

Zen-Zentrum Solingen



Mitglied der Association Zen Internationale (Paris)

Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union (München)

Roland Rech: Die Drei Kostbarkeiten: Buddha, Dharma, Sangha

Vom 3.-9. April 1995 veranstaltete das Zen-Zentrum Solingen

‘ZAZEN - GESPRÄCHE - SAMU’
mit Zen-Meister ROLAND RECH.

Vom 4.-6. April fanden im Solinger Dojo am Vormittag und Nachmittag zwischen dem Zazen Gespräche statt, die ‘Die Drei Kostbarkeiten: Buddha, Dharma, Sangha’ zum Gegenstand hatten.

Die folgenden Texte sind die Mitschriften der deutschen Übersetzung der Kusen, die Roland Rech während der drei Tage in Solingen hielt.

4.4.95 , 7 Uhr

Die Drei Kostbarkeiten sind Buddha, Dharma und Sangha.

In der Tradition darf normalerweise kein Dojo betreten, ohne daß man Zuflucht zu den Drei Kostbarkeiten genommen hat. Zuflucht zu den Drei Kostbarkeiten nehmen bedeutet, Vertrauen ausdrücken, unser Vertrauen in Buddha, in seine Unterweisung und in die Gemeinschaft derjenigen, die dieser Unterweisung folgen und sie praktizieren. Zuflucht nehmen bedeutet, sich mit Vertrauen diesen Drei Kostbarkeiten hingeben. Meister Dogen sagte: „Das ist genau so, wie ein Kind, das sich in die Arme seines Vaters wirft.“

Warum Zuflucht zu den Drei Kostbarkeiten nehmen? Weil man wünscht, die Erweckung zu verwirklichen. Weil man sich der Unbeständigkeit der Existenz bewußt geworden ist und weil man das Leiden lösen will, das daraus resultiert. Nicht nur für uns, sondern für alle Lebewesen. Das Dringende in unserem Leben ist es, diese Frage zu lösen, wie es Buddha Shakyamuni gemacht hat, der sein Schloß aufgab, seine Besitztümer, seine Familie, seine Macht, der all das aufgab, was die Menschen üblicherweise suchen, um das wahre Leben zu suchen, jenseits der Grenzen unserer menschlichen Anhaftungen. Wir nehmen Zuflucht zu den Drei Kostbarkeiten, weil sie eine Verheißung der Befreiung sind.

Das heißt, daß wir dem Beispiel Shakyamuni Buddhas folgen wollen. Als er im Zazen das Erwachen erlangte, als er den Morgenstern aufgehen sah, sagte er: „Ich habe das Erwachen erlangt mit allen Wesen des Universums.“ Alle seine Unterweisungen, die folgten, waren nichts anderes als der Ausdruck dieses Erwachens. Dem Beispiel Shakyamuni Buddhas folgen heißt, ausgehend von der Zazen-Praxis vollständig wiedergeboren werden. Alle seine Energie dieser Praxis geben, sein

Leben der Praxis von Zazen verwurzeln und den Geist von Zazen unsere Existenz leiten lassen. Das heißt in Kontakt treten mit der Dimension unseres Lebens, die völlig jenseits ist von mir, von uns und die das ist, was wir ganz vertraut mit allen Wesen des Universum teilen. Das ist jenseits von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Nicht nur Shakyamuni Buddha hat das Erwachen mit allen lebenden Wesen verwirklicht, sondern auch wir verwirklichen es mit ihm.

Es ist nicht notwendig, die Vergangenheit zu bedauern. Hier und Jetzt ist der Augenblick, in dem wir dieselbe Erfahrung verwirklichen können wie Buddha Shakyamuni. Das hängt nicht von der Dauer der Praxis ab, nicht von unseren Kenntnissen über Buddha oder Dharma, sondern von unserer Fähigkeit, zur Quelle in uns selbst zu gehen.

Sucht also Buddha nicht außerhalb von euch. Werdet einzig völlig vertraut mit Zazen, das Buddha ist, indem ihr den Geist aufgibt, der Trennungen erschafft, der das Vergangene bedauert und die Zukunft erwartet, der immer glaubt, daß ihm etwas fehlt, während in Wirklichkeit alles da ist, ewig vorhanden ist.

Zieht gut das Kinn zurück! Streckt den Nacken!

Konzentriert euch gut auf eure Ausatmung!

4.4.95, 11.00 Uhr

Meister Dogen zitiert das Nirvana-Sutra, in dem es heißt: „Ausnahmslos alle fühlenden Wesen haben die Buddha-Natur. Buddha ist ohne jegliche Veränderung anwesend.“

Dogen übersetzt diesen Satz ausgehend von seiner Zazen-Erfahrung und sagt: „Alle Wesen, so wie sie sind, sind die Buddha-Natur. Buddha ist gleichzeitig permanent und nicht-permanent, Sein und Nicht-Sein.“

Die traditionelle Interpretation dieses Satzes des Nirvana-Sutras ist, daß alle Lebewesen in der phänomenalen Welt, in der Welt, in der Geburt und Tod existieren, eine Natur haben, die es ihnen erlaubt, das Erwachen zu erlangen, in der Zukunft Buddha zu werden. Es gibt die Idee, daß Buddha jenseits der Unbeständigkeit ist, ewig, permanent, ohne Veränderung. Aber wenn man so denkt, schafft man neue Vorstellungen, neue Anhaftungen, ein Ideal, das sich unserem täglichem Leben gegenüberstellen wird. Das wird nur Schwierigkeiten in unserem Leben schaffen, Spannungen, von neuem etwas, das wir in der Zukunft erreichen wollen, wohingegen es der Sinn unserer Zazen-Praxis ist, mit dem vertraut zu werden, was wir hier und jetzt wirklich sind. Deshalb haben viele Meister in der Tradition den Begriff Buddha kritisiert.

Was ist Buddha? Eine Klobürste. Nichts Besonderes. Das Räuchergefäß auf dem Altar. Der Baum im Garten.

Zazen zu praktizieren ist, einen fließenden Geist wiederzufinden, unsere Vorstellungen, unsere Begriffe aufzugeben und einzig vertraut werden mit dem, was von Augenblick zu Augenblick erscheint, mit dem, was auftaucht, und mit dem, was verschwindet, ohne zu versuchen, irgendetwas zu vermeiden.

Wir sprachen wir eben über Gefühle. Unsere Gefühle sind einfach Gefühle, so wie sie sind. Es ist wichtig, sie zu akzeptieren. Zum Beispiel hatte eines Tages ein Zen-Meister seine Mutter verloren. Sie war gestorben, und er weinte den ganzen Tag lang. Und sein Schüler sagte dann zu ihm: „Sie sind aber nicht wirklich ein Meister. Sie sind völlig aufgesogen von ihren Gefühlen.“ Der Meister antwortete: „Es ist meine völlige Freiheit zu weinen, wenn ich traurig bin.“ Sich keines Gefühls zu schämen, nichts zurückzuweisen, was auch immer es ist, sondern im Gegenteil immer authentischer werden, dem nahekomen, was sich in uns abspielt, ist die beste Methode, um auf nichts stehenzubleiben. In jedem Augenblick wiedererkennen, wo ich bin, was passiert.

Am Ende sagt Meister Dogen: „Die lebenden Wesen sind einfach die lebenden Wesen. Es ist nicht erforderlich, dem irgendetwas hinzuzufügen. Zu sagen, daß die lebenden Wesen die Buddha-Natur haben, heißt einer Schlange Beine machen.“

5.4.95, 7 Uhr

Streckt gut die Nierengegend.

Heute wird unser Gesprächsthema das Dharma sein. 45 Jahre lang hat Buddha darüber gesprochen. 45 Jahre lang hat er alle Aspekte seiner Zazen-Praxis ausgedrückt. Dharma bedeutet kosmische Ordnung, die Wahrheit, zu der ein Buddha erwacht. Die Wahrheit, mit der uns Zazen vertraut macht. Diese Wahrheit existiert nicht an einem weit entfernten Ort, sondern in jedem von uns. Also ist jeder von uns eingeladen, diese Wahrheit wiederzuerkennen, wiederzufinden.

Manche haben gesagt, daß Zazen eine besondere Weitergabe außerhalb der Schriften ist. In unserer Schule des Soto-Zen stimmt man damit nicht überein, weil die Schriften, die Sutren, der vollständige Ausdruck des Satori von Zazen sind. Es gibt keine Trennung zwischen der Praxis und der Unterweisung.

Meister Dogen sagt im Shobogenzo Bukkyo, daß während der 45 Jahre, die Buddha Shakyamuni gelehrt hat, er 15 Jahre lang den Shomon die Vier Edlen Wahrheiten gelehrt hat und er dann 15 Jahre lang einer anderen Schülergruppe, den Engaku, die zwölf Innen gelehrt hat und daß er schließlich 15 Jahre lang den Bodhisattvas die sechs Paramitas gelehrt hat.

Im allgemeinen sieht man es so, daß die Unterweisung, die den Bodhisattvas gegeben wurde, über allen anderen steht. Aber Meister Dogen und Meister Nyojo sagten, daß alle Unterweisungen Buddhas studiert und praktiziert werden müssen, weil sie alle einen Aspekt unserer Zazen-Erfahrung enthalten. Das Dharma darf niemals getrennt studiert werden. Es darf kein Gegenstand intellektueller Studien werden, es darf nicht dogmatisch werden oder abstrakt, sondern es muß immer verbunden sein mit der Praxis oder dem Alltag.

Wir werden also mit den Vier Edlen Wahrheiten beginnen. Im Theravada-Buddhismus, im Buddhismus der Shomon, sind es die Vier Edlen Wahrheiten, die man das Dharma Buddhas nennt. Zunächst geht es darum, in uns alle Aspekte des menschlichen Leidens zu erkennen. Wie es Kodo Sawaki sagte: „Jeder von uns hat alle Samen aller Bonnos in sich.“ Es ist wichtig dies zu erkennen. Wie ich gestern abend bereits gesagt habe, hat Buddha gesagt: „Geburt ist Leiden. Krankheit, Alter, Tod, die Tatsache, daß wir das Objekt unserer Wünsche nicht erhalten können, daß wir nicht das verhindern können, was wir nicht mögen und letztendlich all die Anhaftungen, die aus unserem Ego resultieren, sind Ursachen für Leiden.“

Die zweite Wahrheit zu der Buddha erwachte, ist die Ursache all dieses Leidens. Unsere Anhaftung an unser begrenztes Ego wird die Quelle dessen, was wir vermissen, und unserer Wünsche; des unaufhörlichen Bedürfnisses, das zu kompensieren, was uns fehlt indem wir alle Arten von Besitztümern anhäufen. Das hat man so übersetzt, daß die Wünsche Ursache des Leidens sind. Aber das ist nicht genau die Unterweisung Buddhas. Die Ursache des Leiden ist die Gier, die Anhaftung an den Gegenstand unserer Wünsche. Buddha unterwies den mittleren Weg, nicht die Kasteiung. Es ist wichtig, daß wir die wirklichen Bedürfnisse in uns erkennen, die gesunden Bedürfnisse des menschlichen Wesens. Daß wir lernen, einen Weg im Gleichgewicht zu führen. Es ist nicht erforderlich, sich zu quälen. Es ist im Gegenteil wesentlich, sich selbst kennenzulernen und aufzuhören sich mit seinem kleinem Ego zu identifizieren. Der wesentliche Punkt der Zazen-Praxis ist, aufzuhören, sich mit was auch immer zu identifizieren und so die wahre Freiheit wiederzufinden und sich von keinen Grenzen einschließen zu lassen, von keinen Gedanken, von keinen Konzepten. Den Geist aufgeben, der Trennungen schafft. Mit seinem Körper und mit seinem Geist vertraut werden, die in Einheit mit dem ganzen Universum sind. So kann man den Geist des Nirvana verwirklichen, des lebenden Nirvana, verstehen, daß wir, um wirklich glücklich zu sein, nicht viele Dinge brauchen, sondern nur wirklich das zu sein, was wir sind.

Das veranlaßte Meister Sosan zu sagen, daß es nicht so schwer ist, den Weg zu durchdringen. Einfach ohne Verhaftungen sein, ohne Begierde, ohne Haß; ohne etwas auszuwählen oder zurückzuweisen. Das ist das Hishiryo-Bewußtsein von Zazen.

Ausgehend von dieser Praxis erscheint das, was Buddha die acht richtigen Wege nannte. Er nannte

- 1) die richtige Sicht - die Vier Edlen Wahrheiten sehen, sehen wie das funktioniert; das Dharma sehen - ,
- 2) das richtige Denken - Denken aus der tiefe des Nicht-Denkens heraus, Hishiryo; das intuitive Denken; das Denken, das nicht vom Körper, vom Leben abgetrennt ist - ,
- 3) die richtige Handlung - die Handlung, die vom Geist von Zazen inspiriert ist; die Handlung, die nicht durch unseren Egoismus hervorgerufen wird - ,
- 4) die richtige Rede - die Wahrheit sagen, mit Liebe für die Personen, zu denen man spricht- ,
- 5) die richtige Lebensweise - aus Buddhas Sicht war es am besten, Mönch zu werden und seine ganze Zeit, seine ganze Energie der Praxis und der Unterweisung des Weges zu widmen; es ist auch möglich, als Bodhisattva zu handeln, unsere Zazen-Praxis in unserem Beruf zum Ausdruck bringen, in unserem Alltag, indem wir unsere Arbeit als Dienst für die anderen betrachten - ,
- 6) die richtige Anstrengung, Bemühung, Energie,
- 7) die richtige Aufmerksamkeit, Wachheit,
- 8) die richtige Konzentration, besonders die Zazen-Praxis, die richtige Meditation.

Manchmal werden diese acht Wege als eine fortschreitende, stufenweise Praxis unterwiesen, wo man nur zur richtigen Meditation gelangen kann, wenn man bereits die sieben anderen Wege durchlaufen hat. In der Unterweisung des Zazen, in unserer Soto-Schule ist es umgekehrt: Die richtige Meditation ist die Basis aller anderen Wege, denn so hat es sich für Buddha Shakyamuni verwirklicht. Alle Formen der Praxis, alle Unterweisungen, die er weitergegeben hat, waren nichts anderes als Ausdruck seines Zazen. Die Rolle der Unterweisung besteht also darin, unsere Zazen-Erfahrung mit der Unterweisung, die seit Buddha durch die Patriarchen weitergegeben wurde, zu konfrontieren.

Zieht gut das Kinn zurück! Streckt den Nacken!

5.4.95, 11.00 Uhr

In der Zazen-Praxis und auch im Alltag kann man die Erfahrung von verschiedenen Zuständen machen, in denen unser Körper und unser Geist sich befinden. Von Augenblick zu Augenblick, von Tag zu Tag transmigrieren wir von einem Zustand in den anderen. Manchmal ist es völliges Leid, Hoffnungslosigkeit, man hat Lust sich umzubringen, in anderen Augenblicken wird man von Begierden überschwemmt, von tierischen Bedürfnissen, sexuellen Besessenheiten; einmal fühlt man sich wütend, im Widerspruch zu oder im Wettbewerb mit seiner Umgebung, in anderen Augenblicken ist man nur beschäftigt mit den Problemen des Berufsleben, der Familie, mit Gelddingen; manchmal kann man auch Zustände der Extase, der Glückseeligkeit, des Wohlbefinden erleben, man hat den Eindruck, daß das Leiden nicht existiert, man badet sich in Glück. Aber alle diese Zustände sind vorübergehend. Sie stellen das Theater, die verschiedenen Szenen unserer Transmigration in der Welt der Phänomene dar.

In der Nacht, als Buddha das Erwachen erlangte, ist er sich dieser Transmigration bewußt geworden, nicht nur in der Zeit der Meditation, in der Zeit eines menschlichen Lebens, sondern in der unbegrenzten Zeit der Transmigration von einem Leben zum anderen. Er hat alle seine früheren Leben gesehen, tausende von früheren Leben, nicht nur die seinen, sondern die aller menschlichen Wesen. Und er hat den Prozeß dieser Transmigration verstanden. Warum transmigriert man so? - Die Inder beschäftigten sich damals sehr mit der Frage, wie man dem Kreislauf der Transmigration entkommen konnte. Die Priester, die Brahmanen der damaligen Zeit gaben vor, dieses Problem mit Hilfe ihrer Zeremonien lösen zu können. Sie hatten das Heil monopolisiert.

Shakyamuni hatte die Intuition, daß die Möglichkeit der Emanzipation besteht, der Möglichkeit, sich selbst zu befreien. Er hat dann das unterwiesen, was er realisiert hatte, das was man im Japanischen die zwölf Innen nennt. Innen Ka, die zwölf Kettenglieder im Prozeß der

Transmigration. Alles beginnt mit der Verblendung. Das ist ein sehr wichtiger Punkt: Weil wir die wahre Natur unserer Existenz nicht verstehen, sind wir in der Transmigration begriffen, in den Konditionierungen. Wie ihr wißt, hat er die zwölf Kettenglieder beschrieben. Ich weiß sie nicht mehr all auswendig, aber so ungefähr:

Es geht von der Unwissenheit zur Handlung. Die von der Unwissenheit ausgelöste Handlung regt das Bewußtsein an. Dann das was man Namarupa nennt, die Schöpfung von Körper und Geist. Es ist zugleich der Name und die Form, das heißt das, was das Ego konstituiert. Rupa ist der Körper, die Form. Nama ist der Name, das heißt die Vorstellungen, die geistigen Aktivitäten, die von Vorstellungen ausgehen, die Anhaftungen, die Konzeptionen. Dann kommt das Erscheinen der Sinnesorgane. Der Kontakt mit den Sinnesobjekten. Aus diesen Kontakten entstehen Wünsche. Aus den Wünschen entstehen die Anhaftungen. Und aus den Anhaftungen erwächst der Lebenswunsch, das grundlegende Anhaften an das Leben, das die Ursache ist für die Geburt und damit zu Alter und Tod führt. Das ist grobgesprochen der Prozeß der zwölf Innen. Das ist genau der Prozeß des Karma, der Kausalität aus der alle Aspekte unseres Lebens in dieser Welt der Phänomene herrühren.

Buddha hat zugleich entdeckt, daß, wenn es gelingt, eines dieser Kettenglieder zu sprengen, die ganze Kette gesprengt wird. Das Kettenglied, auf das man sich während der Zazen-Praxis konzentriert ist Namarupa, das Ego. Unsere Unwissenheit, Mumyo, bezüglich dieses Ego lösen. Das veranlaßte Dogen zuzusagen, daß der Sinn des Dharmas Buddhas nur darin besteht, sich selbst kennenzulernen.

Wenn man sich selbst durch Zazen hindurch beobachtet, kann man das entdecken, was Kannon im Hannya Shingyo unterweist, daß dieses Ego, dieses Namarupa, nur aus unbeständigen Elementen besteht. Unser Körper verändert sich ständig. Die Zellen, die Atome, aus denen er besteht, existieren seit dem Ursprung des Universum. Aber sie gehören uns nicht. Sie verändern sich ohne Unterlaß in völliger wechselseitiger Abhängigkeit mit dem Universum. Mit den Wahrnehmungen und den Gefühlen ist es dasselbe. Auch mit unseren Bewußtseinszuständen, mit dem, was uns zum Handeln treibt, mit unseren Wünschen und unserem Willen. All das macht unsere Persönlichkeit aus, macht, daß ich anders bin als ihr und ihr anders seid als ich. Jeder hat seine Geschichte, seine und ihre Eigenheiten. Aber in der Tiefe dessen gibt es keine Substanz. Es ist nur Innen Ka. Ka, das heißt die Frucht, die Frucht der Innen, der Abhängigkeiten. Wenn man das versteht, kann man den tiefen Sinn von Ku, der Leerheit, verstehen. Das heißt nicht das Nichts, sondern nur die Nicht-Substanzialität der Existenz. Wenn man das tief akzeptiert, kann man sich selbst vergessen, unsere Illusionen bezüglich Namarupa vergessen, dieser Idee des vorübergehenden Namens und der vorübergehenden Form, die man Ego nennt.

Wenn man diesem Ego anhaftet, lebt man in einer engen, begrenzten, illusorischen Welt, die nicht der Essenz unseres Lebens entspricht. Plötzlich ist man unglücklich, unzufrieden, es fehlt uns immer etwas. Aus dieser Unwissenheit heraus werden alle unsere Handlungen, unsere Wünsche geboren. Das schafft das Karma. Dieses Karma führt zu Leiden. Und der Kreis setzt sich fort. Die Botschaft Buddhas, seine Erfahrung ist, daß es gelingen kann, diesen Zyklus aufzubrechen. Das ist die Essenz seines Erwachens: die Unwissenheit überwinden, das Ego aufgeben und sich mit der kosmischen Ordnung harmonisieren. Die wahre unbegrenzte Dimension unseres Lebens zu verwirklichen, die wirklich religiöse Dimension. Das Nirvana ist also nicht ein Paradies für die Zeit nach dem Tod, sondern der Geisteszustand in dem wir leben können, wenn wir das verwirklichen, wenn wir von Zazen aus leben. Es ist das Erwachen des Zazen.

Ich habe jetzt so einfach wie möglich versucht das zusammenzufassen, was man die Weisheit, Hannya nennt, die unbegrenzte Weisheit, zu der alle Buddhas erwachen, das, was sie uns weiterzugeben haben. Genau das wiederholen wir täglich, wenn wir das Hannya Shingyo rezitieren. Warum rezitieren wir dieses Hannya Shingyo während der Zeremonie? - Das ist keine Folklore, kein Orientalismus. Es ist mit unserem Gesang die Essenz der Lehre Buddhas zum Ausdruck bringen, den Sinn von Zazen, die Essenz des Dharma.

Das wird im Hinayana-Buddhismus unterwiesen. Und das Mahayana greift selbstverständlich diese Unterweisung auf. Aber man lehrt, daß, wenn man Zazen praktiziert, alle diese Unterweisungen

überflüssig werden. Im Gegenteil, wenn man das Ziel hat, das Nirvana zu erreichen, die Illusionen zu vertreiben, wenn man sich diesem Sinn zu praktizieren zwingt, bleibt man Gefangener der dualistischen Illusionen. Wenn man nicht den Mushotoku-Geist in der Praxis hat, kann selbst das Dharma Buddhas eine Illusion, eine Anhaftung werden. Wenn ihr aber Zazen mit dem Mushotoku-Geist praktiziert, wird das Dharma Buddhas augenblicklich verwirklicht. Dann werden die Vier Edlen Wahrheiten überflüssig, und es ist nicht erforderlich, an die zwölf Innen zu denken. Denn die Essenz all dieser Unterweisungen ist in jedem Augenblick von Zazen enthalten. Das ist kein fortschreitender Prozeß.

Das veranlaßt Kannon, im Hannya Shingyo zu sagen: „In Ku gibt es sind nicht die fünf Skandhas, gibt es weder Geburt noch Tod, weder Satori noch Illusionen. Es gibt nur Mushotoku, den Geist ohne Ziel, ohne Gegenstand, den Geist ohne Hindernis, shin mu ke ge.“ Dann verschwindet alle Angst und wir können alle zusammen über das Darüberhinaus hinaus gehen, an das Ufer des Nirvana.

5.4.95, 19.30 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf eure Haltung. Laßt euch nicht von den Gedanken ablenken, die erscheinen. Streckt gut die Nierengegend, die Wirbelsäule und den Nacken, und zieht das Kinn zurück. Gebt alle eure Energie in die Haltung, um eine starke, dynamische Haltung zu schaffen. Konzentriert euch auf die Ausatmung. Statt den Gedanken zu folgen, folgt der Bewegung der Ein- und Ausatmung. So wird euer Geist auf natürliche Weise beweglich. Ein Geist, der auf nichts stehenbleibt. Für diesen Geist gibt es kein Hindernis. Das ist die Verwirklichung der wahren Freiheit. Das nennt man im Zen den Weg der Vögel; den Weg, der nicht vorgezeichnet werden kann, den man nicht vorher studiert, sondern der sich in der Handlung des Praktizierens selbst verwirklicht. In der Handlung des Praktizierens, in der man jeden Gegenstand, jede Absicht vergißt. Um einfach vollständig präsent zu sein, hier und jetzt.

Seit heute morgen spreche ich über verschiedene Aspekte des Dharma von Buddha. Alle seine Unterweisungen sind der Ausdruck seiner Verwirklichung, seiner Realisation von Zazen. Heute abend möchte ich ein paar Worte über den Weg des Bodhisattva sagen. Der Bodhisattva praktiziert, indem er seine Praxis widmet, um allen Leidenden zu helfen. Es ist eine völlig nicht-egoistische Praxis. Eine Praxis, nicht nur während Zazen im Dojo, sondern auch im Alltag. Diese Praxis wurde beschrieben als die Praxis der sechs Paramita, der sechs Handlungen, die es erlauben, zum anderen Ufer zu kommen. Das andere Ufer bezeichnet den Ort des Nirvana, den Ort, wo die Wurzel allen menschlichen Leidens gelöst ist.

Die Paramita sind also zunächst die Gabe, das Fuse. Eben habe ich gesagt, daß wir alle unsere Energie und Aufmerksamkeit in die Haltung von Zazen geben. Das ist eine erste Form der Gabe. Im Dojo gibt jeder seine Energie in seine Praxis. Das schafft eine starke Atmosphäre der Konzentration, und das hilft der Praxis der anderen. Den andern helfen zu praktizieren, ist die höchste Gabe. Das ist keine Gabe, die den anderen in eine hilfsbedürftige Person verwandelt, sondern die es dem anderen ermöglicht, sich selbst zu befreien. Offenkundig gibt es im täglichen Leben alle möglichen Arten von Gaben. Die materielle Hilfe, die Caritas, aber auch einfach ein Lächeln geben, ein hilfreiches Wort, Liebe, Vertrauen, Energie ohne einen Ausgleich, eine Vergeltung zu erwarten. Auf natürliche Weise geben, als Ausdruck des Zazen-Geistes, des Geistes der Solidarität, der im Zazen erscheint.

Dann gibt es die Praxis der Gebote. Darüber habe ich gestern abend schon in dem Vortrag gesprochen, und es würde zu lange dauern, davon noch mal zu reden. Diese Gebote sind einfach eine Hilfe, um unser Betragen im Alltag zu erhellen, ein Führer für den Alltag. Aber der tiefe Sinn der Gebote ist, daß wir sie durch Zazen inspiriert und geführt ganz natürlich verwirklichen. Wir brauchen dann nicht mehr bewußt an sie denken: Gebote sind nicht mehr erforderlich.

Dann gibt es die Anstrengung, die Bemühung. Tatsächlich heißt das im Sanskrit virya, Energie. Das bedeutet, ich habe es schon gesagt, alle Energie in die Praxis geben, ohne aufzusparen. Zu Beginn der Praxis ist eine bewußte Anstrengung erforderlich, ein bewußtes Bemühen bei den Anfängen, z.

B. um die Haltung einzunehmen, denn wir sind sie nicht gewohnt. Aber mit der Gewohnheit des Zazen, wenn man die Haltung schnell einnimmt, gibt uns diese selbst Haltung Energie. Man kann dann mit Zazen jenseits der Anstrengung fortfahren, unbewußt, natürlich. Man wird von der Energie von Zazen getragen.

Die vierte Praxis ist Geduld. Auch das ist lernen, das Ego aufzugeben. Warten zu lernen, ohne sich aufzuregen. Das ist im Alltag eine sehr wertvolle Qualität. Wenn man Geduld lernt, kann man alle Sorten von Unfällen vermeiden. Man kann in allem Erfolg haben, was man unternimmt.

Dann kommt die Meditation, das, was ihr jetzt praktiziert.

Schließlich, und zum letzten, die Weisheit. Sie besteht im Essentiellen darin, sich selbst zu kennen, sich selbst zu verstehen und in Übereinstimmung mit diesem Verständnis zu handeln.

Ihr seht, all diese Handlungen des Bodhisattva sind mit Zazen verbunden. Manchmal hat man gelehrt, daß das Praktiken sind, die es erlauben, das Nirvana zu erreichen, das andere Ufer. Aber in Wirklichkeit ist man, wenn man sie praktiziert, bereits am anderen Ufer. Das sind keine Mittel, um das Satori zu erlangen, sondern sie sind selbst die Verwirklichung des Satori, in jedem Augenblick. Besonders während Zazen.

Zieht gut das Kinn zurück und konzentriert Euch auf Eure Ausatmung. Habt noch ein wenig Geduld, ein paar Minuten.

MONDO

F: Ist es sinnvoll oder wichtig, bei der Verwirklichung des Bodhisattva-Weges Prioritäten gemäß seinen Möglichkeiten zu setzen oder die Dinge gleich zu gewichten?

RR: Woran denkst Du jetzt zum Beispiel?

F: Die Praxis im Alltag, mehr draußen zu praktizieren, oder mehr zu meditieren?

RR: Ich glaube, daß es wichtig ist, regelmäßig die Meditation zu praktizieren, wenn es geht, täglich. Aber es wäre übertrieben, den ganzen Tag lang meditieren zu wollen und das tägliche Leben zu vernachlässigen. Ich glaube, es ist gut, jeden Tag mit einer Stunde Zazen zu beginnen. Und dann die ganzen Handlungen im Alltag als die Fortsetzung dieses Zazen aufzufassen. Wenn man die Meditationspraxis vertiefen will, kann man an einem Sesshin teilnehmen, das wißt ihr. Ich sage das jetzt für die Anfängerinnen und Anfänger, das sind längere Perioden, z. B. ein Wochenende oder eine Woche, da konzentriert man sich intensiv auf Zazen.

Aber in der Unterweisung des Zen, wie es Meister Deshimaru weitergegeben hat, und das dem Zen der Bodhisattvas entspricht, ist es wichtig, das Gleichgewicht zwischen Meditation und Handlung zu finden, indem man versteht, daß die Meditation die Basis ist; wenn ihr so wollt, die Wurzel. Die Handlung ist wie der Stamm und die Zweige, wie die Früchte; das ist auch wichtig. Aber ohne die Meditation, wenn man z.B. sagt, ich konzentriere mich ausschließlich auf den Alltag, wenn man Zazen nicht regelmäßig praktiziert, dann ist das sehr schnell nicht mehr die Zazen-Praxis. Der Geist des Zen ist nichts, was von Zazen getrennt ist. Wenn man nicht mehr Zazen macht, kann man natürlich viele gute Dinge im Alltag verwirklichen, aber dann ist das nicht mehr begleitet vom Bodhisattva-Geist. Dann kann man sehr schnell in einen bestimmten Aktivismus verfallen und den Geist verlieren, der durch diese Aktionen hindurch wirklich erlaubt, den anderen zu helfen. Denn in Wirklichkeit ist es der Sinn der Handlungen im täglichen Leben, den andern zu helfen, sich zu erwecken und ihre Leiden zu lösen. Und die beste Methode, diese zu tun, ist durch das hindurch, was wir selbst sind. Man darf sich also nicht in der Handlung verlieren, sich in Aktivismus stürzen.

F: Im Deutschen versteht man unter 'sich selbst vergessen', Opfer der eigenen Affekte zu werden, sich zu verlieren. Nun sagt man im Zen, 'sich selbst zu erkennen, heißt sich selbst zu vergessen'. Wie ist das zu verstehen?

RR: Das ist etwas anderes: sich selbst kennenlernen. Das bedeutet zunächst einmal, die Phänomene, die Erscheinungen zu beobachten, die in uns auftreten. Das ist sich seiner Emotionen, seiner Gefühle bewußt werden, aller Phänomene, die bei uns auftreten. Aber während Zazen kann man ihnen nicht folgen, man kann sie nur sehen, man kann sie nur vorbeiziehen lassen. Das ist ein erster Sinn, dieses 'Sich-Selbst-Vergessens'. Das heißt man betrachtet, was in einem erscheint, aber man folgt seinen Impulsen nicht, sondern läßt sie vorbeiziehen. Das heißt zunächst einmal zu lernen, seine Impulse, seine Wünsche zu akzeptieren: „Ja, das ist da, ich hab' diesen Wunsch". Aber gleichzeitig die Freiheit zu haben, sich die Freiheit zu nehmen, von diesen Wünschen nicht konditioniert zu werden.

Ich habe von der Geduld gesprochen. Ich habe gesagt: „Geduld ist, sich selbst zu vergessen". Und ich habe gemeint: Nicht seinen natürlichen Impulsen folgen: 'Ich hab' Schmerzen in Zazen, ich steh' jetzt auf und hau ab'. Das ist ein normaler Impuls. Man kann erkennen, daß man diesen Wunsch hat. Aber man folgt ihm nicht, sondern läßt ihn vorbeiziehen. Und in Wirklichkeit heißt dies, frei zu sein bezüglich seiner Impulse, nicht vollständig konditioniert zu sein. Das ist im Alltag sehr nützlich, zu sehen, was da ist, seine Impulse, seine Bedürfnisse, und wählen zu können, ihnen zu folgen oder ihnen nicht zu folgen. Aber das heißt nicht, sich unterdrücken. Es ist z. B. gefährlich, seine Emotionen falsch einzuschätzen und sie konstant unterdrücken zu wollen. Das ist nicht Zen. Zen ist erscheinen lassen, aber nicht unbedingt folgen.

Auf einer tieferen Ebene bedeutet 'sich selbst zu vergessen', zu verstehen und zu verwirklichen, daß es kein Ego gibt, daß es keine eigenständige Substanz hat. Natürlich kann man alles mögliche in sich sehen, man kann z. B. sagen: "Ich bin jemand, der eifersüchtig ist", und es wird eine Art Charakteristik. Aber letztlich kann man die Substanz dessen nicht ergreifen. Dieses Ich kann man nicht ergreifen. Genauso, wie man nie seine eigenen Augen sehen kann. Das entgeht uns. Das Ich ist nicht greifbar. Das ist der wirkliche Sinn von 'sich selbst vergessen'. Wenn man akzeptiert, daß das Ego nichts Substanzielles ist, sondern nur eine psychologische Konstruktion, ein gemeinsames Auftreten von Phänomenen, kann man weniger verhaftet an dieses Ego sein.

Das ist auch die Essenz des Sutras der großen Weisheit, des Hannya Shingyo. Am Anfang heißt es: "Wenn Kannon, der Bodhisattva des Mitgefühls, die große Weisheit praktiziert, -das heißt letztendlich wenn er Zazen praktiziert, sein Leben vom Standpunkt des Zazen aus betrachtet -nimmt er wahr, daß unser Ego nur das gemeinsame Auftreten der fünf Skandhas Körper, Gefühle, Wahrnehmung, Triebe und Bewußtsein ist und daß keines von diesen fünf eine Substanz hat und daß deshalb das Ego selbst auch keine Substanz hat." Wenn man das vertraut tief versteht und wenn man es akzeptiert, ist es wirklich, sein kleines Ich vergessen. In dem Augenblick verschwinden alle Hindernisse, alle Grundursachen des Leidens, alle Angst, und man kann die wahre Freiheit verwirklichen. Zugleich kann man den Geist des Mitgefühls verwirklichen, denn man kann in sich die Ursachen des Leidens sehen. Da man gelernt hat, sich von ihnen zu befreien, wird man empfänglicher für andere. Demgegenüber werden, wenn man auf sich selbst, auf sein kleines Ego konzentriert ist, die anderen immer, zumindest die meiste Zeit, entweder als Objekt der Begierde oder des Wettbewerbs, der Rivalität gesehen. Es gibt also eine Interessenbeziehung mit den anderen. Wenn man seinem Ego sehr verhaftet ist, gibt es in uns selbst wenig Platz, um für die anderen verfügbar zu sein. Aber wenn die Anhaftung an unser eigenes Ego abnimmt, wird man auch verfügbarer für die anderen. Und deshalb ist im Buddhismus, besonders in der Zen-Richtung, der Mahayana-Schule die Weisheit, die aus dieser Selbsterkenntnis resultiert, der Geist des Mitgefühls. Das ist nie getrennt. Das ist es, was man 'sich selbst vergessen' nennt.

Einen schönen Abend. Gute Nacht.

6.4.95, 7 Uhr

Vergeßt nicht, Euch hin und her zu wiegen, bevor Ihr die Haltung einnehmt. Legt die Daumen in die Fäuste und die Fäuste auf die Knie. Macht dann Gassho und neigt das Becken gut nach vorn. Dann legt die linke Hand auf die rechte Hand. Die Daumen sind horizontal und die Handkanten in Kontakt mit dem Unterleib.

Heute ist das Thema unserer Gespräche die Gemeinschaft, die Sangha, die dritte der Drei Kostbarkeiten des Buddhismus. Die Sangha besteht aus all denen, die das Gelübde abgelegt haben, den Drei Kostbarkeiten zu folgen, sie als Führer zu nehmen. Das sind Personen, die von einem starken Geist der Erweckung angetrieben werden. Der Geist der Erweckung besteht darin, sich der Unbeständigkeit und der Leerheit aller Objekte bewußt zu werden, hinter denen wir herlaufen, und die tiefe Notwendigkeit zu spüren, dieses Leben nicht zu verschwenden; diese Gelegenheit, die uns gegeben wurde, sich zum Weg zu erwecken, nicht zu verschwenden, dem Weg, der es erlaubt, die Wurzel der Leiden zu lösen, gemeinsam mit allen Wesen. Der Geist des Erwachens besteht darin, tief zu empfinden, daß man kein persönliches, egoistisches Heil erreichen kann. Deshalb treten wir in die Sangha ein und praktizieren gemeinsam.

Traditionellerweise besteht die Sangha aus all denen, die die Ordination empfangen haben. Zunächst die Bodhisattva-Ordination, die mit dem Gelübde beginnt, die Drei Kostbarkeiten zu schützen, Buddha als Führer zu nehmen, seinem Beispiel zu folgen, tief seine Unterweisung zu studieren und sie vertraut durch den eigenen Körper und den eigenen Geist zu verwirklichen, indem man täglich zur Quelle dieser Unterweisung zurückkehrt, in die Praxis von Zazen. Und diese Unterweisung gemeinsam studieren, in der Sangha, die die harmonische Gemeinschaft ist. Sie ist harmonisch, weil alle in dieselbe Richtung orientiert sind. Es ist die Gemeinschaft derjenigen, die ihre egoistischen Anhaftungen aufgeben.

Nachdem man während der Bodhisattva-Ordination dieses Gelübde abgelegt hat, rezitiert man das Sutra des Bedauerns, durch das hindurch man sein ganzes schlechtes vergangenes Karma sieht. Das Karma, das aus unseren Wünschen entstanden ist, aus unserer Wut, aus unserer Verblendung; das entstanden ist durch die Handlung unseres Körpers, unseres Mundes und unseres Geistes. All dieses schlechte Karma bekennt man vor sich selbst, man erkennt es an. Man gelobt, es umzuformen. - Wenn man nicht in der Lage ist, seine Irrtümer zu erkennen und sie zu bedauern, dann ist es nicht möglich, sich zu ändern, sich zu entwickeln.

Traditionellerweise treffen sich in der Sangha alle zwei Wochen die Mönche und Nonnen und bekennen öffentlich ihre Irrtümer. Unglücklicherweise geschieht in der Gegenwart oft das Gegenteil: alle wollen sich rechtfertigen, Recht haben. Damit die Sangha eine Gemeinschaft ist, die wirklich hilft, auf dem Weg voranzukommen, ist es notwendig, daß jeder bescheiden ist. Und bereit ist, seine Irrtümer anzuerkennen. So wird die Gemeinschaft ein Spiegel, der uns hilft, die Wahrheit zu durchdringen. Durch die wechselseitigen Abhängigkeiten, die in der Sangha existieren, kann man sich selbst verstehen und sich umformen.

Dann erhält man die zehn Gebote: Nicht töten; nicht stehlen; keine schlechte Sexualität haben, nicht zu viele Wünsche haben, gierig sein; nicht lügen; sich nicht vergiften im Körper und im Geist, mit Alkohol, Drogen, mit falschen Meinungen; nicht kritisieren; sich nicht selbst bewundern, indem man sich über die anderen stellt; nicht geizig sein; nicht wütend sein; nicht die Drei Kostbarkeiten herabwürdigen, herabsetzen. Diese zehn Gebote werden auch der Spiegel für unser Leben.

Ich habe schon mehrmals gesagt, daß die Praxis von Zazen die Praxis ist, die die Gebote überflüssig macht. Wenn man dem Geist von Zazen folgt, kann man nicht gegen sie verstoßen, sondern praktiziert sie unbewußt, natürlich. Aber die Erfahrung zeigt, daß der Einfluß unseres vergangenen schlechten Karma sehr stark ist und daß es auch wichtig ist, die Gebote bewußt zu beachten.

Man untersucht alle Aspekte, z. B. 'nicht töten.' Das ist nicht nur kein menschliches Wesen töten, sondern auch nicht in uns das Leben Buddhas zu töten, indem man ein materialistisches und egoistisches Leben führt, sondern es im Gegenteil unserer wahren Buddhanatur zu erlauben, sich zu verwirklichen, der wirklichen spirituellen Dimension unseres Lebens erlauben, sich zu verwirklichen. Auch das ist 'nicht töten'. Wenn man diese Dimensionen verwirklicht, dann kann man natürlich weder Lebewesen töten, noch kann man ihnen Schlechtes zufügen.

Ich habe schon während dem Vortrag gesagt, 'nicht stehlen' bedeutet nicht nur, nicht das zu nehmen, was einem nicht gehört, sondern das Besitzstreben, den besitzergreifenden Geist aufzugeben, indem man begreift, daß man letztendlich nichts wirklich besitzen kann, daß alles, was man während seiner Existenz empfängt, einem von der kosmischen Ordnung gegeben wird. Das schließt den eigenen Körper und den eigenen Geist ein. Und daß alles zur kosmischen Ordnung

zurückkehrt. Dann ist es möglich, ein nicht-egoistisches Leben zu führen. Und das ist eine der Grundlagen der Sangha.

Mönche und Nonnen leben traditionellerweise von den Gaben, die sie erhalten haben. Jeden Morgen nach dem Zazen gehen sie betteln, mittags kommen sie zurück und legen das zusammen, was sie bei den Bettelgängen erhalten haben. Kein Vorrat für morgen. Sie benutzen nur das, was sie brauchen, um sich gesund zu halten, um den Weg praktizieren zu können. Und wenn sie zu viele Spenden erhalten haben, geben sie sie zurück. Selbst wenn wir nicht mehr so leben, ist es wichtig, sich diesen Geist in Erinnerung zu rufen, und sich dem anzunähern. Ich werde das nachher fortsetzen.

6.4.95, 11 Uhr

Vom Augenblick der Ordination ab, wird alles, was in der Sangha passiert, eine Gelegenheit, unsere Praxis zu vertiefen. Warum ist man in diese Sangha eingetreten? Welches Gelübde hat man abgelegt? Welches Gebot hat man sich entschieden zu respektieren? Nicht immer von den anderen zu erwarten, daß sie die Probleme lösen. Zum Beispiel gibt es unter den Geboten das Gebot 'nicht kritisieren'. Oft kann die Atmosphäre in der Sangha vergiftet sein durch Kritik, die in einem schlechten Geist geübt wird. Kritik aus Eifersucht, Kritik hinter dem Rücken. Manchmal kann Kritik aber auch sehr positiv sein. Zunächst ist es wichtig, sich selbst zu kritisieren: 'Was könnte ich tun, das ich jetzt nicht tue, damit es besser wäre?'

Das erste der vier Gelübde des Bodhisattva lautet: „So zahlreich die Wesen sind, ich gelobe sie alle zu retten". Wenn wir nicht die Probleme in unserer eigenen Sangha lösen können, die aufgrund unseres Egoismus erscheinen, wie können wir dann hoffen, alle Wesen zu retten? Die Sangha muß der Ort werden, wo wir es lernen, neue Beziehungen zu schaffen. Keine Beziehungen, die auf Macht aufgebaut sind, auf Ansprüchen, auf Eifersucht, auf Leidenschaften, ökonomischen Interessen wie in den meisten menschlichen Gemeinschaften. Wie alle Phänomene des Lebens benutzen, um sich zu erwecken? Wie sich wechselseitig auf diesem Weg fördern? Daran müssen wir täglich tief denken. Nicht mit seiner Zeit geizen, mit seiner Energie, um dieses Werk vorwärts zu bringen.

Die Sangha muß ein Modell einer neuen Gesellschaft sein können. Das heißt nicht, daß alle Leute vollkommen sein müssen, daß es keine Probleme geben darf. Wichtig ist die Frage, wie man die Schwierigkeiten löst. Es ist wichtig, ausprobieren zu können, neue Wege zu schaffen. Neue Wege, neue Art und Weisen, mit den Problemen umzugehen, um sie zu lösen. Sangha muß wie ein Laboratorium sein. Das ist der tiefe Sinn der Sangha. Nicht eine besondere Gemeinschaft zu schaffen, abseits, wie eine Sekte. Nur das, was in der Sangha ausprobiert wurde, kann dann außen, im äußeren Bereich, vorgeschlagen werden. - Der Sinn der Bodhisattva-Gelübde ist letztendlich, daß alle fühlenden Wesen eine Sangha bilden, eine Familie. Offenkundig ist es ein langfristiges Ziel.

Ein anderer wichtiger Aspekt ist, einen Zusammenhalt zu schaffen in der Sangha. Dieser Zusammenhalt geschieht in unserer Tradition im wesentlichen in der Beziehung zwischen Meister und Schüler und Schülerin. Z. B. gehen alle, die an einem Sommerlager teilnehmen, dorthin, um der Unterweisung des Godo zu folgen. So wird die Atmosphäre von selbst stark. Alle Phänomene werden eine Unterweisung. Die Leute praktizieren mit Glauben, mit Vertrauen. Der Zusammenhalt der in dieser Beziehung entsteht, darf nicht dazu führen, daß eine abgeschlossene, auf sich selbst beschränkte Gruppe entsteht. Es darf sich kein sektiererischer Geist entwickeln, sondern im Gegenteil eine Atmosphäre der Toleranz und der Akzeptanz anderer Gruppen. Das ist genau die Schwierigkeit, die wir im Augenblick leben in dem, was wir die Sangha Meister Deshimarus nennen. Sicherlich, das was uns alle verbindet, ist, daß wir seiner Unterweisung folgen, der Unterweisung, die er weitergegeben hat. Aber man kann nicht täglich jemanden folgen, der seit 15 Jahren tot ist. Es entstehen also Sanghas um seine hauptsächlichen Schüler herum. Das ist ein Phänomen, das wirklich glücklich ist.

Das, was wir zu schaffen haben, ist, diesen Gruppen Leben zu geben und ihnen zu erlauben, sich zu entwickeln, und gleichzeitig die Möglichkeit zu bewahren, alle zusammen zu praktizieren, sich wiederzufinden, sich zu vereinigen, das zu teilen, was wir gemeinsam haben, aber auch unsere Unterschiede zu respektieren. Wenn es uns gelingt, diese Frage in unserer Sangha zu lösen, können wir hoffen, dazu beitragen zu können, der modernen Welt zu helfen, der sich ganz genau dieselben Probleme stellen in allen Ebenen der Gesellschaft, zwischen den Völkern, zwischen den Gemeinschaften innerhalb der Länder.

In den letzten Tagen haben wir viel gesprochen, viel zum Ausdruck gebracht. Schließlich habe ich mich gefragt: „Was ist wirklich wichtig? Warum sind wir glücklich, daß wir diese drei Tage zusammen verbracht haben?“ Es sind nicht so sehr die Aussagen, die wichtig sind, nicht so sehr die Erklärungen bezüglich Dharma, Buddha, Sangha, sondern daß wir gemeinsam in Kontakt, in Berührung waren. Warum konnte diese Berührung tief werden? Weil wir alle dieselbe Erfahrung teilen, die Erfahrung von Zazen. Es sind weniger die Worte, die bedeutend sind, als woher sie kommen.

Meister Tosan sagte: „Njose noho. So ist das Dharma. - Buddha und die Meister der Weitergabe haben darüber nicht gesprochen. Aber jetzt können wir es verwirklichen. Schützt es!“ Wie es schützen? Eines allein ist notwendig, mushotoku. Einfach sich setzen ohne Ziel. Sich setzen und vergessen, nicht nur seine alltäglichen Sorgen, sondern auch alle Motivationen, alles Wissen. Buddha, Dharma, Sangha müssen ebenfalls vergessen werden. Und schließlich allen Platz dem Zazen lassen. Wenn man Zazen mit der Hoffnung oder der Absicht praktiziert, sich umzuformen, besser zu werden, wenn man mit dieser Erwartung lebt, wird das ein Hindernis. Denn wenn man in dieser Erwartung sitzt, ist es der Beweis dafür, daß sich nichts geändert hat. Was kann sich wirklich ändern, wenn nicht das, keine Veränderung mehr zu erwarten? Einfach so sein, wie man hier und jetzt ist, es vollständig annehmen, ohne irgend etwas anderes nötig zu haben. Weil alles da ist, hier und jetzt nichts fehlt. Wenn man den Geist aufgibt, der Unterscheidungen und Trennungen schafft, kann man vollständig Vertrauen haben in sein Leben. Und verstehen, daß unser Leben sich nicht vom Leben Buddhas unterscheidet.

Meister Ryokan schließt eines seiner Gedichte mit den Worten:

„Wenn die Sonne scheint,
Ziehe ich meine alten Kolomo an,
Am Abend rezitiere ich
Im Mondschein die Sutren.
Denjenigen, die unseren Weg teilen wollen,
Möchte ich diesen kleinen Rat geben:
Um das unendliche, unbegrenzte Leben zu führen,
Ist nicht viel erforderlich.“

Dieser Zustand, in dem nicht viel nötig ist, das ist Zazen, mushotoko, ohne Ziel.

6.4.95, 19.30 Uhr

MONDO

F: Wir haben über das Dharma gesprochen, und das war ziemlich kompliziert, die Philosophie. Inwieweit ist es notwendig sich damit auseinanderzusetzen, das zu studieren? Ich frag' mich das zu einem für mich, und zum anderen ist jemand in der Gruppe, der hat noch nie etwas über Zen gelesen, der macht nur Zazen. Ich weiß nicht, ob ich dem mal sagen soll, er soll doch auch mal ein Buch lesen.

RR: Nein es ist nicht wirklich nötig. Jeder ist anders. Es gibt Leute die müssen, um zu verstehen, studieren, lesen. Und andere Leute, die einfacher sind, die einfach nur gerne praktizieren, ohne sich

Fragen zustellen. Was wichtig und gut ist, ist im Kusen ab und zu von der Unterweisung Buddhas zu sprechen. In Bezug auf die Praxis, nicht wie ein philosophisches System, abstrakt, mit Prinzipien, Wahrheiten. Sondern sehen, wie das Dharma Buddhas, seine Unterweisungen sich mit unserer Erfahrung verbindet.

Oft sind die Leute, die nicht lesen wollen, auch nicht ganz einfach, sondern sie wollen einfach dem folgen, was sie sich selbst denken. Sie machen Zazen und haben ihre eigenen Ideen darüber. Sie möchten diese Ideen nicht stören lassen. Während dieser drei Tage habe ich das schon öfter gesagt: Was wichtig ist, ist die Konfrontation zwischen seiner Erfahrung und der weitergegebenen Unterweisung. Was noch wichtiger ist, ist natürlich immer wieder auf die Erfahrung zurückzukommen. Das bedeutet in seinem Geist nicht kompliziert werden, wegen der Studien und den Sutren. Wie ich es heute abend gesagt habe, ist nur eins notwendig: immer wieder auf den Mushotoku-Geist zurückzugehen. Es ist dieser Geist, der der Schlüssel zu der ganzen Unterweisung Buddhas ist. Der Schlüssel zur wahren Befreiung. Alles andere sind Zweige, Blumen, Blätter. Die Wurzel, das ist dieser Mushotoku-Geist. Und um diesen Geist zu verwirklichen, ist es nicht erforderlich, viel zu lesen.

Manchmal wird Lesen auch zur Ursache für Anhaftungen. Deswegen ist jemand notwendig, der die Praxis leitet, um zu verhindern, daß die Person in dem einen oder anderen Extrem stehenbleibt. Je nach Person und Augenblick ist nicht zu studieren sehr gut. Aber manchmal ist nicht zu studieren Stagnation und nur seinem Ego folgen. Du mußt dir diese Person betrachten, anschauen, warum sie nicht von der Unterweisung hören will. Und dann kannst du ein Kusen halten. Dann muß sie es hören, dann muß sie etwas anderes hören als ihre eigenen Gedanken.

Gut. Vorbei. Gute Nacht!