art, die Erfahrung, dass der Geist Buddha ist, weiterzugeben. Nicht nötig, irgendwo

anders zu suchen, einfach unseren Blick nach innen wenden und die wahre Natur unseres eigenen Geistes sehen.

Baso sagt auch: „Wer die Wahrheit, das Dharma, sucht, darf nichts suchen.“

Es gibt keinen Buddha außerhalb des Geistes und keinen Geist außerhalb von Buddha. Sobald man anfängt, Objekte außerhalb von sich selbst oder auch geistige Objekte zu verfolgen, verirrt man sich, denn die wahre Natur des Geistes erstarrt. Sie identifiziert sich mit etwas, das man verfolgt oder das man zu besitzen glaubt. Dann verschließt sich der Geist wie eine Hand, die eine Faust bildet. Der wahre Geist ist der Geist, der auf nichts verweilt, der durch nichts eingeschränkt wird, der immer offen bleibt für die unendliche Dimension der Existenz.

Baso empfiehlt: „Klammert euch nicht an das Gute und verwerft nicht das Schlechte. Stützt euch nicht auf die beiden Extreme, auf Reinheit und Unreinheit. So werdet ihr verstehen, dass die Natur begangener Fehler Leerheit ist.“

Wenn wir die Gelübde des *Bodhisattva* aussprechen, geloben wir, dass wir aufhören Schlechtes zu begehen und dass wir anderen Gutes tun. Aber wenn man an seinen eigenen geistigen Kategorien über gut oder schlecht haftet, wird es schwer, wirklich das Gute zu tun und das Schlechte zu unterlassen. Solange wir an einem Ego hängen, ist es schwierig, die Gebote zu respektieren. Aber wenn wir den Geist realisieren, der auf nichts verweilt, wenn wir von dem *Hishiryō*-Bewusstsein von Zazen geleitet werden, können wir ganz natürlich unseren Egoismus, unseren egozentrischen Gesichtspunkt aufgeben. Dann befinden wir uns in einem Zustand des Geistes, in dem das Schlechte nicht mehr begangen werden kann und in dem das Gute auf ganz natürliche Weise praktiziert wird. Ganz einfach, weil wir uns mit dem *Dharma*, mit der kosmischen Ordnung, harmonisieren.

Mondo

In den Gesprächen zwischen Baso und Nangaku heißt es, dass es im Erwachen keine Form gibt, dass es für Buddha keine Form gibt, dass es für das Erwachen keinen speziellen Ausdruck gibt. Könnte man sagen, dass man während der Zeremonien versucht, das Erwachen in eine Form zu bringen, es auszudrücken? – Offensichtlich gibt es für das Erwachen eine Bestätigung, das Shiho, weil man sich sonst über das Erwachen etwas vormachen kann.

Natürlich. Man irrt sich, wenn man versucht, das Erwachen in eine Form zu pressen. Dann kann es kein *Shiho*, keine Bestätigung, geben. Die Zeremonien sind nicht dazu da, um durch sie das Erwachen zu erlangen. Es geht auch nicht um die Form der Zeremonien, sondern um die Art, wie man diese Form ausführt. Sie können durchaus eine Gelegenheit sein, diese innere Befreiung des Erwachens auszudrücken – unter der Bedingung, dass man nicht an dieser Form haftet.

Aber wir leben in der Welt der Phänomene, der Formen. Da darf man nicht glauben, dass das Erwachen sich außerhalb der Welt der Formen verwirklichen kann. Es geht darum, die wahre Natur der Formen zu erkennen, heißt zu verstehen, was Leerheit ist. *Shiki*, die Form ist Leerheit, *Ku*.

Man sollte nicht glauben, dass man den Formen aus dem Weg gehen müsse. Wir können sie stattdessen in großer Freiheit ausdrücken und leben, ohne uns an sie zu klammern. Aber wir können ihnen nicht entkommen. Wir haben einen Körper, wir nehmen von Augenblick zu Augenblick unterschiedliche Haltungen ein. Leerheit bedeutet nicht, zu verschwinden, sie bedeutet nicht nichts, sondern Leerheit bedeutet, die wahre Natur unseres Körpers und unseres Geistes zu verstehen und

zu sehen, dass sie keine feste Form haben. So wird ein Geist verwirklicht, der keine bestimmte Form sucht. Wenn man nicht an Formen hängt, können alle Formen eine Gelegenheit werden, den Weg auszudrücken.

Es ist eine Illusion, Formen abzulehnen. In dem Moment will das Ego die Nicht-Form erfassen und stellt sich der Form entgegen. Es ist der gleiche Fehler wie bei jemanden, der die Reinheit sucht und die Unreinheit verwirft. Genau das ist *Basos* Unterweisung: nicht der Reinheit anhaften und nicht die Unreinheit ablehnen. Sobald man diese dualistische Sichtweise annimmt, z.B. sich an Formen oder an Reinheit oder Unreinheit klammert und die Leerheit verwirft oder umgekehrt, wird man Gefangener des dualistischen Geistes. Das ist überhaupt nicht das Erwachen.

Was die Zeremonien angehen, denke ich, dass man sie so gut wie möglich praktizieren und nicht irgendetwas machen sollte, aber man darf nicht an ihnen hängen. Ablehnung ist übrigens auch eine Form von Anhaftung: der Nicht-Zeremonie anhaften.

Buddha hat das Anatman gelehrt. Er hat gelehrt, dass kein unabhängiges Selbst weitergegeben wird, dass es kein unsterbliches Selbst gibt. Er hat auch die Unterweisung des Karma weitergegeben. Für mich gibt es da einen Widerspruch. Wenn meine Handlungen karmische Auswirkungen haben, wie können die nach meinem Tod ohne einen Träger der Informationen weiter bestehen?

Der Träger ist das Bewusstsein.

In diesem Fall würde es sich um ein allgemeines Bewusstsein handeln.

Nein. Du weißt selbst, dass dies die schwierigste Frage ist. Das habe ich schon oft gesagt. Man hat versucht, alle möglichen Lösungen für diesen scheinbaren Widerspruch zu finden. Aber wenn der Buddha ein beständiges *Atman* in Abrede stellt, ein *Atman*, wie es die Hindus begreifen, eine Substanz, dann heißt dies nicht, dass nicht ein Bewusstsein, das keine beständige Substanz ist, sondern sich ständig weiterentwickelt und transformiert, weiter bestehen kann.

Zum Beispiel schläft man abends mit einem bestimmten Bewusstseinszustand ein. Wenn man am Morgen aufwacht, ist der Bewusstseinszustand nicht mehr genau derselbe, aber auch kein völlig anderer. Er ist die Fortsetzung, etwas, das weitergeht.

Man muss verstehen, dass die Kontinuität, so wie Buddha sie bei seinem Erwachen wahrgenommen hat, eine Kontinuität in einer Interdependenz ist, die Veränderung mit sich bringt: Veränderung des Körpers, des Bewusstseins, aller Seinselemente. Das führt dazu, dass man auch in diesem Leben von Augenblick zu Augenblick nicht mehr genau derselbe ist, aber auch kein völlig anderer.

Bezüglich des Mysteriums, was zwischen Tod und Wiedergeburt geschieht, ist ganz klar, dass das Bewusstsein im Moment des Todes eine Transformation erfährt. Es handelt sich nicht um etwas, das man aus einem toten Körper entfernt und in einen neuen Körper einpflanzt. Die Erfahrung des Todes verändert das Bewusstsein. Aber der Bewusstseinsstrom besteht weiter, auch wenn er nach der Erfahrung des Todeskampfes und des Todes verändert wurde. Er ist nicht genau derselbe wie vorher, aber auch kein völlig anderer, sondern eine Fortsetzung.

Ich glaube, die beste Methode ist, weder dem Nihilismus zu verfallen, dem Glauben, dass mit dem Tod alles beendet ist, dass sich alles auflöst, noch dem Dogma der Ewigkeit anzuhängen, dem

Glauben, dass es im Grunde unseres Selbst eine Substanz gibt, die sich nie verändert, die unsterblich ist und von Körper zu Körper weitergegeben wird. Dies hat Buddha abgelehnt.

Das bedeutet, dass es ein Bewusstsein gibt, das nicht an die Hirnfunktionen gebunden ist.

Ja. Natürlich gibt es eine Verbindung zwischen dem Bewusstsein und dem Gehirn, aber es gibt psychische Phänomene, z.B. die Gedankenübermittlung, bei denen man sieht, dass das Bewusstsein sich nicht auf den Raum des Gehirns beschränkt. Offensichtlich gibt es einen Ausgang des Bewusstseins aus dem Schädel, der das Übertragen von Informationen ohne materiellen Träger ermöglicht. In gewisser Weise klingt das sehr mysteriös.

Ich diskutierte darüber mit einem Übersetzer der Sutren Buddhas, der in Frankreich lebt. Er sagte: „In diesem Raum hier bewegen sich alle möglichen Wellen, Radiowellen, Telefonwellen, fließen um uns herum jede Menge Informationen ohne materiellen oder sonstigen Träger. Es reicht aus, einen entsprechenden Apparat zu haben, ein Telefon oder ein Radio, damit sich diese Informationen ohne Form, ohne Träger plötzlich konkretisieren: ‚Ah, ein Bild, Ton, eine Stimme!‘ Das können wir jetzt wissenschaftlich erklären, weil wir es selbst erzeugt haben. So ähnlich ist es auch mit dem menschlichen Geist, nur dass wir es noch nicht erklären können.“

Selbst wenn im Moment die wissenschaftlichen Mittel fehlen, um den Vorgang der Transmigration eines Bewusstseins von einem verstorbenen Individuum zu einem gerade entstandenen Zellhaufen zu beweisen und er daher heute als Mythos, als Glaubensgegenstand des Glaubens angesehen wird, ist es meiner Meinung nach ein exzellenter Glaubensgegenstand, der beste Mythos. Im Vergleich zu allen anderen Konzeptionen der Welt, ist dies für mich die beste Weise, Leben und Tod zu betrachten. Denn sie behält einen Sinn für Verantwortlichkeit bei, was ich sehr wichtig finde. Wenn sich die Auswirkungen unserer Handlungen nur auf dieses Leben beschränken würden, wenn es keine *Karma*-Wirkung aus vorherigen Leben geben würde, wenn man also einen nihilistischen Standpunkt hätte, gäbe es viele negativen Konsequenzen. Aber wenn wir stattdessen die Sichtweise einer Fortsetzung von Geburt zu Wiedergeburt annehmen, können wir uns dessen bewusst werden, dass das, was uns passiert, mit einer *karmischen* Kausalität zusammenhängt. Es liegt nicht an einem schlechten Schicksal oder an einem bösen Dämon, der sich gegen uns wendet. Unsere eigene Verantwortlichkeit schafft unsere Lebensbedingungen! Das ermöglicht es uns einerseits, sie zu akzeptieren, und andererseits, sie zu verändern. Wenn man sich hier und jetzt seiner Fehler bewusst wird und sie bereut, so wie wir es im *Sangemon* singen, engagiert man sich in einer Praxis des Lebens und Veränderung wird im Laufe des Daseins möglich.

Die *Bodhisattva*-Gelübde, die wir aussprechen, sind große Gelübde, die dem Leben einen tiefen Sinn geben. Aber wenn wir unseren Handlungsraum auf die paar Jahre begrenzen, die wir zu leben haben, können wir sie nicht realisieren. Das ist offensichtlich. Ein Leben reicht nicht aus, um mit allen *Bonnos* fertig zu werden. In einem Leben kann man niemals alle *Dharma* verwirklichen oder alle Wesen retten. Aber wenn man sich auf eine unbegrenzte Zeit einstellt, auf eine unbegrenzte Anzahl von Leben, ist alles möglich.

Man kann nicht beweisen, dass die Fortführung einer Existenz in einer anderen unmöglich ist. Aber man kann leicht verstehen, dass sehr viele negative Konsequenzen entstehen, wenn man nicht daran glaubt, und dass der Glaube daran wirklich positive Auswirkungen hat.

Unsere Gedanken haben einen relativen Wert, aber es ist wichtig, welche Auswirkungen unsere Denkweise auf unser Leben hat. Genau darum geht es in der Unterweisung von *Baso*, deren Thema die drei Welten sind, die drei Welten, die einen einzigen Geist bilden. Was heißt das? Das heißt, dass die Welt, in der wir leben, völlig von unserem Geist abhängt. Man glaubt immer, unsere Welt

wäre von den Phänomenen um uns herum abhängig. Aber sie hängt ganz grundlegend von unserem Geisteszustand ab, von unserer Art zu denken. Je nachdem, wie wir denken, können wir dieselbe Welt, dieselben Phänomene auf ganz verschiedene Weise wahrnehmen. Ich glaube, wenn man mit dem Verständnis des *Karmas* an Wiedergeburt denkt, kann man wirklich den Weg Buddhas betreten und das *Dharma* Buddhas auf wirklich positive Weise praktizieren.

Aber wenn man das *Dharma* Buddhas mit einer nihilistischen Sichtweise praktizieren will, indem man glaubt, dass nach dem Tod alles vorbei ist, können viele Hindernisse auftreten. *Dogen* war auch dieser Meinung. Er sagte: „Wenn ihr nicht an mehrere Leben, an die *Karma*folge in den drei Zeiten glaubt, habt ihr nicht den geeigneten Geist, um den Weg Buddhas zu betreten. Ihr könntet ihn nicht einmal erreichen.“ Da war er ganz kategorisch. Ich habe viel über diese Unterweisung *Dogens* nachgedacht. Das hat mich zu dem geführt, was ich gerade erklärt habe.

Samstag, 06.10.2007, 7 Uhr

Folgt während *Zazen* nicht euren Gedanken. Bleibt auf die Haltung eures Körpers konzentriert. Atmet ruhig durch die Nase ein und aus und lasst die Gedanken vorbeiziehen. Durch diese Praxis der Konzentration klärt sich der Geist. Er beruhigt sich und wird klar. Die Intuition entwickelt sich, das heißt die Fähigkeit, die wahre Natur der Phänomene klar zu erkennen. In *Zazen* lässt man die Gedanken vorbeiziehen. Wenn sie vorbeiziehen, haben sie keine feste Substanz. Sie ändern sich ständig, erscheinen und verschwinden. Man kann sie nicht ergreifen.

Das Gleiche gilt für den Geist, der die Gedanken beobachtet. Der Geist ist die Quelle der Gedanken und ist auch nicht fassbar. Wenn man dies tief versteht, versteht man die wahre Natur des Geistes. Er existiert nur in Verbindung mit den Phänomenen. Daher sagt man auch, dass er Leerheit ist, was nicht heißt, dass er nicht existiert. Aber hat er keine eigene, autonome Substanz.

Auch existiert er überall, zeigt sich überall, in jedem Augenblick, gerade weil er keine Substanz hat. Er ist nicht von einer definierten Form begrenzt. Weil er auf keinem Objekt verweilt, kann er kreativ sein. Alle Objekte, alle Phänomene können nur durch den Geist erkannt und wahrgenommen werden. Es ist unser Geist, der die Welt bildet, in der wir leben, indem er die Welt in einer gewissen Weise darstellt. Dieser Darstellung entsprechend leben wir alle in verschiedenen Welten.

Meister *Baso* sagt: „*Die Gedanken können nicht erreicht werden, weil sie keine eigene Natur haben.*“ Er fügt hinzu: „*Die dreifache Welt ist nur Geist.*“

Was man die dreifache Welt nennt, ist die Welt der Transmigration, die manchmal den Aspekt der Welt der Begierden annimmt, wenn wir von unseren Begierden konditioniert sind. Dann nehmen wir die Welt unseren Begierden und unseren Abneigungen folgend wahr. Wir klassifizieren die Wesen nach dem, was wir mögen oder nicht mögen, was wir uns aneignen oder loswerden wollen. Das gilt für Wesen aber auch für Situationen, für Gedanken, für die Praxis. So tut man sich schwer damit, eine globale Sichtweise anzunehmen. Wir nehmen unseren Emotionen folgend sehr oft nur eine Seite der Dinge oder Situationen wahr. Wenn wir alles nur von unserem eigenen Gesichtspunkt aus betrachten, können wir uns nicht in die Lage des anderen versetzen. *Zazen* praktizieren heißt, genau diese Funktionsweise des Geistes aufgeben. Unsere Welt nicht nur aufbauen, indem wir unseren Begierden oder Abneigungen folgen.

Dann betreten wir die Welt, die man die Welt der reinen Formen nennt. Wir nehmen die Phänomene weiterhin wahr, aber ohne dass unsere Wahrnehmung von unseren Begierden oder Abneigungen verfärbt oder verformt sind.

Diejenigen, die gewisse Arten von Konzentration oder *Samadhi* praktizieren, die sich auf die Beobachtung der Leerheit aller Phänomene konzentrieren, verlassen die Welt der reinen Formen, um die Welt ohne Formen zu betreten. In einigen Zuständen besonderer Konzentration bildet man gar keine Form mehr, keine Darstellung, keinen Gedanken, gar nichts mehr. Doch selbst diese Welt ohne Formen ist bedingt. Sie ist auch ein geistiges Erzeugnis, sie hängt von unserem Geisteszustand ab, vom Grad unserer Konzentration.

Aus diesem Grund sind diese drei Welten Darstellungen unseres Geistes. Je nach Geisteszustand können wir jeden Tag in einer anderen Welt leben. Das nennt man Transmigration. Selbst innerhalb der Welt der Begierden können wir von einem höllischen Zustand zu einem Zustand der Glückseligkeit gelangen, je nach dem, welche Gefühle wir haben und auf welche Art wir auf Phänomene reagieren.

Wenn man *Zazen* praktiziert, versteht man zutiefst, dass all das keine Substanz hat. Es ist einfach das Spiel der wechselseitigen Abhängigkeit. Die Welt, die vorher durch unsere geistigen Gifte wahrgenommen wurde, durch unsere Gier, unsere Aggressivität, unsere Unwissenheit, wird zur Welt des *Dharma*, zu der Welt, in der wir in jedem Augenblick mit jeder Handlung den Weg praktizieren, zu der Welt, in der wir uns mit der kosmischen Ordnung harmonisieren. Wenn man *Hishiryo* praktiziert, den Geist, der auf keiner Konstruktion verweilt, den Geist, der sich mit der Unbeständigkeit vermählt, sich mit ihr harmonisiert, wird das *Samsara* augenblicklich zum *Nirvana*, der friedlichen Welt.

Versucht also, nichts zu ergreifen und nichts abzulehnen, was immer es auch sei. Dies ist die große Freiheit.

Man kann in dieser dreifachen Welt weiter leben, ohne sich an eine dieser Welten zu klammern, das heißt, indem man die wahre Natur sieht: nur Geist, nur Leerheit, nur das Spiel der kosmischen wechselseitigen Abhängigkeit.

Samstag, 06.10.2007, 11 Uhr

Während *Zazen* konzentrieren wir uns auf die Körperhaltung. Der Körper ist immer völlig hier, während der Geist dazu neigt zu entweichen. Wenn man sich auf den Körper konzentriert, durchdringt man hier und jetzt die Wirklichkeit. Die Sorgen des Alltags können aufgegeben werden.

Obwohl wir mit dem Körper praktizieren und glauben, dass es unser eigener Körper ist, gehört uns dieser Körper nicht. Er gehört zum ganzen Universum, genauso wie die Welle zum Ozean gehört. Sie ist eine bestimmte Form des Ozeans. Was wir unseren eigenen Körper nennen, ist eine Form des Universums.

Zu diesem Thema zitiert Meister *Baso* in seinen Gesprächen das *Vimalakirti-Sutra*: „Dieser Körper ist eine Zusammenstellung von zahlreichen *Dharmas*, (- d.h. heißt von zahlreichen Erscheinungsformen, von verschiedenen Elementen). Wenn er geboren wird, werden nur *Dharmas* (Elemente) geboren. Wenn er vergeht, vergehen nur *Dharmas*. Wenn diese *Dharmas* geboren werden, sagen sie nicht: ‚Ich werde geboren.‘ Wenn sie vergehen, denken sie nicht: ‚Ich vergehe.‘

Was man ‚Ich‘ nennt, ist in Wirklichkeit ein Gedanke, ein geistiges Erzeugnis, das seinen Sitz im vierten Seinsbestandteil hat.“

Die fünf Aggregate oder Seinsbestandteile, die fünf *Skandhas* sind, wie ihr wisst, der Körper oder die Materie (*Shiki*), die Empfindungen, die Wahrnehmungen, die geistigen Erzeugnisse und der Wille und schließlich das Bewusstsein. Wenn man Zazen praktiziert, kann man das Spiel dieser unterschiedlichen Seinsbestandteile beobachten, kann sehen, wie sie in ihrer wechselseitigen Abhängigkeit funktionieren. Sie funktionieren vorübergehend gemeinsam und bilden eine Einheit, so wie eine Welle auf der Oberfläche des Ozeans eine besondere Form ist, die sich von den anderen Formen unterscheidet. Dies führt dazu, dass man von ‚Ich‘ redet, um auszudrücken, dass man sich anders als die anderen fühlt und sich vom Rest unterscheidet. Man identifiziert sich folglich mit dem, was erscheint und verschwindet, mit dem was geboren wird und stirbt, mit den Elementen unseres Körpers, mit den Empfindungen, Wahrnehmungen, mit den Gedanken, mit dem Bewusstsein.

In Zazen kann man genau sehen, dass in all dem nichts Stabiles, nichts Festes ist, nichts was ein autonomes Ich bildet, nur ein Netz von wechselseitigen Abhängigkeiten, eine Begegnung von verschiedenen Elementen. Wenn wir aufhören, uns mit dem zu identifizieren, was in jedem Augenblick erscheint und verschwindet, wenn wir aufhören, eine Identität zu bilden, wo es doch nur Unbeständigkeit gibt, können wir die Dimension der Existenz ohne Geburt und ohne Tod realisieren und gleichzeitig die Wurzel all unserer Anhaftungen durchtrennen, unbewusst und natürlich, ohne uns willentlich bemühen zu müssen. Genauso wie sich im Herbst die Blätter rot färben und fallen, ist es nicht nötig, sie abzuschneiden oder an ihnen zu zerren. Es ist die *Datsuraku*-Praxis: ganz natürlich loslassen, genauso wie die Blätter sich von den Zweigen der Bäume lösen.

Wenn man dies praktiziert, ist es das lebendige *Nirvana*, das Aufgeben unserer Unwissenheit, unserer Gier, unsere Feindseligkeit und unseres Hasses gegen alles, was uns stört, Unbeständigkeit, Krankheit, Alter und Tod eingeschlossen. Was für die meisten Menschen das *Samsara*, der Kreislauf des Leidens ist, wird zum Rad des *Dharma*.

Um dies ganz konkret zu praktizieren, gibt uns *Baso* einen Rat. Er sagt: „*Wenn der vorherige Gedanke, der folgende Gedanke und der mittlere Gedanke nicht miteinander verbunden sind, ist jeder Gedanke, der erlöscht, das Nirvana.*“

Man nennt es das *Samadhi* des Siegels des Ozeans, das genau wie der Ozean alles umfasst. Die hunderttausend verschiedenen Wasserläufe fließen zu ihm zurück, sein Wasser hat einen einzigartigen Geschmack und beinhaltet alle Geschmäcke.

Wenn Gedanken auftauchen, die nicht miteinander verbunden sind, lässt man sie zur Quelle zurückkehren, aus der sie hervorkommen. Das ist die Praxis des *Hishiryo*-Bewusstseins in Zazen. *Hi*, jenseits, *shiryo*, des Denkens, das heißt augenblicklich alle Gedanken fallen zu lassen, die auftauchen, und sie nicht miteinander zu verbinden. Sich einfach auf eine Einatmung konzentrieren, wenn man einatmet, und auf eine Ausatmung, wenn man ausatmet.

Eine Einatmung, ein Gedanke erscheint.
Eine Ausatmung, er verschwindet.

Wenn wir so praktizieren, harmonisieren wir uns ganz natürlich mit dem *Dharma*, mit der kosmischen Ordnung. Von jetzt an können wir den Frieden des *Nirvana* realisieren. So können wir aufhören, in uns und um uns herum Unruhe zu schaffen

Samstag, 06.10.2007, 16.30 Uhr

Mondo

Im Laufe der Jahre habe ich den Eindruck bekommen, dass der Glaube, den ich in die Unterweisung Buddhas habe, sich vertieft, und darüber bin ich glücklich. Wie du weißt, habe ich auf der anderen Seite große Zweifel, wie ich diesen Glauben in mein Leben konkret einbinden kann. Vor einigen Jahren hat der mittlerweile verstorbene Dojo-Verantwortliche von Maredsous mir das Logo seines Dojos gezeigt und gesagt, dass die drei Striche Glaube, Zweifel und Entschlossenheit bedeuten. Kannst du mir den Begriff Entschlossenheit erklären?

Entschlossenheit ist die Entscheidung, mit der Praxis weiterzumachen, egal was geschieht, trotz der Zweifel. Man muss den Zweifel als Teil des Glaubens betrachten. Es gibt keinen Glauben ohne Zweifel und keine Zweifel ohne Glauben. Wenn man das versteht, ist man nicht von seinen eigenen Zweifeln verschreckt, man findet sie normal. Zweifel sind die Gelegenheit, unseren Glauben zu vertiefen. Sie bestärken unsere Entschlossenheit weiterzumachen und über die anscheinenden Widersprüche unseres Geistes hinaus zu gehen.

Kannst du mir ein Beispiel deiner Zweifel nennen?

Manchmal frage ich mich, was meine Aufgabe als Zen-Schülerin in diesem und im zukünftigen Leben ist.

Deine Aufgabe könnte unter anderem sein, in der Zukunft die Verantwortliche des Brüsseler Dojos zu werden. Ich glaube, dass du die Fähigkeiten dazu hast. Dies würde der Sangha einen Dienst erweisen. – An welche Art von Mission denkst du?

Für mich ist es schwer, zwischen einer gesunden Entschlossenheit und einer versessenen Willenskraft zu unterscheiden.

Deine Entschlossenheit ist positiver Art. Sie drückt Glaube und Vertrauen in den Weg aus und lässt sich nicht von Zweifeln ins Wanken bringen. Sie wird durch das Verständnis bestärkt, dass man den Weg letztlich nicht mit seinem eigenen Ego realisieren kann.

Unsere Willenskraft hat Grenzen. Wenn wir uns statt ihr der Zazen-Praxis und der Praxis des Weges mit der Sangha, dem Gyoji, widmen, wird diese Praxis, dieses Gyoji selbst Erwachen. Weil wir dies spüren, weil wir uns dank dieser Praxis in unserem Leben freier fühlen, weil wir weniger Schwierigkeiten haben, wird unsere Entschlossenheit durch die Erfahrung verstärkt. Dabei muss es die Praxis sein, die uns zieht.

Was du versessene Willenskraft nennst, ist das Ego, das begreifen, das etwas erreichen will. Zum Beispiel will es die Richtung nicht ändern und sich nicht in Frage stellen. Diese Art von Willenskraft, die vom Ego her kommt, gerät mit dem Weg in Konflikt. Daher wird sie zur Quelle von Leiden. Dies führt zu einem Teufelskreis: Wenn man unter dem Weg, den man praktiziert, leidet, gibt es keinen Ausweg. Man sagt sich z.B.: „Ich praktiziere nicht genug. Mein Wille ist zu schwach.“ Dann neigt man dazu, seine Versessenheit zu verstärken, anstatt sie loszulassen.

Eine gute Art, um die Entschlossenheit zu stärken, ohne versessen zu werden, ohne zu sehr den Willen zu nutzen, ist, sich wirklich dem Weg zu widmen. Um zum Beispiel Dojo-Verantwortliche zu werden, muss man völlig Vertrauen in den Weg haben. Nicht ICH will alle Probleme des Dojos lösen, nicht ICH werde die Leute dazu bringen, mit dem Geist des Erwachens zu praktizieren.

Gerade indem man sein eigenes Ego beiseite schiebt, wird man zum Kanal, durch den der Geist des Weges strömt.

Ich wiederhole gern die Worte *Enos*, des sechsten Patriarchen, zum Gelübde der *Bodhisattvas*, alle Wesen zu retten: „Ich, *Eno*, der sechste Patriarch, kann niemanden retten. Aber die Wesen können durch ihre eigene Buddha-Natur gerettet werden.“ Diesen Glauben, dieses Vertrauen in die Buddha-Natur, die wir mit allen Wesen teilen, ermöglicht es uns, die Praxis mit den anderen mit Entschlossenheit fortzuführen, ohne eine übermäßige persönliche Willensanstrengung nötig zu haben. Man sagt sich: „Natürlich versuche ich zu helfen, aber ich weiß sehr gut, dass meine Hilfe begrenzt ist.“ Vor allem besteht die Hilfe darin, die Menschen auf den richtigen Weg zu führen, ihnen die Richtung zur rechten Praxis zu zeigen und sie dahin zu bringen, dass sie selber vom Weg gezogen werden.

Gestern hast du ausführlich auf die Frage nach dem Geist und dessen Weiterleben nach dem Tod geantwortet. Was deine Antworten betrifft, weißt du das oder glaubst du es? Und wenn du es weißt, woher weißt du es?

Weder weiß ich es, noch glaube ich daran. Es ist zwischen beidem. Ich denke, wie ich gestern gesagt habe, dass es das beste Verstehen ist. Wenn ich Leben und Tod auf diese Weise betrachte, ist mein Geist wesentlich positiver und viel entschlossener, den Weg zu praktizieren. Ich finde, dass diese Sichtweise richtiger ist als irgendeine andere. Selbst wenn man im Moment sagen kann, es handele sich um einen Mythos, um eine Vision der Welt, die wissenschaftlich nicht bewiesen werden kann, halte ich sie für einen äußerst positiven Mythos, weil sie einen Sinn für die Menschheit ergibt.

Ich habe selber keine Erfahrungen aus meinen früheren Leben. Ich kann dir nicht sagen: „Während der Meditation habe ich gesehen, dass ich früher diese oder jene Wiedergeburt hatte.“ Und ich kann auch nicht sehen, welche Art von Wiedergeburt ich in Zukunft erfahren werde. Diese Art von Erfahrungen suche ich auch nicht. Vielleicht würde ich etwas finden, wenn ich in dieser Richtung suchen würde. Es gibt gewisse Meditationsarten, die es ermöglichen, in frühere Leben zurückzugehen oder eine klare Sicht auf die Zukunft zu bekommen. Danach trachte ich nicht. Ich konzentriere mich auf das Hier und Jetzt, weil ich denke, dass die ganze Vergangenheit durch das, was ich hier und jetzt praktiziere, umgewandelt wird und dass meine Zukunft aus dem, was ich hier und jetzt praktiziere, entsteht.

Das heißt nicht, dass ich nicht an frühere oder zukünftige Leben glaube. Ich glaube daran. Mein Leben und meine Art und Weise, hier und jetzt zu praktizieren, ist mit diesem Glauben besser. Das erfahre ich.

Aus diesem Grund sage ich auch nicht: „Ihr müsst so denken wie ich.“ Ich glaube es und erkläre euch, warum ich diesen Glauben angenommen habe. Und ich habe ihn angenommen, nachdem ich gut über die Unterweisung von Buddha und *Dogen* nachgedacht und beobachtet habe, was in meinem Leben und im Leben anderer geschah. Aber ihr könnt durchaus praktizieren und euch sagen, dass ihr nicht an frühere oder zukünftige Leben glaubt. Das ist der Fall bei einigen meiner Schüler. Aber wenn man mir das sagt, erwidere ich: „Schade! Aber ganz wie du willst.“ Ich kann nicht darauf bestehen, dass ihr die Dinge so seht, aber ich bin davon überzeugt, dass diese Sichtweise besser ist als die nihilistische Sichtweise ‚Es gab vorher nichts, es gibt nachher nichts, es gibt nur den gegenwärtigen Moment.‘

Mein eigener Meister, Meister *Deshimaru*, hat mich nie gedrängt, an frühere oder zukünftige Leben zu glauben. Aber er sprach vom *Karma*. Wenn man vom *Karma* spricht, impliziert es frühere und zukünftige Leben. Er beharrte allerdings darauf, dass man sein *Karma* hier und jetzt umwandelt, was übrigens die einzige Art und Weise ist, es umzuwandeln: hier und jetzt.

Ich habe eine Frage zum Ego ohne Substanz und zur Verantwortung. Man könnte sie so formulieren: Hat eine Welle Mitgefühl? – Du hast vorhin Zustände beschrieben, mit denen wir uns harmonisieren. Das Ego oder das Bewusstsein kommt und geht und verschwindet auch wieder. Was sie verbindet ist Erinnerung. Aber wo ist der Platz für Mitgefühl?

Damit Mitgefühl entsteht, muss ein Bewusstsein für den anderen da sein. Mitgefühl impliziert ein persönliches Bewusstsein. Mitgefühl haben heißt, sich jemand anderem zuzuwenden. Dazu muss ein anderer da sein. Wenn es kein eigenes Bewusstsein gibt, gibt es kein Bewusstsein für andere. Dann kann man nicht von Mitgefühl sprechen.

Es gibt Wellen, die Schiffe in die Tiefe reißen, und es gibt Wellen, die einen Ertrinkenden ans Ufer spülen und ihn auf diese Weise retten. Es gibt Wellen, die überfluten, und Wellen, die retten. Aber es ist klar, dass die Wellen keine Absichten haben. Im Mitgefühl gibt es jedoch eine Absicht. Da ist das Bewusstsein für den anderen und des Leidens des anderen. Man versetzt sich in seine Lage, man spürt nicht nur Empathie, sondern versucht auch, mit Weisheit zu handeln, um ihm zu helfen. Mitgefühl benötigt Weisheit, also Überlegung.

Warum stellst du diese Frage?

Wenn man sagt, dass das Ego keine Substanz hat, frage ich mich, wo Mitgefühl stattfindet.

Man benötigt doch keine Substanz, um mitfühlend zu sein. Ich glaube sogar, dass man nicht mitfühlend sein könnte, wenn das Ego Substanz hätte. Wenn das Ego etwas Substanzielles wäre, würde es bedeuten, dass es aus sich selbst heraus existierte, autonom. Es wäre gegenüber dem Kontakt mit anderen und mit der Welt verschlossen. Man kann Mitgefühl haben, weil man nicht zu ist, weil man offen ist, weil man in Abhängigkeit zu anderen steht. Wir können zumindest für einige Augenblicke unsere ichbezogene Position verlassen, uns selbst vergessen und uns in die Lage des anderen versetzen. Das bedeutet, dass das Ego nicht substanziell sein kann. Es kann nicht in sich geschlossen sein, nichts, das durch sich selbst besteht. Es muss etwas sein, das offen für die Beziehung ist. Im Gegensatz zum Ego sieht das wahre Selbst ein, dass man nur durch Beziehungen existiert. Genau dies begründet das Mitgefühl.

Die Frage zeigt, dass es im Westen immer noch schwierig ist, die Leerheit zu verstehen. – Nicht nur im Westen übrigens: *Nagarjuna* hatte selbst dieses Problem mit seinen Gegnern. Weil er auf der Leerheit beharrte, nannten seine Gegner ihn einen Nihilist. Er aber sagte: „Ihr versteht nicht, dass Leerheit wechselseitige Abhängigkeit bedeutet und nicht das Nichts.“

Wenn man sagt, das Ego sei ohne Substanz, bedeutet dies nicht, dass es kein Ego gäbe. Es heißt, dass das Ego nur in Beziehungen existiert. Wenn man sich dessen bewusst wird, kann man eine Funktionsweise des Egos entwickeln, die weniger egozentrisch, weniger egoistisch ist.

Wenn das Ego Substanz hätte, würde man, wenn man dumm wäre, sein ganzes Leben lang dumm bleiben. Mit einem substanziellen Ego wäre Veränderung, wäre Erwachen nicht möglich. Gerade weil das Ego keine Substanz hat, ist alles möglich, und man kann aus der Illusion zum Erwachen

gelangen. Ein substanzielles Ego kann sich nicht ändern, es kann nicht erwachen. Es würde bleiben wie es ist, und ein Dummer würde dumm bleiben.

Täuscht euch nicht über die Bedeutung der Nicht-Substanz des Egos. Man kann sagen, dass es eine Funktion des Geistes ist, die in immerwährendem Werden, in ständiger Veränderung ist, die erwachen oder sich etwas vormachen kann. Wenn man zum Beispiel Zazen praktiziert, ist man in einem Zustand, in einer wechselseitigen Verbindung, die das Eintreten des Erwachens ermöglicht.

Während dieses Sesshins habe ich gemerkt, dass mir das Sitzen gut tut, dass es richtig ist. Wenn ich deinem Kusen zuhöre, merke ich, dass da etwas passiert. Ich glaube, dass ich dich verstehe, zumindest annähernd, und es ergeben sich Fragen, über die ich weiter nachdenken kann. Aber ich habe gemerkt, dass ich gegen gewisse Regeln Widerstände entwickle. Zum Beispiel bin ich beim Service. Ich habe kein eigenes Rakusu, soll aber eins tragen und das ausgerechnet bei einer Tätigkeit, bei der ich Gefahr laufe, es zu beschmutzen. Das würde auch die Besitzerin verdrießen.

Aus diesem Grund solltet ihr hier in der Boutique Gürtel verkaufen. Während ihr beim Service bedient, könnt ihr dann den Gürtel über das *Rakusu* binden, so dass es nicht in der Schüssel hängt. So könnt ihr es beschützen.

Warum ist es so wichtig, dass ich es trage?

Du hilfst beim Service als Schüler Buddhas aus und nicht als persönliches Ego. Das *Rakusu* geht über mich selbst hinaus, wenn ich es trage. Es ist die Dimension der Weitergabe Buddhas. Aus diesem Grund tragen es nicht nur die Helfer beim Service. Alle, die im *Dojo* eine Verantwortung haben, tragen ein *Rakusu* oder ein *Kesa*. Jeder, dem eine Verantwortlichkeit aufgetragen wird, verrichtet sie als Schüler Buddhas, als Schüler des Weges und nicht als Person.

Sind wir nicht alle hier in einer Verantwortung?

Ja, aber das *Rakusu* ist das Symbol dafür.

Warum ist dieses Symbol so wichtig? Ich kann doch diesen Geist auch ohne dieses Symbol haben.

Natürlich, glücklicherweise. Aber das Symbol ist ein Mittel, um ihn sich in Erinnerung zu rufen, für den Fall, dass man ihn vergisst. Nur das.

Zum Glück wohnt die Buddha-Natur nicht im *Rakusu*, sie ist in dir. Aber weil wir alte Gewohnheiten, alte Konditionierungen haben, sind wir vergesslich. Wir vergessen, dass wir Buddha sind. Das *Rakusu* erinnert uns daran, und dann handeln wir eher wie ein Buddha und nicht wie ein gewöhnlicher Mensch. Es ist eine Hilfe.

Zum Beispiel sagte Meister *Deshimaru*: „Wenn ihr in eine Kneipe geht und Alkohol trinkt, dürft ihr nicht euer *Rakusu* anlegen.“ Am ersten Abend auf diesem Sesshin habe ich mich an die Unterweisung meines Meisters erinnert und kein *Rakusu* getragen, als ich zur Bar ging. Da habe ich gemerkt, dass ich etwas zu viel trank. Gestern Abend trug ich das *Rakusu* und trank weniger. Es kann passieren, dass es Flecken bekommt, aber wenn ich es trage, passe ich besser auf.

Sonntag, 07.10.2007, 7 Uhr

Während des Sesshins hat sich jeder auf die Praxis des Weges konzentriert. Aber der Weg ist nicht das Ergebnis dieser Konzentration. Würde der Weg von der Praxis abhängen, wäre der Weg etwas Bedingtes, Unbeständiges, in der Zeit Begrenztes. Auch wäre unsere Praxis auf unsere Absicht, auf unser Ziel begrenzt.

Aus diesem Grund unterwies Meister *Baso*: „*Der Weg muss nicht gepflegt werden.*“ Ein Schüler fragte ihn daraufhin: „*Wenn der Weg nicht gepflegt werden muss, er aber auch nicht beschmutzt werden darf, was heißt dann Beschmutzung?*“

Die letzte Unterweisung von Meister *Deshimaru* in Paris vor seinem Tod hatte dasselbe Thema: Schafft keine Beschmutzungen in eurer Praxis, *fuzenna*. Das heißt, schafft keine Trennungen, keinen Dualismen. Sich über den Weg eine bestimmte Vorstellung zu machen und zu versuchen, sich ihr zu nähern, ist, als wolle man seinen Schatten fangen.

Baso antwortet auf diese Frage: „*Man spricht von Beschmutzung, wenn das Herz des Erbauens und des Zerstörens Karma schafft. Wenn ihr den Weg direkt verstehen wollt, müsst ihr wissen, dass der gewöhnliche Geist der Weg ist.*“

„*Was bedeutet gewöhnlicher Geist?*“

Baso antwortete: „*Der gewöhnliche Geist ist der Geist, der keine Unterscheidungen schafft zwischen dem, was ist, und dem, was nicht ist. Er ist ohne Anhaftung und ohne Nicht-Anhaftung, ohne Begriff wie gewöhnlich oder heilig, Zerstörung oder Beständigkeit.*“

„Der gewöhnliche Geist ist der Weg.“ Dies wurde zu einem berühmten *Koan*. Auf Japanisch heißt es ‚*eijo shin kore do*‘.

Normalerweise kommt man zu einem Sesshin, um sich von seinem gewöhnlichen Geist zu befreien und den Weg zu realisieren. Man stellt beide einander entgegen. *Eijo shin*, der gewöhnliche Geist, ist nicht dieser gewöhnliche Geist, wie wir ihn leben. Es ist nicht der Geist, der Dualitäten zwischen gewöhnlich und außergewöhnlich schafft.

Shin heißt Geist, hat aber einen weiten Sinn: Zugleich ist es das Herz, das Mentale, der Geist, die Essenz, die Energie.

Ei heißt einfach, glatt, so wie die Oberfläche des Wassers, wenn der Wind nicht mehr weht und keine Wellen gebildet werden. Im Zusammenhang mit Geist bedeutet *ei* ‚ohne Hindernis‘, ‚ohne Verwicklung‘, ‚einfach‘. Das was geschieht, wenn wir die Gegensätze unseres persönlichen Bewusstseins aufgeben, unseres durch die Sprache bedingtes Bewusstsein. Unser persönliches Bewusstsein funktioniert immer in der Dualität, im Widerstand. In *Zazen* lässt man dies fallen.

Jo heißt immer, konstant, ewig und damit alltäglich, jeden Tag. Der tagtägliche Geist ist der Geist, der sich immer und überall manifestiert, so wie die Sonne, die immer da ist, auch bei bewölktem Himmel. Der Geist, der keine Gegensätze schafft zwischen Licht und Dunkel, zwischen dem Augenblick und der Ewigkeit.

Als Meister *Baso* krank war und kurz vor dem Tod stand, wurde er gefragt, wie es ihm ginge. Er antwortete: „Buddha mit dem Mondgesicht, Buddha mit dem Sonnengesicht.“

In der buddhistischen Kosmologie ist ein Buddha mit dem Mondgesicht ein Buddha, der nur vierundzwanzig Stunden lebt. Ein Buddha mit Sonnengesicht ist ein Buddha, der mehr als tausend

Jahre lebt. Kurz vor seinem Tod bleibt einem wenig Zeit zu leben, und man weiß es genau. Wenn man weder an vorher noch an nachher denkt und völlig hier und jetzt konzentriert ist, sind ein Augenblick, ein Tag, tausend Jahre nicht verschieden. – Man braucht nicht zu warten, bis man stirbt, um dies zu erfahren. Hier und jetzt ist jeder ein Buddha mit dem Mondgesicht und ein Buddha mit dem Sonnengesicht.

Wenn man die Funktionsweise des gewöhnlichen Geistes aufgibt, der in Unterscheidungen gefangen ist, sind ein Augenblick, ein Tag der Praxis, tausend Jahre nicht verschieden. Dann können wir diesen alltäglichen Geist in jedem Augenblick unseres Lebens aktualisieren, und unser Leben wird friedlich, ohne Stress. Wir haben viel Zeit, wenn wir mit jedem Augenblick in Berührung bleiben und wir nicht mehr Augenblick und Ewigkeit entgegensetzen.

Sonntag, 07.10.2007, 11 Uhr

Bald werdet ihr alle nach Hause fahren und zu eurem täglichen Leben zurückkehren. Dann trauert man oft dem Sesshin nach, weil man den Alltag und die Zen-Praxis während eines Sesshins einander entgegensetzt. Man trennt das tägliche Leben von der Praxis des Weges, wo doch der Sinn unserer Praxis darin besteht, dass das tägliche Leben, der alltägliche Geist der Weg ist. Um wirklich den alltäglichen Geist, der der Weg ist, zu realisieren, muss man aufhören zu trennen, zumindest aufhören, an Trennungen und Dualismen zu haften.

In einem Sutra sagt Buddha: „Normale Menschen benennen gewisse Elemente der Wirklichkeit und haften diesen Namen an, und schließlich wollen sie sie besitzen.“ Wenn man beginnt, den Weg zu praktizieren, strengt man sich an, keine Begriffe zu schaffen und ihnen nicht anzuhaften. Wenn man den Weg verwirklicht hat, bildet man keine Begriffe, keine Vorstellungen mehr. Nicht, dass man sich bemüht, keine mehr zu erzeugen, man bildet einfach keine mehr, nicht einmal über das *Nirvana*, über den Weg, über das *Satori*.

Eintausenddreihundert Jahre später kommt das gleiche Thema im Gespräch zwischen *Joshu* und *Nansen* auf. *Joshu* möchte den Weg verwirklichen, so wie jeder von uns. *Nansen* antwortet ihm, dass der gewöhnliche Geist, der alltägliche Geist der Weg sei, also nichts besonders. Aber *Joshu* lässt nicht locker und fragt: „Müssen wir auf ihn zugehen oder nicht?“

„Wenn du versuchst, auf den Weg oder auf den alltäglichen Geist zuzugehen, wirst du dich von ihm entfernen.“ Sobald man eine Vorstellung, einen Begriff erschafft, aus dem man eine Wirklichkeit macht, der man sich nähern oder die man ergreifen möchte, entfernt man sich von ihr.

Joshu fragt weiter: „Aber wenn man nicht versucht, sich ihm zu nähern, wie kann man dann wissen, was der Weg ist?“ *Joshu* will es wissen. Er will wissen, was der Weg ist und ob er auf dem Weg ist. – So wie die meisten von uns.

Nansen antwortet: „Der Weg gehört weder zum Wissen noch zum Nicht-Wissen. Wissen ist Illusion. Nicht-Wissen ist Verwirrung. Wenn du den Weg des Nicht-Zweifels realisierst, ist es wie unendliche Leerheit.“

Wie kann es dann auf dem Weg Wahres und Falsches geben? – Wissen und Nicht-Wissen, *Satori* und Illusion existieren nur im Gegensatz zueinander. Die Begriffe haben keine Substanz, sind nur Erzeugnisse des dualistischen Geistes, Erzeugnisse, die uns vom Weg entfernen.

Das heißt nicht, dass der Weg nicht verwirklicht werden kann. Er kann verwirklicht werden, wenn man mit Körper und Geist in Einheit praktiziert, jenseits der Zweifel, die durch unsere geistigen

Konstruktionen geschaffen werden, jenseits unserer Anhaftungen an alle Arten von Begriffen und Vorstellungen, die wir selber hergestellt haben.

Nach diesem Mondo erwachte *Joshu* vollständig. Später half er vielen Wesen durch das tägliche Leben zu erwachen: „Hast Du Deine *Guen Mai* gegessen?“ „Ja.“ „Dann geh und säubere Deine Schale.“

Das war die Essenz seiner Unterweisung. Die Verwirklichung des Weges jenseits jeden Wissens, ganz konkret in der Praxis mit dem Körper.

Die Menschen, die am ehesten Probleme haben, den Weg zu realisieren, sind diejenigen, die zu sehr in ihrem Kopf leben. Um zum Körper zurückzukehren, muss man sich auf die *Zazen*-Haltung konzentrieren, auf *Kinhin*, auf die Gesten der Zeremonien, auf das *Samu*, auf die Art, das *Kesa* anzulegen und das *Zagu* zu entfalten. All diese Handlungen sind Gelegenheiten, um die Einheit von Körper und Geist wieder zu finden und so nicht mehr getrennt vom Weg zu leben.

Um diesen alltäglichen Geist auszudrücken, der der Weg ist, hat Meister *Mumon* ein schönes Gedicht geschrieben:

Hunderte Blumen im Frühling,
der Mond im Herbst,
die frische Brise im Sommer,
der Schnee im Winter.
Gäbe es keine unnützen Wolken in eurem Geist,
jede Jahreszeit wäre eine gute Jahreszeit,
jeder Tag wäre ein guter Tag.

Ich wünsche jedem von euch, dies zu realisieren und den Geist des *Sesshins* im täglichen Leben weiterzuführen.

GLOSSAR

Anatman: Nicht-Selbst, Nicht-Wesenhaftigkeit

Atman: das unsterbliche Selbst des Menschen, die Seele

Baso: (709-788) eigentl. Ma-Tsu Tao-i, bedeutender chin. Zen-Meister, Schüler von Nangaku

bodaishin: Geist des Erwachens

Bodhidharma: (470-543) 28. indischer und 1. chinesischer Patriarch des Zen, brachte Zazen von Indien nach China

Bodhisattva: Wesen auf dem Weg zur Erleuchtung, nichts unterscheidet es äußerlich von den anderen, aber sein Geist ist auf das Erwachen gerichtet. Er/Sie hat gelobt, nicht ins Nirvana einzugehen, bis nicht alle lebenden Wesen erlöst sind.

Bonno: Illusionen, Täuschungen

datsu raku: s. *shin jin datsu raku*

Deshimaru: (1914-1982) Taisen Deshimaru; Zen-Meister der Soto-Tradition; Schüler und Nachfolger von Kodo Sawaki; verbreitete Zazen in Europa

Dharma: 1.) die Lehre Buddhas;
2.) Gesamtheit aller Prozesse, die das kosmische Leben lenken; die Gesetze des Universums
3.) die Bausteine des Universums

Dogen: (1200-1253) Zen-Meister der Soto-Tradition; verbreitete Zazen in Japan

Dojo: Ort, an dem der Weg (Zazen) geübt wird.

Eno: (638-731) eigentl. Hui-neng, 6. chin. *Patriarch* des Zen

Fukanzazengi: Text von Meister Dogen: 'Darstellung der Praxis von Zazen'

Fuzenna: keine Beschmutzungen schaffen

Gassho: Aneinanderlegen der Hände mit waagrechten Armen; Symbol für die Einheit von Geist und Existenz

Guen mai: Traditionelle Reissuppe

Gyoji: Praxis im Alltag

hishiryo: denken, ohne zu denken

Joshu: (778-897) eigentl. Chao-chou Ts'ung-shen, bedeutender chin. Zen-Meister

jukai: die Gebote (*kai*) geben bzw. empfangen (*ju*); wesentlicher Bestandteil der Ordinationszeremonie eines *Bodhisattva*

Karma: Verkettung von Ursache und Wirkung; Handlung und ihre Konsequenzen

Kesa: Gewand Buddhas, der Mönche und Nonnen; Symbol der Weitergabe der Lehre von Meister zu Schüler

Kinhin: langsames Gehen im Rhythmus der Atmung

Koan: Präzedenzfall; Formulierung einer Erfahrung, die nicht durch logisches Denken zu verstehen ist, seit dem 10. Jhdt als Schulungsmittel auf dem Zen-Weg eingesetzt

ku: Leerheit

Mondo: Fragestunde zwischen Meister und SchülerIn

Mumon: (1183-1260) eigentl. Wu-men Hui-k'ai, chin. Zen-Meister der Rinzaï-Linie

mushotoku: ohne Zielstreben; ohne Streben nach Gewinn

Nagarjuna: 14. Patriarch des Zen, bedeutender Philosoph

Nangaku: (677-744) eigentl. Nan-yüeh Huai-jang, chin. Zen-Meister

Nansen: (748-835) eigentl. Nan-ch'üan P'u-yüan, chin. Zen-Meister

Nirvana: vollständiges Erlöschen der Erscheinungsformen

Patriarch: in der buddhistischen Literatur gebräuchliche ehrerbietige Bezeichnung für einen *Dharma*-Träger;

Rakusu: kleines, aus fünf Bahnen bestehendes Kesa

Samadhi: Konzentration

Samsara: die Welt der Phänomene

Samu: körperliche Arbeit; Gemeinschaftsarbeit

Sangemon: Reueverse

Sangha: Gemeinschaft der Praktizierenden

Sanpai: drei Niederwerfungen

Satori: Erwachen, Erweckung, Erleuchtung

Shiho: Siegel (Bestätigung) der Weitergabe

Shiki: die Erscheinungsformen

shin jin datsu raku: Körper und Geist abgeworfen

Skandha: "Anhäufungen"; Bezeichnung für die fünf Gruppen, die das, was als Persönlichkeit angesehen wird, ausmachen: materielle Form, Empfindungen, Wahrnehmungen, geistige Formkräfte, Bewußtsein

Vimalakirti: Laienanhänger Buddhas

Zafu: rundes Sitzkissen

Zagu: rechteckige Stoffbahn, auf der Niederwerfungen durchgeführt werden

Übersetzung:

Silvia Leyer

Redaktion:

Heinz-Jürgen Metzger

Druck:

BUDDHA WEG-SANGHA
Grünwalder Str. 68

42657 Solingen

Tel.: 0212/200339
e-Mail: info@buddhaweg.de

www.buddhaweg.de