

Die Zeremonie des Bereuens und der Erneuerung

(Ryaku fusatsu)

Erläuterungen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 15.-17. Februar 2008 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.

15.2.08, 7.00 Uhr

Keht während Zazen immer wieder zurück zur Körperhaltung. Neigt gut das Becken nach vorne. Entspannt gut den Bauch und lasst gut das Körpergewicht auf das *Zafu* drücken. Neigt so das Becken nach vorne, als wolltet ihr, das der Anus das *Zafu* nicht berührt. Drückt gut mit den Knien auf den Boden. Das erlaubt es, sich in seinem Sitzen gut verwurzelt zu fühlen. Das bedeutet auch, dass das *Zafu* die richtige Höhe für eure Körpergröße haben muss. Streckt ausgehend von der Taille gut die Wirbelsäule. Lasst die Spannungen im Rücken los. Und streckt gut den Nacken, so als würdet ihr den Himmel mit der Schädeldecke berühren. Entspannt die Schultern. Das Kinn ist zurückgezogen und das Gesicht gut entspannt, insbesondere der Kiefer und die Stirn. Die Zunge liegt am Gaumen und spricht nicht. Wenn ihr euch auf den Kontakt von Zunge und Gaumen konzentriert, hilft euch das, den inneren Dialog anzuhalten, ohne das ihr den Willen benutzen müsst.

Man empfiehlt auch, dass seine Achtsamkeit auf die Mulde in der linken Hand zu richten. Die linke Hand befindet sich in der rechten, die Daumen sind horizontal und die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. - Im Alltag werden die Hände immer benutzt, um irgendetwas zu machen, so wie auch der Geist immer in Bewegung ist. In Zazen machen die Hände nichts, ergreifen nichts, und der Geist auch nicht. Alles wird ruhig. Statt den Gedanken folgt man der Bewegung der Atmung. Die Achtsamkeit auf die Atmung, bringt uns zum Hier und Jetzt unserer Praxis und unseres Lebens zurück.

Lasst während Zazen euren Geist nirgendwo anders hin entweichen. Denkt weder an vorher noch an nachher. Vorher und Nachher sind vorgestellte Zeiten. Woanders ist ein vorgestellter Ort. Das wirkliche Leben spielt sich immer im Hier und Jetzt ab. Hier und Jetzt können wir zu unserem wirklichen, ursprünglichen Zustand zurückkehren. Das bedeutet, uns mit dem *Dharma* zu harmonisieren.

Das *Dharma* ist zum einen die kosmische Ordnung, zu der Buddha erwachte, aber es ist auch das, was er ausgehend von dieser Erfahrung sein ganzes Leben lang unterwiesen hat. In Zazen kann man genau die gleiche Erfahrung machen wie er. Man erfährt die Unbeständigkeit: Unsere Gedanken, Wahrnehmungen und Empfindungen verändern sich unablässig. Damit harmonisiert man sich, indem man sich an nichts klammert. Man lässt die Gedanken, die Gefühle, die Empfindungen, die Wünsche, alle geistigen Erzeugnisse vorüber ziehen. Man bemüht sich nicht, die Gedanken zu unterdrücken. Man lässt sie auf natürliche Weise auftauchen und verschwinden, ohne sich an sie zu klammern.

So realisiert man einen Geist, der auf nichts verweilt, einen erwachten Geist, einen Geist der zur letzten Wirklichkeit, zur Unbeständigkeit erwacht ist, der erkennt, dass es keinen Ort gibt, auf dem man verweilen kann. Dann realisiert man ganz vertraut, dass unser eigenes Ego keine Substanz hat. Man kann alle Ideen loslassen, die man sich über sich selbst macht.

Wenn wir uns von den Gedanken bezüglich unseres Selbst befreien, verschwindet jede Trennung zwischen einem selbst und den anderen, zwischen einem selbst und dem Universum. Und man kann das wirkliche Selbst erfahren, das Selbst ohne Trennungen, das Selbst, das das ganze Universum umfasst, dem nichts fehlt und in dem nichts zu viel ist. Man kann völlig friedlich werden. Nicht mehr nötig, hierhin oder dorthin zu rennen, um irgendetwas zu fassen. Wir hängen nicht mehr von dem ab, was wir besitzen. Denn wir sind wirklich wir selbst geworden. Das ist genug.

Meister *Keizan* drückt das aus, indem er sagt: „Jetzt geht, der der Zazen macht, direkt in den Ozean des *Satori* und manifestiert auf diese Weise alle Körper der Buddhas. Der ursprüngliche,

unglaublich klare Geist wird offenbar. Sein ursprüngliches Licht scheint überall. Im Ozean gibt es weder Zunahme noch Abnahme. Die Wellen kehren niemals zurück.“

15.02.08, 11.00 Uhr

Über Zazen sagt Meister *Keizan*: „Die Buddhas sind mit dem einzigen Ziel auf der Welt erschienen, den Menschen zu ermöglichen, das Erwachen zu realisieren. Sie geben das wahre *Samadhi*, die wirkliche Praxis der Konzentration, in der friedlichen Praxis von Zazen weiter. Wenn ihr dieses *Samadhi* praktiziert, und sei es nur während einer Stunde, erweckt ihr euren Geist und könnt auf diese Weise realisieren, dass es sich um die Hauptpforte des *Satori* handelt.“

In Zazen ist das *Samadhi*, dass man einen völlig festen Geist realisiert, der von nichts gestört wird, der nichts verfolgt und nichts zurück weist. Dann beruhigt sich die geistige Aufgeregtheit auf natürliche Weise und der Geist wird klar. Selbst wenn Täuschungen auftauchen, stören sie uns nicht, denn wir klammern uns nicht an sie. Wir sehen augenblicklich ihre Leerheit. Wir sehen sie als Wolken, die am Himmel vorüber ziehen. Sie sind leicht und unbeständig, ohne Substanz, ohne etwas Festes. Also bedarf es auch keiner Bemühungen, um sich von ihnen zu lösen.

Das *Samadhi* von Zazen ist selbst die Realisation des Erwachens. Es ist kein Mittel, um das Erwachen zu erlangen. Im *Samadhi* gibt man den Geist auf, der Trennungen schafft, der unablässig Mittel benötigt, um den Gegenstand seiner Wünsche zu erreichen. Im Augenblick dieses Loslassens harmonisiert man sich auf natürliche Weise mit dem *Dharma*. Das Erwachen, das realisiert wird, ist kein besonderer Zustand des Geistes. Es bedeutet einfach, zu unserer wirklichen, ursprünglichen Natur zurückzukehren. Das geschieht im Augenblick selbst. Aber wenn man dieses Erwachen erfassen möchte, wird es zu einer Täuschung: Man klammert sich an eine Erinnerung und glaubt, etwas erlangt zu haben, wo man doch nichts anderes gemacht hat als loszulassen.

Meister *Nyojo* nannte dies *Shin jin datsu raku*: Körper und Geist aufgeben in Zazen, hingegeben an Zazen. Wenn man das praktiziert, braucht man keinerlei spirituelle Techniken, wie zum Beispiel Räucherwerk zu verbrennen, die Namen der Buddhas zu rezitieren oder sich Kasteiungen aufzuerlegen. All diese Dinge werden nicht-notwendig. Das heißt nicht, dass man sie nicht praktiziert, aber nicht als das Mittel, um zum Erwachen zu erlangen, sondern als Ausdruck des realisierten Erwachens, als Fortsetzung des Erwachens in den Handlungen, wie z.B. im *Gassho*, mittels dessen man seinen Respekt den Wesen gegenüber ausdrückt, vor denen man sich verneigt. Respekt und Einheit. - Es ist also auch Respekt einem selbst gegenüber. - In der Praxis von *Sanpai* kann man auch völlig das Aufgeben von Körper und Geist zum Ausdruck bringen. Alle Zeremonien werden Zelebrationen des Erwachens. Die Rezitation der Sutren ist ein Kommentar des Erwachens.

Deshalb ist das *Samadhi* von Zazen keine Praxis unter anderen, sondern die Quelle aller Praktiken. Das ist es, was von Buddha zu den Dharmavorfahren und -vorfahrinnen weitergegeben wurde. Damit man es selbst erfahren kann. In dem Augenblick macht man nichts anderes, als sich mit der wirklichen Natur seiner Existenz zu harmonisieren, mit dem Ozean der Buddha-Natur. Aber in Wirklichkeit haben wir ihn nie verlassen, waren wir nie von ihm getrennt. Wir haben einfach nur woanders hin geschaut, woanders gesucht. Wie jemand, der eine kostbare Perle in seiner Tasche hat, sein Glück aber woanders sucht.

Ein Sesshin zu praktizieren bedeutet, wieder mit dem vertraut zu werden.

15.02.08, 16.30 Uhr

Lasst während Zazen euren Geist nicht durch Gedanken verdunkeln. Folgt ihnen nicht. Aber ihr könnt achtsam auf ihr Auftauchen sein, auf den Augenblick ihres Auftretens. Immer aufmerksam und wachsam auf das zu sein, was hier und jetzt geschieht, ohne sich von den Gedanken vorantreiben zu lassen, ist die beste Weise den Geist zu erwecken. Ein erwachter Geist ist ein wachsamer Geist, der klar das sieht, was geschieht. Nicht nur das, was geschieht, sondern auch, was die wirkliche Natur dessen ist, was geschieht. Nicht nur die Form.

Meister *Keizan* sagt: „Die, die ihren Geist erwecken möchten, müssen die verschiedenen begrenzten Kenntnisse und die komplizierten Interpretationen aufgeben. Sie müssen sowohl die gewöhnlichen, profanen, als auch die buddhistischen Prinzipien zurück weisen und alle täuschenden Emotionen, alle täuschenden Gefühle abschneiden und den wirklichen Geist manifestieren. Dann lösen sich die Wolken der Täuschungen auf und der Mond des Geistes scheint von neuem.“

All unsere Kenntnisse nützen uns nichts für das Erwachen. Bei ihnen handelt es sich einfach um Anhäufungen von Begriffen und geistigen Erzeugnissen, um die Wirklichkeit zu beschreiben. Sie sind aber nicht die Wirklichkeit selbst. Die Zazen-Praxis besteht darin, zur wirklichen Erfahrung zurückzukehren, ohne ihr Etiketten aufzukleben, Interpretationen. Einfach sehen, was ist, so wie es ist. Einfach **dies**.

Buddha sagte: „Verstehen und Lernen ist wie draußen vor der Tür zu sein. Sich in Zazen hinzusetzen ist nach hause zurückzukehren und sich in Frieden zu setzen.“ - Nach hause zurückzukehren bedeutet aufzuhören, in der Welt herum zu irren, alle möglichen Ziele zu verfolgen - und während Zazen alle möglichen Gegenstände des Denkens. Und auf diese Weise vertraut werden mit sich selbst, mit dem Selbst, das sich nicht in Gedanken einschließen lässt, mit dem Selbst, das jenseits jeden Denkens ist.

Wenn man damit nicht in Berührung sein kann, ist man nie zufrieden. Man hat immer den Eindruck, dass einem etwas entgeht, und der Geist ist immer in Bewegung, auf der Suche nach etwas. - In Zazen kann man mit dem vertraut werden, was man nicht findet, wenn man es sucht, das aber schon immer mit uns war und das sich manifestiert, sobald man aufhört, hinter irgendetwas herzulaufen.

Diesbezüglich sagt *Keizan*: „Während man lernt und denkt, hat man seine Meinungen nicht angehalten und der Geist haftet immer an. Deshalb ist es so, wie aus der Tür zu treten. Aber in Zazen ist alles in Ruhe und der Geist dringt überall durch. So ist es, wie nach hause zurückkehren und sich in Frieden hinsetzen.“

Wenn der Geist nicht mehr von Meinungen verdunkelt wird, schafft er keine Trennungen mehr. Zwischen innen und außen zum Beispiel. Man realisiert, dass der Weg überall existiert und sich in jedem Augenblick von Zazen manifestiert. Alles wird zur Eintrittspforte in den Weg. Jedes Phänomen zeigt uns die Wahrheit auf, wenn man es so sieht, wie es ist. Ohne Meinungen und Ansichten hinzuzufügen. Man kann mit allem vertraut werden und aufhören, sich wie ein Fremder zu fühlen. Deshalb ist es wie nach hause zurückkehren und sich in Frieden hinsetzen.

Mondo

Ich habe - wie viele andere auch - im Winterlager auf der Gendronnière zum ersten Mal die Reuzeremonie gemacht. Sie hat mir sehr gut gefallen. Ich habe mir schon immer so eine Zeremonie

gewünscht. Ich habe mich mit vielen Menschen darüber unterhalten, warum ich das so gut finde, aber nie die richtige Antwort gefunden. In deinem Kusen heute morgen sagtest du, dass Zazen an sich komplett ist, aber die Rezitationen, Gassho oder Sanpai eine Bestätigung dessen sind, was in Zazen passiert.

Ein Ausdruck dessen.

Ja. Das Ryaku Fusatsu ist für mich ein Ausdruck oder eine Bestätigung von Shin jin datsu raku. Im wahrsten Sinne des Wortes, werfen wir unseren Körper und unseren Geist zu Boden. Für mich ist das ein Kreislauf von Abwerfen und Reinigen des Karmas, oder Abwerfen und Erneuern der Gelübde oder auch Abwerfen und Realisieren der Gebote gemeinsam mit allen. Das ist es, was mir gefällt. Das ist aktiv. Mich würde interessieren, wie du das siehst und was du bei dieser Zeremonie empfindest?

Ich stimme mit dir überein. Das ist es. Ich denke, dass es wichtig ist, mit dem Körper zu verstehen. Wenn man den Sinn der *Ryaku Fusatsu*-Zeremonie studiert, sieht man, dass sie der *Bodhisattva*-Ordinationszeremonie sehr ähnelt. Es ist nicht nur das Bedauern, das *Sangemon*, es ist auch, dass man Dankbarkeit allen Buddhas gegenüber zum Ausdruck bringt. Man nimmt Zuflucht zu den *Drei Kostbarkeiten*. Man empfängt durch das *Kyojukaimon* erneut die Gebote. Wenn man die Worte liest und darüber nachdenkt, kann man sie natürlich verstehen und sich sagen: „Oh ja, damit stimme ich überein. Das finde ich gut!“ Aber wenn man dieses Verstehen in der Praxis von *Sanpai* übt, entwickelt sich eine viel tiefere Aufnahmefähigkeit. Es ist so, dass man statt nur mit seinem Kopf, mit seinem ganzen Körper versteht. Und man versteht nicht nur, man aktualisiert auch das, was man verstanden hat. Man drückt den Buddhas der Vergangenheit seine Dankbarkeit aus. In der Praxis von *Sanpai* wird man Buddha ähnlich. Mit dem ganzen Körper loslassen. Das ist eine sehr gute Praxis.

Ich schlage vor, dass wir die Zeremonie am Sonntagvormittag machen. Manche zögern etwas, oder haben - wegen der christlichen Bedeutung des Wortes ‚bereuen‘ - Widerstände dagegen. Das Wort weckt ein bisschen Schuldgefühle. Im Christentum bereut man, gegen den göttlichen Willen verstoßen zu haben. Man hat ein Schuldgefühl einer Person gegenüber. Aber wenn man diese Zeremonie praktiziert, die das *Sangemon* umfasst, bereut man im Wesentlichen sich selbst gegenüber, unserer wirklichen Buddhanatur gegenüber, die wir ignoriert haben. Deshalb haben wir alle möglichen Irrtümer begangen, waren wir unserer wirklichen Existenz gegenüber untreu. Diese Art zu bereuen schafft keine Schuldgefühle, sondern regt *Bodaishin* an, den Wunsch auf eine wirklich rechte und authentische Weise zu leben. Das ist eine sehr große Anregung für die Praxis des Weges.

Die Gebote empfängt man nur während der *Bodhisattva*-Ordination und wenn man Mönch oder Nonne wird. Die Reuezeremonie praktiziert man normalerweise jeden Monat. Das ist eine Möglichkeit, konstant seine Gelübde zu erneuern.

Vielleicht ist das Erneuern eher der Punkt, den man herausheben sollte, als das Bereuen.

Ja, das habe ich gestern Abend mit H-J diskutiert. Wir müssen eine andere Übersetzung finden. Ich habe ‚Erneuerungszeremonie‘ vorgeschlagen, aber ich möchte die japanischen Kanjis noch genauer studieren, um eine genauere Entsprechung zu finden. Ihre Bedeutung ist die nicht nur ‚bereuen‘. Es geht darum, die Bedingungen für eine richtige Praxis wieder herzustellen. Das ist wie eine Erneuerung.

Ich bin katholisch erzogen. Ich bin mit der Ryaku Fusatsu-Zeremonie nicht sehr einverstanden.

Womit?

Mit der ganzen Zeremonie. Sie stört mich sehr. Ich finde es viel wichtiger zu lernen, im Alltag zu sagen: „Es tut mir leid.“ und auf seine Worte zu achten, statt so eine Reuezeremonie zu machen, und dann wie immer weiterzumachen. So wird das in der katholischen Kirche gemacht.

Was du beschreibst, ist etwas karikierend. Das ist religiöse Scheinheiligkeit. Manche Leute verhalten sich so. Das fügt dem religiösen Geist nur Schaden zu. Nicht nur im Christentum, sondern in allen Religionen.

Aber man sollte nicht deshalb, weil jede menschliche Aktivität und jede Religion pervertiert werden kann, das Kind mit dem Bade ausschütten: Man sollte nicht glauben, dass alle Christen scheinheilig sind. Du hast diese Erfahrung gemacht, und das hat dir missfallen. – Die Praxis von Zazen gibt dir die Möglichkeit, etwas anderes zu entdecken.

Es reicht selbstverständlich nicht, einmal im Monat diese Zeremonie zu machen. Man muss diesen Geist Tag für Tag leben. Die Zeremonie zu praktizieren hilft uns, unseren Geist zu öffnen. - Du solltest sie sogar zweimal im Monat praktizieren. Du hängst zu sehr an deinen Meinungen, Das blockiert deinen Geist.

Wenn wir die *Ryaku Fusatsu-Zeremonie* praktizieren, müssen wir das mit völliger Aufrichtigkeit tun. Wenn es nur Theater ist, ist es besser, sie nicht zu machen.

Du sagst, dass es wichtig ist, einen Ausdruck für seine Spiritualität zu finden. Ich habe diese Zeremonie auf der Gendronnière kennen gelernt. Ich finde, dass sie ein japanischer Ausdruck von Spiritualität ist. Mir fehlt meine eigene Identität in ihr, meine europäische Praxis. Damit habe ich Schwierigkeiten.

Zunächst einmal sollte man sich nicht zu sehr an seine Identität klammern. Denn Identität bezeichnet lediglich die Konditionierungen. Aber man sollte sich auch nicht an die japanische Form klammern. Denn auch das ist eine Konditionierung. – Man muss also den richtigen Weg finden.

Wir haben die Zeremonie in Maredsous und in Pegomas gemacht. Dort war H-J Ino. Er hat nicht auf japanische Weise gesungen, sondern sehr einfach. Das war sehr gut. Man hatte nicht den Eindruck, in Japan zu sein.

Ich glaube, wir müssen die Essenz der japanischen Tradition kennen lernen und verstehen und dann ausgehend davon kreativ sein.

Man sollte dem Begriff ‚Identität‘ gegenüber misstrauisch sein, denn ‚Identität‘ bedeutet immer identisch bleiben zu wollen. Das heißt, den Geist mit einer bestimmten Idee zu verstopfen. Zen ist nicht das Gegenteil von Identität, aber es bedeutet auch, die Unterschiede zu integrieren; über ‚identisch‘ und ‚unterschiedlich‘ hinauszugehen. Das ist wirkliche Kreativität.

Wenn ihr nur auf eure Identität konzentriert seid, werdet ihr nur zu verknöcherten Egos. – Aber natürlich kann man ohne Identität nicht leben. Also muss man eine geschmeidige Identität finden, die sich erneuern, die Einflüsse aufnehmen, die sich transformieren und schöpferisch sein kann, ohne auf Meinungen blockiert zu bleiben.

Was bedeutet in diesem Kontext ‚authentisch sein‘?

Keine feste Form zu haben. Sehen und anerkennen, dass alles, was uns ausmacht, keine feste Form hat, völlig vom Kontext, von der Situation, vom ganzen Universum abhängig ist, dass es also keine Substanz hat. Authentisch sein bedeutet also, all unsere Ideen bezüglich unseres Egos loszulassen und einen geschmeidigen Geist zu realisieren, der in der Lage ist, sich zu transformieren, und sich keinen Täuschungen hinsichtlich seiner Substanz hingibt.

Authentisch sein bedeutet, wahr sein, eine wirkliche Person zu sein. Diese wirkliche Person hat kein festes Ego, sondern reagiert frei auf die Abhängigkeiten und Umstände. Sie ist in der Lage, sich zu transformieren, und harmonisiert sich mit der Leerheit.

Es wird gesagt, dass das Ego eine Täuschung ist.

Das kann es werden. Das hängt davon ab, welche Beziehung man zu dem herstellt, was man ‚Ego‘ nennt.

Wenn das Ego eine Täuschung ist, wo ist dann die Verantwortlichkeit des einzelnen? Gibt es dann so etwas wie Schuld?

Man darf nicht zwei Ebenen der Wirklichkeit verwechseln. Wenn man sagt, das Ego sei eine Illusion, dann möchte man damit sagen, dass ein festes, dauerhaftes Ego nicht existiert, dass es kein aus sich selbst heraus bestehendes, unabhängiges Ego gibt. Aber es gibt ein relatives Ego, das sich aus all unseren Beziehungen ergibt. Dieses relative Ego ist von Buddha nie gelehrt worden. Er hat verneint, dass das Ego etwas Absolutes, etwas Permanentes ist.

Jeder hat seine Persönlichkeit und da gibt es – trotz aller Veränderung – eine Kontinuität. Das hat Buddha nie verneint. Er hat nur gesagt, dass man etwas Relatives nicht als etwas Absolutes ansehen sollte.

Im Buddhismus gibt es selbstverständlich Verantwortlichkeit. Sie ist sogar ganz grundlegend. Sie ist die Grundlage des *Karmas*. Hätte der Mensch nicht einen gewissen Freiheitsraum und damit Verantwortung für seine Handlungen und Worte, gäbe es kein *Karma*.

16.02.08, 7 Uhr

Es reicht nicht, während Zazen auf die Haltung und die Atmung konzentriert zu sein. Es geht darum, wirklich vertraut mich selbst zu werden, sich selbst kennen zu lernen. Die Konzentration auf Haltung und Atmung hilft den Geist zu klären, die Emotionen zu beruhigen und so in der Lage zu sein, sich selbst tief zu betrachten.

Diesbezüglich sagt Meister *Keizan* im *Zazen Yojinki*: „Die Leiden der fünf Verdunklungen, kommen alle aus der Verblendung. Verblendung bedeutet sich selbst nicht zu verstehen.“ Er fügt hinzu: „Wenn ihr die Verblendung nicht ausgerottet habt, seid ihr, selbst wenn ihr die fünf Verdunklungen ausgerottet habt, weder ein Buddha noch ein Nachfolger Buddhas. Wenn ihr die Verblendung ausrotten wollt, ist Zazen die wesentliche Praxis, um den Weg zu realisieren.“

Manche Menschen praktizieren Zazen, weil sie die Erleuchtung, das *Satori* erlangen wollen. Sie stellen sich diese Erleuchtung als einen besonderen Zustand vor. Er wird ein neuer Gegenstand der

Anhaftungen und der Wünsche. In Wirklichkeit geht es darum, das Licht des Bewusstseins nach innen, zu einem selbst hin zu wenden und seine eigenen Täuschungen zu erhellen.

Die fünf Verdunklungen, von denen *Keizan* spricht, sind zunächst die drei Gifte: Gier, Wut und Verblendung. In der Reuezeremonie bereut man genau das: Man bereut, von diesen drei Giften gelenkt und konditioniert gewesen zu sein und aufgrund dessen viel Leid für andere und für einen selbst geschaffen zu haben. Dies zu realisieren, bedeutet zu erwachen. Zu sehen, wie man täglich damit fortfährt, sich selbst zu verdunkeln, bedeutet, diese Praxis des Erwachens im Alltag fortzusetzen.

Die Wurzel, die Verblendung, auf Grund derer wir weiterhin durch unsere Wünsche und Abneigungen geleitet werden, ist, dass wir nicht unsere wirkliche und tiefe Natur realisieren. Wir realisieren nicht, dass das, was wir für unser Ego halten, völlig substanzlos ist, Leerheit, nur wechselseitige Abhängigkeit, nichts, das uns wirklich gehört. Wenn man das nicht versteht, ist man unablässig verletzt, wenn man nicht seine Wünsche befriedigen kann, und man beginnt, diejenigen zu verachten, die verhindern oder erschweren, dass wir unsere Wünsche erfüllen können. Man pendelt ständig zwischen Angezogensein und Zurückweisung, zwischen Liebe und Hass, hin und her. Es ist die Verblendung, die die anderen Anhaftungen, die anderen Verdunklungen nährt. Das wird sehr schnell zu einem Teufelskreis. Denn wenn unser Geist voller Wünsche, voller Gier ist, oder im Gegenteil voller Wut, voller Hass, kann man die Wirklichkeit nicht mehr so sehen, wie sie ist. So unterstützen sich die Gifte wechselseitig.

Das gilt auf der persönlichen Ebene. Aber wenn man die moderne Gesellschaft betrachtet, sieht man, dass die ganze Welt von diesen Giften geleitet wird und aufgrund dessen alle möglichen Konflikte auftauchen. Viel Leid - nicht nur für die Menschen, sondern für alle fühlenden Wesen: Aufgrund der menschlichen Gier wird unablässig die Natur zerstört. Viele Arten verschwinden. Ausgehend von der Umweltverschmutzung entwickeln sich viele neue Arten von Krankheiten.

Zazen praktizieren bedeutet zu realisieren, dass die Ursachen für all dieses Leiden in unserem Geist liegen, darin, dass wir die völlige Einheit mit allem Existierenden verkennen. - Selbst wenn man eine Unterweisung Buddhas oder ein *Kusen* des *Godos* hört, hat man, selbst wenn man damit übereinstimmt, aufgrund seiner alten Konditionierungen, die nicht nur in unserem Geist eingepägt sind, sondern in all unseren Körperzellen, Schwierigkeiten, es täglich zu verwirklichen. Deswegen reicht es nicht, nur mit seinem Kopf, mit seinem Hirn zu verstehen, sondern man muss mit seinem ganzen Körper verstehen, mit Körper und Geist in Einheit. Darauf basiert die ganze Praxis des Zen, das nicht nur Zazen umfasst, sondern auch die Zeremonien, das *Samu*, den Alltag. All dies in Einheit gelebt.

Das ist der Grund, weshalb es in allen buddhistischen Ländern, nicht nur im Zen, in jedem Monat eine Reuezeremonie gibt und alle eingeladen sind, daran teilzunehmen. Nicht nur die Mönche und Nonnen, nicht nur die *Bodhisattvas*, sondern auch alle Laien. Denn in dieser Zeremonie, über die ich heute Nachmittag detaillierter sprechen werde, begnügt man sich nicht damit, seine Gelübde geistig zu erneuern. Denn das reicht nicht. Sondern man verpflichtet sich durch die Stimme, durch den Gesang auf sie. Jede Verpflichtung wiederholt man dreimal mit kräftiger Stimme. Etwas dreimal zu wiederholen bedeutet eine völlige Verpflichtung. So, wie wenn man im Augenblick der Ordination „Ja, Ja, Ja“ sagt. Das bedeutet eine völlige Verpflichtung jenseits unserer Zweifel. Dies hilft, sie abzuschneiden. Und nach jedem wichtigen Schritt der Zeremonie praktizieren wir *Sanpai*. Durch *Sanpai* akzeptiert der ganze Körper. Er harmonisiert sich mit dem Weg im Loslassen all unserer Ich-Zentriertheit.

Natürlich kann man niemanden dazu verpflichten, dies zu praktizieren oder zu realisieren. Jede und jeder ist frei. Genauso wie jede und jeder frei ist, Zazen zu machen oder auf ein Sesshin zu kommen. Es liegt also an jedem und jeder zu überlegen, welchen Sinn er oder sie ihrem Leben geben möchte, welche Verpflichtung man übernehmen möchte. Was ist unser Vertrauen, unser Glaube? Und sich dann zu bemühen, damit in Einklang zu sein.

16.02.08, 11 Uhr

Ein alter Meister hat gesagt: „Wenn die Verwirrung aufhört, kommt die Stille und die Weisheit erscheint. Wenn die Weisheit erscheint, wird die Wirklichkeit so gesehen, wie sie ist. Wenn ihr euren Täuschungen ein Ende setzen wollt, müsst ihr aufhören, an gut und schlecht zu denken. Jede Aktivität angehalten, der Geist ohne Gedanken, der Körper unbeweglich, das ist der wesentliche Punkt. Wenn die illusorischen Anhaftungen aufhören, verschwinden die Illusionen. Wenn die Täuschungen verschwinden, wird das geoffenbart, was die Existenz ausmacht, und man ist sich dessen immer klar bewusst. Es ist weder vollständige Ruhe noch Aktivität.“ - Das ist die Unterweisung eines alten Meisters, den *Keizan* zitiert. Er ist ein hervorragender Führer für unsere Zazen-Praxis.

In Zazen erscheinen unablässig alle möglichen Gedanken und Gefühle. Wenn man sich an sie klammert, taucht Verwirrung auf. Wenn man sie zurückweisen und anhalten möchte, fügt das Verwirrung hinzu. Damit die Verwirrung aufhört, müssen wir Augenblick für Augenblick loslassen. Nichts ergreifen, nichts zurückweisen. Das ist der wesentliche Punkt von Zazen. Nur so kann die Stille eintreten. Indem man allen Kampf, alle Konflikte aufgibt. Deshalb wird gesagt, dass man in Zazen aufhören muss, an gut und schlecht zu denken. Das bedeutet nicht, dass es im Leben gut und schlecht nicht gibt, aber in Zazen gibt man jedes Urteil auf. So realisiert man einen weiten Geist, der die Pole aller Dualismen umfasst. Statt sie zurückzuweisen, macht man mit ihnen Zazen.

In der Unterweisung Buddhas ist das, was man das Schlechte nennt, das, was Leiden schafft oder vergrößert. Was man das Gute nennt, ist das, was zum Glück und zur Befreiung aller fühlenden Wesen beiträgt. Man legt das Gelübde ab, das Schlechte zu vermeiden und das Gute zu praktizieren. Aber wenn in einem selbst ein Konflikt zwischen gut und schlecht entsteht, kann man das Gute nicht wirklich praktizieren. Denn das Gute kann nur von einem friedlichen Geist aus realisiert werden, nicht von einem aufgeregten Geist, der voller Widersprüche und Konflikte ist. Wenn man eine zu dogmatische, eine zu rigide Idee bezüglich des Guten hat, unterstützt das automatisch das Schlechte. Man riskiert, intolerant und fanatisch zu werden und die anderen aufgrund der zu dogmatischen Idee, die man sich vom Guten macht, leiden zu lassen.

In Zazen kehrt man zum Geist zurück, der sich keinen Begriff von gut und schlecht macht, sondern völlig frei von jeder Anhaftung ist, der sich auf natürliche Weise mit der wahren Buddha-Natur harmonisiert. Dieser Geist kann nichts Schlechtes mehr begehen. Er praktiziert das Gute unbewusst und natürlich. Ohne Anstrengung. Genauso wie man atmet.

16.02.08, 16.30 Uhr

Teisho

Während dem Mondo gestern Nachmittag haben wir bereits das *Ryaku Fusatsu* angesprochen. Ich möchte das fortsetzen und etwas mehr in die Details gehen. Anschließend gibt es das letzte Mondo des Sesshins.

Ryaku Fusatsu haben wir mit ‚Reuezeremonie‘ übersetzt, aber in Wirklichkeit ist die Bedeutung des Begriffs viel weiter. Die Zeremonie besteht aus mehreren Teilen.

- Der erste Teil ist das wirkliche Bereuen: Wir singen das *Sangemon*, wie auch bei der Ordination zum *Bodhisattva*, zum Mönch und zur Nonne.
- Der zweite Teil ist das, was man *Chorai* nennt. Das bedeutet, Zuflucht zu allen Buddhas der Vergangenheit zu nehmen. Damit drückt man zum einen seine Dankbarkeit gegenüber allen Buddhas der Vergangenheit aus und gelobt, ihrer Unterweisung zu folgen. Zum anderen bittet man darum, dass sie uns helfen, die Praxis des Weges fortzusetzen. Das *Chorai* schafft also eine Verbindung zu den Buddhas der Vergangenheit.
- Dann kommt das *Shigu seigan mon*, die vier Gelübde des *Bodhisattvas*, die wir jeden Tag singen.
- Dann kommen die Gebote. Man liest entweder das *Kyojukaimon* ganz oder einen Teil davon. Das ist die Weitergabe der sechzehn Gebote. Wie auch bei der Ordination zum *Bodhisattva*, Mönch oder Nonne.
- Dann kommt das *Sanki raimon*, die Zufluchtnahme zu den drei Kostbarkeiten Buddha, *Dharma* und *Sangha*.
- Zum Schluss kommt ein *Eko* und das *Ji ho san shi*, wie nach allen Zeremonien.

Ich gehe jetzt auf jeden dieser Teile ein und kommentiere sie etwas.

Sangemon – Bereuen

Wir singen:

Alle schlechten Taten, die ich seit sehr langer Zeit begangen habe,
Frucht meiner Gier, meines Zorns und meiner Verblendung,
in Gestalt von Taten, Worten und Gedanken,
alles schlechte Karma, das ohne Anfang ist,
bekenne und bereue ich jetzt.

Das bedeutet, wirklich zu bereuen. Ich habe bereits heute Morgen gesagt, dass die schlechten Handlungen, die man bereut, die Handlungen sind, die schlechte Konsequenzen haben, die Leiden für einen selbst oder für andere verursachen, die Hindernisse auf dem Weg zum Erwachen, zur Befreiung werden. Dies sind alle Handlungen, die wir unter dem Einfluss der drei Gifte, d.h. durch unseren Egoismus begehen. Das ist unser Handeln, wenn wir die wahre Natur unserer Existenz verkennen, die wirkliche Natur, die Natur des Erwachens, die Buddha-Natur, die Einheit mit allen Wesen ist, und egozentrisch werden, wenn wir einzig handeln, um die Gegenstände unserer Wünsche zu erhalten, wenn wir andere leiden lassen, wenn wir die Natur, die Umwelt schädigen, wenn wir andere ausbeuten. Dazu gehört auch, dass - wenn wir ausgehend von diesen Wünschen handeln - uns all das als Hindernis erscheint, was unseren Wünschen widerspricht, und unsere Ablehnung, unseren Hass auslöst, Neid, Eifersucht, Wut, Aggressivität.

Zum einen auf der individuellen Ebene, aber auch auf der kollektiven Ebene. Auf der individuellen Ebene kann das jede und jeder selbst erfahren. Aber auch auf der kollektiven Ebene: Alle Konflikte, alle Kriege, alle Verbrechen werden ausgehend von dem Egozentrismus, ausgehend von der Ich-Bezogenheit begangen.

Wenn wir von unserem Ego gelenkt handeln, wenn wir von unseren Wünschen und Abneigungen konditioniert sind, dann deshalb, weil wir den tieferen Sinn unserer Existenz verkennen. Daher sind wir völlig unzufrieden. Wir glauben, dass die Unzufriedenheit daher rührt, dass uns etwas fehlt. Das nährt unsere Gier, unsere Wünsche. Dadurch wird der Kreislauf des *Samsara* vorangetrieben.

Das Bereuen zu praktizieren, bedeutet in Wirklichkeit zu erwachen. Bereuen ist die Praxis des Erwachens. Das bedeutet, den grundlegenden Irrtum zu verstehen, vom *Samsara* ergriffen zu sein. Vom *Samsara* ergriffen zu sein bedeutet, ein täuschendes und schmerzhaftes Leben zu führen. Also kann man sich nur wünschen, sich davon zu befreien und den anderen zu helfen, sich ebenfalls zu befreien.

Chorai

Das ist der Grund, warum man die Hilfe aller Buddhas der Vergangenheit anruft. Sie sind dem Weg der Befreiung gefolgt und haben ihn weitergegeben. Wir treten mit ihnen in Verbindung und bitten sie, uns zu helfen. In der *Bodhisattva*- und der Mönchs-/Nonnen-Ordination empfängt man das *Ketsumyaku*. Auch besteht der *Menju*-Kontakt mit dem Meister, der die Ordination gibt. *Menju* und *Ketsumyaku* stellen die Verbindung mit der Linie der Weitergabe her. Das *Chorai* während der *Ryaku Fusatsu*-Zeremonie hat die gleiche Bedeutung.

In ihm nimmt man Zuflucht zu den sechs Buddhas der Vergangenheit, deren Namen man morgens während dem *Eko* der Patriarchen rezitiert. Man nimmt Zuflucht zu Buddha *Shakyamuni*, zu Buddha *Maitreya*, der nächste Buddha sein wird, zum *Bodhisattva Manjushri*, der der *Bodhisattva* der Weisheit ist.

Es wäre gut, wenn auf dem Altar eine *Manjushri*-Statue stehen würde. Normalerweise ist im *Dojo* nur *Manjushri*. Er verkörpert die Weisheit Buddhas. Er wird immer auf einem Löwen sitzend dargestellt, mit einem Schwert in der Hand. Durch seine Weisheit ist er zum einen in der Lage, die stärksten Instinkte zu kontrollieren, zum anderen kann er mit seinem Schwert alle Zweifel und Täuschungen abzuschneiden.

Man nimmt Zuflucht zu *Manjushri*, der *Bodhisattva* der Weisheit. Dann nimmt man Zuflucht zum *Bodhisattva Samantabhadra* und zu *Avalokiteshvara*, dem *Bodhisattva* des Mitgefühls. Anschließend nimmt man Zuflucht zu allen *Patriarchen*.

Der *Ino* rezitiert einen Satz, z.B. *Namu Ka ko shi chi bu* – Wir nehmen Zuflucht zu den sechs Buddhas der Vergangenheit –, man wiederholt ihn, und macht dann eine Niederwerfung. Dann steht man wieder auf, und es kommt der nächste Satz. Das wiederholt sich dreimal. Man macht also viele Niederwerfungen. Man durchtränkt wirklich den Körper mit dem Wunsch, sich mit den Buddhas der Vergangenheit zu verbinden, und mit dem Gelübde, ihnen zu folgen.

Shigu seigan mon

Daran schließt sich das *Shigu seigan mon* an, die vier Gelübde. Das kennt ihr.

Kyojukaimon

Dann kommt die Lektüre des *Kyojukaimon*. Die Weitergabe der Gebote im *Kyojukaimon* ist nicht einfach nur das Vorlesen von Geboten: „Man darf dies nicht tun, man darf jenes nicht tun.“ Die Weitergabe der Gebote wird als die Weitergabe des Erwachen Buddhas angesehen. Man kann sagen, dass die Gebote für gewöhnliche Menschen, wie wir es sind, Ratschläge darstellen, um im Einklang mit der Weisheit und dem Mitgefühl Buddhas zu leben. In Wirklichkeit sind diese Gebote aber Ausdruck dieser Weisheit und dieses Mitgefühls. Der Sinn unserer Praxis besteht darin, den Geisteszustand zu realisieren, in dem man auf natürliche Weise diesen Geboten folgt, sodass man es nicht mehr nötig hat, an diese Gebote zu denken, weil sie völlig Teil unserer Seinsweise sind.

Solange das nicht offenkundig ist, ist es gut, sie zu wiederholen. Wenn man die *Ryaku Fusatsu-Zeremonie* einmal im Monat macht, kann man sich immer wieder an diese 16 Gebote erinnern.

In den ersten drei Geboten nimmt man Zuflucht zu Buddha, *Dharma*, *Sangha*. Sie werden innerhalb des *Kyojukaimons* nicht mehr vorgelesen.

Dann folgen die drei Reinen Gebote:

- Hört auf Schlechtes zu tun. Dies ist der Ursprung der Gebote Buddhas. Macht daraus eure Bleibe.
- Tut nur Gutes. Dies ist das *Dharma* des höchsten Erwachens für alle Existenzen.
- Tut das Gute für die anderen. Seid jenseits von heilig und profan und helft allen Wesen die Befreiung zu verwirklichen.

Daran schließen sich die zehn Großen Gebote an. Das sind die Gebote, die wir auch während der Ordination rezitieren, und jeweils mit „Ja, Ja, Ja“ beantworten:

1. Nicht töten. Keine Lebewesen zu zerstören, bedeutet dem Leben Buddhas zu ermöglichen, seine Entwicklung fortzusetzen. Tötet nicht Buddha.
 - Es geht also nicht nur darum, nicht zu töten, sondern darum, nicht die Buddha-Natur, die in jedem ist, zu zerstören, sondern ihr zu erlauben, sich zu entwickeln.
2. Nicht stehlen. Subjekt und Objekt sind eins. So ist das Tor des Erwachens weit offen.
3. Nicht begehren. Handelnder, Handlung und Empfänger der Handlung sind rein von jeder Begierde. Dies ist dieselbe Handlung, wie die aller Buddhas.
4. Nicht lügen. Das Rad des *Dharmas* dreht sich seit Anbeginn. Nichts fehlt, nichts ist zuviel. So bedeckt süßer Tau die ganze Welt, und in ihm findet sich die Wahrheit.
5. Sich nicht vergiften. Es gibt nichts, über das man sich täuschen kann. Wenn wir dies verstehen, verwirklichen wir das Erwachen.
6. Nicht kritisieren. In der Lehre Buddhas existiert die Wahrheit in allem. Alle folgen derselben Unterweisung, demselben Erwachen, demselben Betragen. Kritisiert nicht, und sprecht nicht über die Fehler anderer. Verunreinigt nicht den Weg.
7. Sich nicht bewundern. Jeder Buddha, jeder Dharmarber, jede Dharmarbin realisiert, dass er (bzw. sie) dem Himmel ähnelt. Unbegrenzt und weit wie das Universum. Wenn sie ihren wahren Körper realisieren, gibt es nichts innerhalb und nicht außerhalb, und sie verweilen nirgends auf dieser Erde.
8. Nicht geizig sein. Es gibt nichts, mit dem man geizen kann. Ein Satz, ein Vers, alle Erscheinungsformen, eine Existenz, ein Erwachen: Alle sind die Buddhas und die Dharmarber.
9. Nicht wütend werden. Es gibt weder Fortschritt noch Rückschritt, weder Wahrheit noch Lüge. Es gibt einzig ein leuchtendes Wolkenmeer.
10. Nicht die *Drei Kostbarkeiten* verleumden. Das *Dharma* zu lehren, indem man selbst praktiziert ohne die anderen nachzuahmen, bedeutet der Welt ein Beispiel zu geben. Das Verdienst, das darin besteht, es zu ermöglichen, die Welt der Täuschungen zu durchqueren, wird die Quelle aller Weisheit. Kritisiert die Lehre nicht, akzeptiert sie vollständig.

Sanki raimon

Dann kommt das *Sanki raimon*, die Zufluchtnahme zu den *Drei Kostbarkeiten*:

Wir nehmen Zuflucht zu Buddha.

Möge es uns gemeinsam mit allen Wesen gelingen, mit unserem Körper das kosmische Leben zu verstehen, das zum höchsten Erwachen führt.

Wir nehmen Zuflucht zum *Dharma*.

Möge es uns gemeinsam mit allen Wesen gelingen, die Sutras zu verkörpern und die Weisheit voller Mitgefühl, die weit ist wie das Meer.

Wir nehmen Zuflucht zur *Sangha*.

Möge es uns gemeinsam mit allen Wesen gelingen, mit der *Sangha* ein Leben voller Einklang zu leben, das frei von Anhaftungen ist.

Das ist der Vers, mit dem man normalerweise zum *Bodhisattva*, zum Mönch oder zur Nonne ordiniert wird. Indem man dreimal diese Zufluchtnahme rezitiert, wird man Schüler oder Schülerin Buddhas.

Zuflucht zu Buddha zu nehmen, geschieht nicht nur für sich selbst, sondern gemeinsam mit allen Wesen. Deswegen ist es auch so wichtig, diese Zeremonie gemeinsam zu machen. Das schafft wirklich ein Gefühl der Gemeinschaft mit allen Wesen.

Dann heißt es: „Möge es uns ... gelingen mit unserem Körper das kosmische Leben zu verstehen, das zum höchsten Erwachen führt“. - Bei dem Ritual geht es genau darum: das in unseren Körper einzuprägen, indem wir *Sanpai* machen, indem wir rezitieren. Dadurch, dass wir es machen, dass wir es gemeinsam machen, ist es viel stärker, als wenn wir es nur lesen und mit dem Geist daran denken.

Wir nehmen Zuflucht auch zum *Dharma*. Auch hier wieder das Thema Verkörpern: „Möge es uns ... gelingen, die Sutras zu verkörpern und die Weisheit voller Mitgefühl.“ Nicht nur an die Sutras zu denken, sondern sie wirklich zu verkörpern. Körper und Geist in Einheit.

Dann nimmt man Zuflucht zur *Sangha*. Von neuem mit allen Wesen. Es wird die Bedeutung der *Sangha* hervorgehoben, die das harmonische Leben ist, das Leben ohne Anhaftung. Es ist die Bedeutung der Gemeinschaft im Zen, der Ort eines harmonischen Lebens zu sein, eines Lebens, in dem man wirklich seinen Egoismus aufgibt. Wenn man seinen Egoismus nicht aufgibt, ist kein harmonisches Leben möglich. Deswegen heißt es: „ein Leben voller Einklang ..., das frei von Anhaftungen ist.“ - Ich glaube, dass es gut ist, sich daran zu erinnern, während man diese Zeremonie im *Dojo* praktiziert, also mit der *Sangha*, mit der man praktiziert. Das ist wirklich eine Gelegenheit, sich daran zu erinnern, was es bedeutet, dem Leben einer *Sangha* teilzunehmen.

Eko und Ji ho san shi

Die Zeremonie wird mit einem *Eko* und dem *Ji ho san shi* beendet. Dadurch widmet man die Zeremonie den Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft, allen *Bodhisattvas*, allen *Patriarchen* und schließlich dem *Hannya Shingyo*, dem Sutra der Großen Weisheit, die es ermöglicht, darüber hinaus zu gehen.

Das ist also die Bedeutung der *Ryaku Fusatsu*-Zeremonie. Es geht also nicht nur um Bereuen, sondern darum, unablässig die Gelübde zu erneuern, die es ermöglichen, den tiefen Sinn unserer Praxis zu realisieren und günstige Bedingungen für einen Geist zu schaffen, mit dem man auf rechte Weise praktizieren kann. Es ist also wirklich wichtig, das in seinen Körper und seinen Geist einzuprägen und es gemeinsam zu praktizieren. Deswegen ist es die universellste Zeremonie im Buddhismus.

Man kann sagen, dass es drei universelle Dinge im Buddhismus gibt:

- die Meditation - für uns ist das *Zazen*, für andere eine andere Form der Meditation,

- die Zufluchtnahme zu den drei Kostbarkeiten - die beiden Ordinations-Zeremonien als *Bodhisattva* und als Mönch oder Nonne,
- und diese Zeremonie, die wir vorläufig Reuezeremonie nennen, die aber die Gelegenheit bietet, regelmäßig seine Gelübde zu erneuern und sich den spirituellen Sinn der Praxis ins Gedächtnis zu rufen.

Diese Zeremonie wird - mit kleinen Variationen, je nach Schulzugehörigkeit - in allen buddhistischen Ländern praktiziert. Aber die Bedeutung ist die gleiche. Sie zu praktizieren, bedeutet also wirklich, an der großen *Sangha* all derjenigen teilzuhaben, die der Unterweisung Buddhas folgen.

Als wir diese Zeremonie in Maredsous gemacht haben, hat der Verantwortliche aus Lüttich teilgenommen. Er ist Vietnameser, stammt also aus einer buddhistischen Familie. Für ihn ist Buddhismus Teil seiner Erziehung. Er war ganz glücklich, dass wir diese Zeremonie gemacht haben. Sie ist wirklich Teil unserer Tradition und macht unsere Praxis wirklich universell.

Einige derjenigen, die in Maredsous diese Zeremonie und anschließend Zazen gemacht haben, haben mir gesagt: „Wir waren am Ende des Sesshins müde, aber im letzten Zazen haben wir eine neue Energie gespürt. Unsere Zazenpraxis war völlig frisch.“ - Deshalb ist es gut, das Sesshin mit einem letzten Zazen zu schließen, nachdem man vorher die Gelübde erneuert hat.

Ich wiederhole nochmals: Die Teilnahme an der Zeremonie ist freiwillig. Jetzt wisst ihr, worum es geht, und könnt euch überlegen, ob ihr daran teilnehmen möchtet oder nicht.

Mondo

Vor ein paar Jahren bin ich durch Birma gereist. Ich habe zwei Sachen gesehen: Zum einen habe ich Buddhismus gesehen, der zu Propagandazwecken benutzt wurde, aber ich habe auch ganz wundervolle junge Mönche getroffen, die mir viel gegeben, die mir sehr geholfen haben. Ich denke jetzt an sie, weil es diese Massaker in Birma gegeben hat. Ich weiß nicht, ob sie noch leben. Ich sehe nicht den Unterschied zwischen dem, was sie gemacht haben, und dem, was Jesus hat machen können. Sie haben Worte der Wahrheit und Freiheit des Geistes verbreitet. Diese Worte haben den Staat gestört. Also sind sie ermordet worden und im Leiden gestorben. Auf einer viel kleineren Ebene, wenn ich zu einem Sesshin komme und mich in Zazen hinsetze, kommt es auch vor, dass ich physisch leide. Es hat mich Mühe gekostet, diesmal hierher zu kommen. Ich habe Dinge losgelassen, die mir wichtig sind. Die Anreise war schwierig. In Asien habe ich viele Buddha-Statuen in völligem Frieden gesehen. Und ich habe den Unterschied zu Europa gesehen, wo man Christus häufig als Leidenden darstellt. Auf der anderen Seite, sehe ich nicht so sehr den Unterschied.

Was ist ähnlich, was ist unterschiedlich?

Wo ist die Ruhe in all dem?

Ich hoffe, dass sie in deiner Zazenpraxis ist, zumindest für Augenblicke. Ruhe kann nur im Loslassen geschehen. Sie kann nur dann kommen, wenn man aufhört, alle Gegenstände seiner Wünsche und Anhaftungen zu verfolgen, wenn man seine Gefühle vorüberziehen lässt, wenn man sich nicht an sie klammert. Der Geistesfriede ist wirklich das Ergebnis der Befreiung von den Konditionierungen unseres Egos.

Der gemeinsame Punkt mit dem Christentum ist, dass es darum geht, etwas loszulassen. In gewisser Weise war das bei Christus gewaltsamer. Es geht darum, zu sterben und wiedergeboren zu werden. Man sagt, dass man in Zazen stirbt und wiedergeboren wird. Das ist der Tod des Egos und die Wiedergeburt in einer anderen Dimension der Existenz, in der man von Anhaftungen befreit ist. Für manche kann das schmerzhaft sein. Es kann schon schmerzhaft sein, hierher zu kommen. Man kann zum Beispiel Kinder zuhause lassen müssen, die Familie. Du hast eine Arbeit, auf die du dich sehr konzentrierst, die du jetzt beiseite stellst.

Etwas loszulassen, bereit zu sein etwas aufzugeben, sein Leben für etwas hinzugeben, das für uns viel Wert hat, ist wirklich die Bedeutung des Heiligen. Jemand ist in der Lage sich für etwas Heiliges aufzugeben, sich zu opfern. - Ich glaube dass es sehr wichtig ist, ganz vertraut diese Dimension des Heiligen wieder zu finden - durch das Bewusstsein dafür, was für uns wirklich den höchsten Wert hat. Was macht den Sinn unseres Lebens aus, dass man bereit ist dafür zu sterben? Entweder symbolisch - auf dem *Zafu* - oder auch wie die Mönche in Birma, weil es nicht akzeptabel ist, in Bedingungen zu leben, wo anderen ständig Leiden auferlegt wird. In dem Augenblick werden Freiheit und Gerechtigkeit wirklich heilige Werte, für man bereit ist zu sterben.

Christentum und Buddhismus haben ein Gefühl von universellem Mitgefühl, von Solidarität und Liebe für alle Wesen gemeinsam. Aber Buddha brauchte sein Leben nicht dafür zu opfern. Er hat die Meditation unterwiesen. Er bietet wirklich diese Praxis der Meditation dar. Im Fall von Christus ist es komplizierter. Ich bin kein Christ mehr, ich folge der Unterweisung Christi nicht. Genau deshalb, weil dieses Opfer am Kreuz für mich kein Beispiel ist, dem ich folgen möchte.

Ich kann verstehen, dass man sein Leben für die Wahrheit hingeben kann, ich bewundere das Opfer Christi, das hat er auch aus Liebe für die anderen getan. Ich finde es aber etwas schwierig, dass in der christlichen Lehre das Opfer immer mit einem ständigen Schuldgefühl verknüpft wird: Weil wir eine Art von Erbsünde begangen haben, musste Christus sich opfern, um uns zu retten. Ich kann nicht verstehen, wie man das als Christ leben kann. Wir können uns nicht alle kreuzigen lassen. Auf symbolischer Ebene enthält das für mich zu sehr das Leiden als Mittel der Reinigung.

Im Buddhismus haben Schmerzen nicht den Sinn einer Reinigung. Leiden ist etwas, das man lösen muss. Man muss die Ursachen des Leidens beseitigen. Wenn ihr also Schmerzen in den Knien oder im Rücken habt, müsst ihr trainieren, müsst ihr Dehnungsübungen machen und verschiedene Mittel finden, um diese Leiden zu lindern. Zazen ist keine Praxis, um zu leiden. Es ist eine Praxis, um zu erwachen, um zum Normalzustand von Körper und Geist zurück zu kehren.

Welcher Unterschied besteht zwischen dem Ego und dem Bewusstsein?

Das Ego ist das Bewusstsein, das man von sich selber hat, wenn man sich daran klammert. Das heißt, wenn man sich sagt: „Ich bin ein Mann, eine Frau, die so, aber nicht so denkt, die dies mag, jenes aber nicht mag.“ Wenn man sich mit seinem *Karma* identifiziert, mit all seinen vergangenen Entscheidungen und dann entscheiden oder handeln muss, klammert man sich an die Idee, die man sich von sich selbst macht.

Manchmal kann das gut sein. Es gibt auch einen guten Aspekt des Egos: Wenn du zum Beispiel sagst: „Ich bin jemand, der die *Bodhisattva*-Gelübde abgelegt hat, also muss ich auch ausgehend davon handeln.“ ist dieses Bewusstsein, das du von dir selbst als *Bodhisattva* hast, ein gutes Ego, ein guter Bezugspunkt für dein Handeln.

Unglücklicherweise ist das Ego die meiste Zeit über nicht auf altruistische Werte, wie das *Bodhisattva*-Gelübde, aufgebaut. Es baut auf im Egoismus begründete Vorlieben und Abneigungen auf. Wenn man also Entscheidungen treffen muss und sich auf sein Ego bezieht, trifft man oft Entscheidungen, die nur gut für einen selbst sind. Auch bezieht man sich auf die Vergangenheit, auf die Idee, die man sich von sich selbst, bezogen auf die Vergangenheit, auf sein vergangenes *Karma* macht, statt sich kreativ auf das, was hier und jetzt ist, zu beziehen.

Am Schlimmsten ist, dass das Ego sich im Gegensatz zu allem anderen konstituiert, d.h. durch Unterscheidung. Wenn ein kleines Kind zum ersten Mal ‚ich‘ oder ‚mir‘ sagt, sagt es: „Ich bin unterschiedlich. Ich bin hier, du bist dort. Du, Mama, bist Du, Mama. Ich bin ich.“ Es ist sehr wesentlich, das zu realisieren. Das ist ganz grundlegend für ein Kind. Wenn es das nicht schafft, wird es schizophran. Das ist die schlimmste geistige Krankheit, die es gibt. Es ist also wichtig, diesen Sinn für Individualität, für Getrenntheit zu entwickeln. Es ist die Funktionen des Egos, sich als Individuum zu sehen, das sich von anderen unterscheidet und getrennt ist.

Aber das ist nur ein Aspekt unserer Existenz. Auf der einen Seite sind wir anders als andere: Jede/r hat sein eigenes *Karma*, seine eigene Geschichte, seine eigenen Werte. Auf der anderen Seite haben wir Teil am gleichen Universum: Wir bestehen aus den gleichen Elementen wie das Universum. Wir sind Geschöpfe dieser Natur, und in den wesentlichen Punkten ähneln wir den anderen: Wir werden geboren, wir leben, wir sterben - wie alle Wesen. Unser ganzes Leben ist unbeständig. Das ist ein existenzieller Punkt, der allem Lebenden gemeinsam ist. In unserer eigenen Existenz gibt es keine feste Substanz, kein Ego im Sinne einer Substanz. Auch das teilen wir mit allen Wesen. Und letztlich leben wir nur in Wechselbeziehungen mit allen anderen. Auch das haben wir mit allen Existenzen gemeinsam.

Diese drei Wahrheiten - Unbeständigkeit, Nicht-Selbst und Wechselbeziehung - sind die grundlegenden Charakteristika der Existenz, zu der ein Buddha erwacht. Und es ist das Universellste in unserem Leben. Es bewirkt, dass wir bezogen auf diese Punkte einander grundlegend ähneln. Dies zu erfahren und ausgehend davon zu leben, bedeutet zu erwachen.

Das ist die andere Seite. Um diese andere Seite der Existenz zu akzeptieren, muss man über die egozentrische Sichtweise hinausgehen. Die egozentrische Sichtweise akzeptiert die Unbeständigkeit, das Nicht-Selbst und die Wechselbeziehung nicht. Wenn man nur seinem Ego folgt, kann man nicht in Einklang mit der kosmischen Ordnung leben. Die Unterweisung Buddhas bedeutet also, den Geist für diese weite Dimension des Lebens zu öffnen, die viel größer ist als die egozentrische Dimension. Das bedeutet, das Ego aufzugeben.

Aber das Ego kann man natürlich nicht völlig aufgeben. Man braucht auch das Ego, um in Beziehungen zu leben. Aber man darf nicht völlig von ihm abhängig sein. Man muss sehen, dass es nur ein Aspekt der Existenz ist, und unablässig den anderen Aspekt im Geist präsent haben, um so ein Gleichgewicht herzustellen. Für manche ist das manchmal ein Kampf zwischen der Ego-Dimension und der Buddha-Dimension in ihnen. Meister *Deshimaru* sagte, das sei so, als hätten wir zwei Gesichter, das Buddha-Gesicht und das Ich-Gesicht, und die Praxis des Weges bestehe darin, diese zwei Gesichter zu harmonisieren, die Buddha-Dimension in der menschlichen Existenz zu verkörpern und die menschliche Dimension auf die Ebene des Erwachens Buddhas zu heben. Beide zu harmonisieren. Das ist die Bedeutung von *Gassho*.

Du hast gestern im Kusen gesagt, dass wir während Zazen unserer wahren Natur näher kommen, dass unser Geist klarer wird und dass wir die Dinge dann so wahrnehmen können, wie sie sind.

Wie kann ich wahrnehmen, ohne zu interpretieren? – Gestern im Mondo wurde deutlich, dass drei Personen das Ryaku fusatsu sehr unterschiedlich wahrnehmen und interpretieren.

Natürlich neigt man immer dazu zu interpretieren. Aber es ist wichtig, sofort wahrzunehmen, dass man zu interpretieren beginnt, dass man ein Etikett aufklebt, und diese Tendenz des Geistes fallen zu lassen.

Wenn man einer Person begegnet, die man kennt, kommen sofort Erinnerungen an frühere Begegnungen auf und man hat ein mehr oder minder klares Bild dieser Person. Wenn man jemanden mit diesem Bild sieht, kann man die Person nicht so sehen, wie sie sich jetzt zeigt, in ihrer Neuheit und Frische. Man legt dann sofort eine Interpretation auf die Person.

Das ist natürlich. Aber es ist wichtig, sich dessen sofort bewusst zu werden und es vorüberziehen zu lassen. Zazen ist vorüberziehen lassen. Man kann nicht verhindern, dass Gedanken und Erinnerungen auftauchen. Aber man muss sehr schnell verstehen, dass das Dinge der Vergangenheit sind, alte Konditionierungen, und – indem man sie aufgibt – zu einem Geist ohne Gedanken kommen, der völlig leer und offen ist und die Person so sieht, wie sie sich jetzt zeigt.

Jeder Mensch ist in jedem Augenblick anders. Aber aufgrund seines vergangenen Karmas denkt man, man sei der und der Mensch. Dadurch sperrt man sich – und die anderen – in seine Interpretationen ein. Im schlimmsten Fall führt das dazu, dass man andere verurteilt: „Dieser Person werde ich nie vertrauen können.“ Das schafft große Probleme für die Beziehungen der Menschen untereinander.

Wenn das größere Dimensionen annimmt, indem es sich auf ganze Gruppen bezieht: „Die Moslems sind so.“, „Die Franzosen sind so.“, „Tiere sind besser als Menschen.“, verhindert das, man das Leben und die Menschen so nimmt, wie sie jetzt sind. Man ist nicht in der Lage, eine andere Sicht zu entwickeln.

Normalerweise hilft uns Zazen diesbezüglich: Wenn man nicht seinen Gedanken folgt, sieht man sofort, wenn Meinungen und Gedanken auftauchen, und lässt sie dann fallen, *datsu raku*. Das wird wie ein Reflex: Wenn eine Meinung auftaucht, lässt man sie fallen, um zum offenen Geist zurückzukehren.

Aber Interpretationen sind doch nicht grundsätzlich schlecht: Ein Arzt, der einen Kranken sieht, kann ihm aufgrund seiner Interpretation helfen und sein Leben retten.

Selbstverständlich muss man denken. Ich sage nicht, dass man nie denken soll. In vielen Situationen muss man nachdenken, die Sachverhalte betrachten und sie so richtig wie möglich interpretieren. Das ist die Aufgabe des Egos. Meister *Deshimaru* sagte immer: „Das ist die Funktionsweise der linken Gehirnhälfte.“

Aber das ist nur *ein* Aspekt unseres Lebens. – Ich glaube, dass der religiöse Geist die Suche nach der Einheit mit der Natur, mit allen Wesen ist. Sie verwirklicht sich, wenn man aufhört zu interpretieren, wenn man seine dualistische Sichtweise aufgibt und seinen Geist für eine andere Dimension öffnet. – Weil man offen für diese andere Dimension ist, muss man aber nicht seine Analysefähigkeit und seine Fähigkeit nachzudenken aufgeben.

Unser Problem ist, dass wir die ganze Zeit denken und analysieren, statt nur dann, wenn es notwendig ist. Es gibt kaum einen Augenblick, in dem wir nicht auf dualistische Weise denken. Das tötet das Leben des Geistes ab.

17.02.08, 7 Uhr

Wenn man Zazen praktiziert, konzentriert man sich anfangs bewusst auf die Haltung. Man streckt gut den Körper zwischen Himmel und Erde aus. Man entspannt die Schultern und den Bauch. Man atmet ruhig durch die Nase ein und aus und lässt die Gedanken vorüber ziehen.

Je länger man praktiziert, entwickelt sich das Zazen von sich selbst. Man macht nicht mehr Zazen. Man gibt sich Zazen hin. Man gibt sich in Zazen auf. So wie wenn man ein Boot baut. Man lässt das Boot zu Wasser, hisst die Segel und lässt sich davon treiben. Man hat ein Boot gebaut, aber es ist das Boot, das uns trägt.

Mit Zazen ist es genauso: Man macht Zazen, aber schließlich ist es Zazen, das uns trägt. Das uns über uns selbst hinaus trägt. An das Ufer des *Satori*, an das Ufer des *Nirvana*. Aber Zazen kann uns nur tragen, wenn wir uns völlig selbst vergessen, wenn wir Vertrauen in Zazen haben, wenn wir uns von Zazen leiten lassen.

Wenn man das erfährt, kann man spüren, dass unser wirkliches Leben ohne Trennungen ist, ohne Trennung von dem Boot, vom Meer, von allen Wesen. Dann kann man der kosmischen Ordnung, dem *Dharma*, Buddha gegenüber große Dankbarkeit spüren. Dann manifestiert sich *Bodaishin*, der Geist des Erwachens.

Das ist nicht einfach der Geist, der das Erwachen für sich selbst sucht, sondern der Geist, in dem alle Wesen mitschwingen, der Empathie für alle Wesen empfindet. Das nennt man auch *Kanno doko*, den wirklich religiösen Geist, den Geist, der das Leben als etwas ansieht, an dem man gemeinsam Anteil hat. So wie wir im Augenblick diese Praxis hier im *Dojo* teilen.

Meister *Keizan* sagt: „Immer im großen Mitgefühl verweilend und die unbegrenzte Kraft des Zazen allen lebenden Wesen widmend, werdet nicht stolz auf eure Person und eure spirituelle Praxis. erinnert euch an euer Gelübde, dem Leiden ein Ende zu bereiten und das Erwachen zu realisieren.“

Wenn wir nachher das *Sankiraimon* singen, bringen wir dies völlig zum Ausdruck: „Möge es uns gemeinsam mit allen Wesen gelingen, mit unserem Körper das kosmische Leben zu verstehen, das zum höchsten Erwachen führt.“ - Wenn es nicht mit allen Wesen ist, ist es nicht authentisch, ist es nicht richtig. Denn das Leben ist *mit* allen Wesen. Die Buddhanatur zu realisieren bedeutet, das Leben mit allen Wesen zu realisieren, das Leben ohne Trennungen.

Im Augenblick seines Erwachens in Zazen, hat *Shakyamuni* Buddha ausgerufen: „Ich habe das Erwachen mit allen Wesen realisiert.“ - Wenn wir das Gelübde ablegen, alle Wesen zu retten, *Shujo muhen seigando*, geben wir uns in Wirklichkeit der Kraft von Zazen hin. Denn nur Zazen kann das realisieren.

Wir können die Wesen in Kontakt mit Zazen bringen, indem wir sie einladen, Zazen mit uns zu teilen, sie einladen sich in Zazen aufzugeben, sich Zazen hinzugeben und von ihrer eigenen Buddha-Natur gerettet zu werden, die sich in Zazen durch die Kraft von Zazen offenbart. Das erleben wir. Das ist das, in was wir völliges Vertrauen haben. Das ist unser Glaube. Es ist dieses Vertrauen, dieser Glaube, der sich in allen Ritualen ausdrückt.