

Frei praktizieren

Kusen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 16.-24. Mai 2009 während des Frühjahrslagers 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.

16.05.2009, 7 Uhr

Meister *Deshimaru* hat, sobald er nach Europa gekommen war, gelehrt, dass *Zazen* die Praxis des Zen ist. Meister *Dogen* beginnt das *Shobogenzo Zazengi* damit, dass er sagt: „Die Praxis von Zen, sanzen, ist *Zazen*.“ Natürlich ist die Praxis des Zen nicht auf die sitzende Haltung begrenzt. Aber sie ist die Quelle aller anderen Praktiken. Das zu erfahren, ist der Sinn eines *Sesshin*. Völlig die Einheit zwischen *Zazen* und dem Alltag zu leben. Diese Einheit bedeutet nicht, dass man während des *Zazen* mit seinem Alltagsgeist fortfährt, sondern dass man im Alltag den Geist von *Zazen* fortsetzt. Also lasst in *Zazen* all eure Gedanken, all eure Sorgen fallen, um euch ausschließlich auf die Körperhaltung und die Atmung zu konzentrieren und einen Geist zu realisieren, der völlig frei von jeder Anhaftung ist. Das kann man aber nicht willentlich, bewusst realisieren. Es realisiert sich durch die Kraft der richtigen Haltung.

Konzentriert euch also völlig auf eure Haltung! Neigt gut das Becken nach vorne. Wenn man die Beine im Lotus oder im halben Lotus kreuzt, drücken die Knie kräftig auf den Boden, ohne dass dafür eine Muskelanstrengung im Nierenbereich erforderlich ist. - Die richtige *Zafu*-Höhe ermöglicht es den Knien, gut im Boden verwurzelt zu sein, ohne die Muskeln anzuspannen. - Der Bauch ist entspannt. Von der Taille aus dehnt man Wirbelsäule und Nacken, so als wolle man die Schädeldecke in den Himmel stoßen. Aber diese Dehnung erfolgt ohne Muskelarbeit, ohne Anspannung. Man lässt, ganz im Gegenteil, alle Spannungen des Rückens und der Schultern los. Der Kopf fällt nicht nach vorne. Das Kinn ist gut nach hinten gezogen, sodass der Nacken voller Energie ist. Das stimuliert die Wachsamkeit, die tiefe Schicht des Hirns.

Der Blick ruht vor einem auf den Boden. Selbst wenn man manchmal versucht ist, die Augen zu schliessen, um sich stärker zu konzentrieren, ist es besser, die Augen offen zu halten. Es ist nicht nötig, sich von der Außenwelt abzukapseln. Das ist nicht der Sinn unserer Praxis. Es reicht, sich nicht an die Gegenstände unseres Blicks zu klammern. Die Dinge um sich herum einfach so sehen, wie sie sind, ohne Kommentar, ohne Urteil, ohne Anhaftung und ohne sie zurückzuweisen. Das beeinflusst vollständig die Haltung des Geistes während *Zazen*. Man sieht klar, was geschieht, was von Augenblick zu Augenblick auftaucht und verschwindet, ohne sich an das zu klammern, was auftaucht. Ob es Gedanken, Gefühle, Empfindungen sind: Man klammert sich nicht an sie. Man bemüht sich nicht, sie zu halten, wenn sie uns angenehm erscheinen, und man bemüht sich nicht, sie zu vertreiben, wenn sie uns unangenehm erscheinen. Der Geist, der zwischen gut und schlecht, zwischen angenehm und unangenehm unterscheidet, ist aufgegeben. Auf diese Weise kann man einen tiefen Geistesfrieden und einen weiten Geist finden. Beide kommen zusammen: Der weite Geist ist der Geist, der alles umfasst, ohne Unterschiede zu machen.

Schließlich konzentriert man sich auf die Hände. Die linke Hand liegt in der rechten. Die Daumen sind horizontal. Die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. Es ist gut, die Handhaltung regelmäßig zu überprüfen und darauf zu achten, dass die Daumen nicht absinken, dass sie weder Berg noch Tal bilden und dass die Handkanten gut in Kontakt mit dem Unterleib bleiben. Man achtet besonders darauf, dass sich die Daumenspitzen ganz leicht berühren.

Durch diese Aufmerksamkeit auf den Körper fließt unsere Energie in die Haltung. Man investiert nicht in seine Gedanken, also werden sie leichter, beweglicher. Wenn man sie nicht nährt und man sich nicht an sie klammert, ziehen sie schnell vorbei. Auf diese Weise kann man die natürliche Freiheit des Geistes wiedererlangen. Des Geistes, der sich nicht verstopft, der auf nichts verweilt. Das ist der Geist, der sich auf natürliche Weise mit dem *Dharma* harmonisiert.

Wenn man so praktiziert, ist *Zazen* selbst *Satori*, Realisation. Es ist nicht nötig, eine Realisation jenseits der Praxis zu suchen, sondern man lässt sich völlig von der Praxis absorbieren, von der

Praxis von Zazen während Zazen, von der Praxis der Zeremonien während der Zeremonien, vom Spaziergang während des Spaziergangs, von den Mahlzeiten während der Mahlzeiten, vom *Samu* während des *Samu*, vom Ausruhen während des Ausruhens. So sind die 24 Stunden eines Tages und einer Nacht Praxis des Zen, des Lebens im Einklang mit der kosmischen Ordnung, mit dem *Dharma*.

16. Mai 2009, 16.30 Uhr

Zieht gut das Kinn zurück. Lasst den Kopf nicht nach vorne fallen. Konzentriert euch gut auf die Senkrechte des Rückens und des Kopfes. Der Kopf neigt sich weder nach vorne noch nach hinten.

Sich auf die Haltung zu konzentrieren hilft, zum Hier und Jetzt zurückzukehren. Jedes Mal, wenn man zur Haltung zurückkehrt, hört man damit auf, seine Gedanken fortzusetzen. Zur Haltung zurückzukehren ist also die Möglichkeit, loszulassen. Selbst dann, wenn man es bewusst macht. Man gibt alles andere auf. Und dann gibt man auch die Anhaftung an die Haltung auf: Man denkt nicht mehr an die Haltung. Man wird völlig dieser KörperGeist, der in Zazen sitzt. Jenseits jedes bewußten Gedankens.

Bleibt man aufgeregt oder abgelenkt, ist es besser, seiner Atmung statt seinen Gedanken zu folgen. Das bedeutet aber nicht, seine Atmung zu analysieren, sondern einfach mit der Einatmung zu sein, wenn man einatmet, und mit der Ausatmung, wenn man ausatmet. Ohne sich zu sagen: "Meine Ausatmung ist zu lang oder zu kurz.", ist man einfach dieser Körper, der ruhig durch die Nase ein- und ausatmet.

Im *Shobogenzo Zazengi* empfiehlt *Dogen* zunächst, alle Sorgen und alle geistige Kompliziertheit aufzugeben, alles fallenzulassen. Wenn man völlig auf Haltung und Atmung konzentriert ist, verschwindet all unsere geistige Kompliziertheit auf ganz natürliche Weise. Der dualistische Geist hört zu funktionieren auf.

Dogen sagt: "*Zazen bedeutet, weder an das Gute noch an das Schlechte zu denken.*" Anders gesagt, Zazen ist das Aufgeben jedes Urteils.

Deshalb sagt man oft, Zazen sei jenseits von gut und schlecht. Aber das bedeutet nur, dass man während Zazen jedes Urteil aufgibt, das einen selbst oder andere betrifft. Man urteilt nicht über den Wert der eigenen Gedanken und Emotionen. Man denkt nicht in Begriffen wie: "Dies ist wahr.", "Dies ist unwahr.", "Dies ist gut.", "Dies ist schlecht." So ist die Wurzel der Neigung abgeschnitten, das zu ergreifen, was man mag, und das zurückzuweisen, was man nicht mag. Man hört nicht nur auf, das zu ergreifen, was man mag, und das zurückzuweisen, was man nicht mag, sondern die Basis aller Werturteile verschwindet. So realisiert man einen weiten Geist, jenseits jeder Dualität, jenseits jeder Unterscheidung. Man sieht einfach die Phänomene auftauchen und verschwinden, so wie sie sind, ohne ihnen mentale Kommentare hinzuzufügen.

Weil der unterscheidende Geist des Egos aufgegeben ist, kann nichts Schlechtes begangen werden. In diesem Zustand jenseits von gut und schlecht zu sein, widerspricht deshalb nicht den Geboten. In diesem Geisteszustand sind die Gebote überflüssig. Denn in diesem Geisteszustand, kann nichts Schlechtes begangen werden.

"Aber", so sagt *Dogen*, "*dies ist keine bewusste Bemühung.*"

Natürlich strengt man sich an, um sich auf Haltung und Atmung zu konzentrieren und um sich nicht

zu bewegen. Wir legen all unsere Energie in die Praxis. Aber wenn die Konzentration verwirklicht ist, setzt sich die Praxis jenseits unserer Bemühungen fort. Sobald man mit Bemühung praktiziert, erscheint das Ego. Ist die Konzentration tief, funktioniert das Ego nicht mehr, ist es auf natürliche Weise aufgegeben, und alle bewusste Bemühung wird überflüssig. So kann man mit Zazen fortfahren, aber auch mit allen Praktiken des täglichen *Gyōji*, ohne besonders müde zu werden. Die Praxis wird natürlich und jenseits jeder Bemühung. In einem gibt es kein Hindernis gegenüber der Praxis mehr. Unser KörperGeist wird Praxis selbst. Ohne Dualität.

Dann wird die Praxis selbst Realisation. Das ist keine Praxis, die auf ein Ziel ausgerichtet ist, darauf, das Erwachen, das *Satori*, zu erlangen. Sie ist selbst Praxis des Erwachens, Praxis ohne Anhaftung, Praxis im Einklang mit der kosmischen Ordnung, jenseits jeden Urteils, jeden Begriffs. Das bedeutet wie die Sonne zu praktizieren, die morgens aufgeht, ohne zu zweifeln.

17.05.2009, 7 Uhr

Bringt während Zazen unablässig eure Achtsamkeit zurück auf die Körperhaltung. Seid achtsam auf eure Atmung, statt euren Gedanken zu folgen. Wenn man seinen Gedanken folgt, verlässt man den gegenwärtigen Augenblick, lebt nicht mehr in diesem Körper, an diesem Ort. Der Geist trägt uns woanders hin. Dieses Woanders ist völlig vorgestellt. Wenn man seine Zeit damit verbringt, seinen Gedanken zu folgen, lebt man in einer virtuellen, vorgestellten Welt. Sie ist durch das eigene *Karma* konditioniert, das Dinge, die wir mögen, zu erlangen oder zu bewahren sucht, und Dinge, die wir nicht mögen, zurückzuweisen oder nicht zu erhalten sucht. In dieser Funktionsweise des Geistes gibt es ständig Anspannung, Anhaftung und Widerwillen.

Will man den Frieden des Geistes finden, ist es dringend, diese Funktionsweise aufzugeben. Die direkteste Methode dafür besteht darin, zum Körper und zur Atmung zurückzukehren. Das bringt uns am schnellsten, am direktesten zur Wirklichkeit hier und jetzt zurück, zum Leben jenseits dessen, was wir vorziehen, und dessen, was wir ablehnen. Zazen lädt uns ein, die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zu vertiefen. Dafür geben wir jede Beschäftigung auf. Nicht nur jede Beschäftigung mit unserem täglichen Leben, sondern auch jede Absicht, sogar die Absicht, den Weg zu realisieren oder das Erwachen zu erlangen. Selbst wenn das Erwachen, der Zustand Buddhas, das Ideal unserer Praxis ist, schafft die Absicht, diesen Zustand zu erlangen, eine Trennung, einen Dualismus, und wird zu einem Hindernis. Also geben wir sogar diese Motivation auf, die der Sinn unserer Praxis ist.

Man gibt also nicht nur das auf, was schlecht ist, sondern auch das Gute, das Wahre. In diesem Aufgeben realisiert sich das große Loslassen, die große Befreiung. Die Praxis wird befreit. Das bedeutet nicht, dass alle Gedanken verschwinden, aber die Anhaftung an die Gedanken ist aufgegeben. Man begnügt sich damit, sich dessen bewusst zu sein, was geschieht. Wenn man völlig achtsam ist auf das, was in jedem Augenblick auftaucht, beruhigt sich das Auftauchen der Phänomene. Dazu braucht man nicht viel Energie, viel Bemühung. Einfach sehen, was in jedem Augenblick auftaucht. Das löst unmittelbar den Prozess der geistigen Produktion auf.

Das einfachste, tiefste Koan ist die Frage: "Was taucht auf?" Es ist nicht nötig, sich Fragen bezüglich der Natur dessen, was auftaucht, zu stellen und sich zu bemühen, es zu analysieren. Es genügt, einfach zu sehen: Was taucht auf? Dann wird alles auf natürliche Weise friedlich. Dann ist es nicht einmal erforderlich loszulassen, denn es gibt kein Ergreifen. Jedes Objekt verschwindet und mit ihm verschwindet auch das Subjekt. Es bleibt die reine Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks - jenseits all unserer geistigen Erzeugnisse. Das nennt man *Hishiryo*: jenseits jeden kalkulierenden, messenden Gedankens zu sein. In diesem Augenblick wird das Bewusstsein von

nichts mehr begrenzt. So kann man hier und jetzt die tiefste Wirklichkeit erfahren, ohne Trennung, also ohne Frustration, ohne Ursache von Leiden. Dies ist die Erfahrung des lebendigen *Nirvanas* ohne die Welt des *Samsara* zu verlassen.

17.05.2009,16.30 Uhr

Mondo

Du sprichst viel über das Nicht-Festhalten dessen, was man mag, und das Loslassen dessen, was man nicht mag. Ich habe den Eindruck, dass mein Kopf das weiß, dass ich das verstanden habe. Ich habe das auch mehrfach erfahren. Jedes Mal, wenn du das während Zazen sagst, hilft es mir. - Auf welcher Ebene habe ich es nicht verstanden, sodass ich immer wieder daran erinnert werden muss?

Vielleicht ist das so, weil du immer meinst, dass da etwas ist, das man ergreifen oder zurückweisen muss.

Aber das ist doch immer der Fall.

Ja. Aber es besteht ein Unterschied, ob man etwas mit dem Intellekt versteht oder ob man es tief versteht. Wenn man etwas bewusst versteht, versteht man es mit der Oberfläche des Gehirns. Aber die tiefen Schichten des Geistes haben Schwierigkeiten, das zu realisieren.

Aber ich habe bereits mehrmals erfahren, dass es hilft. Ist das nicht auch eine tiefe Weise des Verstehens?

Bestimmt hast du es an manchen Punkten tief verstanden. Aber wie alle anderen auch, hast du es wieder vergessen.

Die Gewohnheit anzuhaften, ist so mächtig, dass es schwierig ist, nicht immer wieder in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Ich glaube, das Heilmittel besteht darin, zu verstehen, dass es in der Tiefe nichts gibt, was man ergreifen oder zurückweisen müsste. Wenn du meinst, dass es etwas gibt, das du ergreifen kannst, das gut für dich ist, und dass es etwas gibt, das du nicht ergreifen möchtest, das schlecht für dich ist, und du darüber hinaus der Meinung bist, dass es etwas gibt, was es loszulassen gilt, dann gibt es natürlich ständig Spannung, ist ständig Bemühung erforderlich.

Wenn du so funktionierst, funktionierst du mit deinem Ego. Und das Ego glaubt immer, dass etwas fehlt. Für das Ego ist es völlig normal, dass es etwas ergreifen möchte. Es ist die natürliche Funktion des Egos, etwas ergreifen zu wollen. Also ist da immer eine Form von Anhaftung. Das Ego basiert auf Trennung und daher auf Mangel. Ist Mangel da, ist natürlich auch der Wunsch da, das zu ergreifen, was fehlt. Loslassen ist da ein gutes Arzneimittel. So lange du dich an dein Ego klammerst, musst du dieses Loslassen immer wieder zu üben. Das tiefe Heilmittel besteht darin, zu dem Nicht-Ego zu erwachen.

Im Kusen hast du gesagt, man solle nicht die Absicht haben, Buddha zu werden. Im Shobogenzo Zazenshin bezieht sich Dogen auf das Koan zwischen Baso und Nangaku, in dem es um den Ziegel geht. In der Übersetzung heißt es, dass man Absichten nicht vermeiden sollte. Ich war davon sehr positiv bewegt. Kannst du vielleicht etwas über diese beiden Aussagen sagen?

Die Absicht, Buddha zu werden, *Bodaishin*, ist bereits das Erwachen. Denn wenn es sich wirklich

um *Bodaishin* handelt, dann besteht die Absicht, Buddha zu werden, darin, den anderen zu helfen. Das ist der Sinn unserer Praxis. Ihn sollte man natürlich nicht vermeiden, sonst würden wir nur Gymnastik betreiben.

Aber selbst wenn man von dieser Absicht getragen wird, ist es notwendig, sie in dem Augenblick fallenzulassen, wo man *Zazen* praktiziert. Sonst schafft diese Absicht Trennung, Dualität und Spannung, und man ist von Buddha getrennt. Dann könnte man sie nie realisieren. Das ist so, als wolle man nach seinem Schatten greifen. In unserer Praxis werden wir von dem Wunsch zu Erwachen angetrieben. Aber er kann nur in dem Augenblick realisiert werden, wo man ihn vergisst. Man braucht ihn, muss ihn aber zugleich vergessen können. Der Wunsch bleibt natürlich auf einer unterbewussten Ebene bestehen. Er regt die Praxis an, schafft aber keine Trennung. Denn bewusst ergreifen können wir diesen Wunsch nicht. Man hat Vertrauen in die tiefe Wirklichkeit, dass man bereits Buddha ist und es also nicht notwendig ist, Buddha zu werden. Man muss nur die Hindernisse fallenlassen, die uns von dieser Ebene der Existenz trennen. Von dieser Dimension trennen uns die drei Gifte, insbesondere die Gier. Für Menschen, die Zen praktizieren, ist das häufig die Gier nach dem Erwachen, dem *Satori*, dem Buddha-Werden.

18. Mai 2009, 7 Uhr

Entspannt während *Zazen* gut den Bauch. Lasst das Körpergewicht auf das *Zafu* und auf die Knie drücken. Es ist wichtig, sich in seinem Sitzen gut verwurzelt zu fühlen. Zugleich dehnt man, ausgehend von der Taille, die Wirbelsäule und Nacken, indem man den Kopf in den Himmel stößt. So ist der Körper sanft zwischen Himmel und Erde ausgedehnt.

Wenn man sich so konzentriert, denkt man nicht an Himmel oder Erde. Man stellt nicht hoch und tief einander gegenüber. Man schafft keine Dualität. Körper und Geist sind völlig geeint. Wenn ein Gedanke auftaucht, begnügt man sich damit, ihn auftauchen zu sehen, so wie er ist. Man klammert sich nicht an diesen Gedanken. Aber man wird von ihm auch nicht gestört. Vor allen Dingen denkt man nicht: "Das ist mein Gedanke.", "Ich bin es, der denkt." Es denkt.

Wie die Wolken, die am Himmel vorüberziehen. Manchmal sind Wolken da, manchmal sind sie verschwunden, wie heute morgen. Aber der weite Himmel bleibt der weite Himmel, mit oder ohne Wolken. Er liebt die Wolken nicht, verachtet sie aber auch nicht. Doch selbst wenn man bestimmte Gedanken mag und andere ablehnt, so sind diese Zuneigung und diese Abneigung nichts anderes als weitere Gedanken, die man akzeptiert wie den ursprünglichen Gedanken: ohne sich mit ihm zu identifizieren, ohne sich an ihn zu klammern.

Diese Freiheit des Geistes, auf keinem Gedanken zu verweilen, wird durch die Konzentration auf Haltung und Atmung erleichtert. Mit zunehmender Dauer der Praxis bedarf es keines bewussten Bemühens mehr, um loszulassen. Die Gedanken haften sich nicht mehr dem Geist an, genauso wenig wie die Bilder, die in einem Spiegel gespiegelt werden. Wenn der Spiegel ein wirklicher Spiegel ist, muss er die Bilder nicht abwischen. Sie verschwinden von selbst, denn sie haben sich nie an ihn geklammert. Das ist das Verdienst der Konzentration. Aber wenn die Konzentration aufhört, taucht die Tendenz wieder auf, sich an Bilder und Gedanken zu klammern. Obwohl die Gedanken keine Substanz haben, klammert man sich an sie, so als hätten sie eine Substanz. Aber auch diese Täuschung hat keine Substanz.

Wenn man wirklich realisiert, dass die Gedanken keine Substanz haben, verschwindet die Neigung, sich an sie zu klammern, vollständig. Dann ist es nicht mehr nötig, die Kraft der Konzentration zu benutzen. Die Praxis wird leicht, ohne Anstrengung. Es gibt nichts zu ergreifen und nichts

zurückzuweisen, niemanden, der ergreift, und niemanden, der loslässt. Der Weg verwirklicht sich von selbst. Dem Weg zu folgen, wird eine Praxis voller Freude, voller Friede. Sogar jenseits der Praxis. Es ist nichts Besonderes mehr. Es ist einfach eine natürliche Seinsweise im Einklang mit dem *Dharma*, in allen Aspekten des Alltags.

18. Mai 2009, 16.30 Uhr

Wenn ihr in Zazen gut in eurer Haltung sitzt, konzentriert euch auf die Atmung. Atmet tief durch die Nase ein und aus. Lasst die Ausatmung bis zu ihrem Ende gehen. Haltet die Atmung nicht an, weder bei der vollen noch bei der leeren Lunge. Die Atmung muss kontinuierlich strömen. Indem man achtsam auf die Atmung ist, folgt man nicht seine Gedanken. Wenn ein Gedanke auftaucht, wird man sich seiner bewusst, aber man ergreift ihn nicht. Man begnügt sich damit, ihn zu sehen. Das reicht um ihn vorüberziehen zu lassen. Gedanken sind ein bisschen wie Diebe: zieht man ihnen die Maske vom Gesicht, werden sie gesehen, fliehen sie.

Weil man während Zazen keinem Gegenstand folgt, wird der Geist geeint. Geeint mit der Haltung des Körpers, mit der Atmung, mit der Situation hier und jetzt, die voll durchdrungen wird. Der Geist flieht nicht nach außen, nicht woanders hin. Man lässt die Gedanken auftauchen ohne bewusst und willentlich zu denken. Das ist der wesentliche Punkt von Zazen. Man ist nicht darauf aus, den Geist zu reinigen, indem man die Gedanken, Wahrnehmungen, Wünsche und Gefühle eliminiert.

Das Loslassen geschieht auf natürliche und unbewusste Weise, einfach indem man nicht in das investiert, was auftaucht, indem man sich nicht an es klammert. Man begnügt sich damit, das was auftaucht, zu empfangen und es hier und jetzt zu sehen. Ohne Kommentar, ohne Urteil, so wie ein Spiegel. Ein Spiegel denkt nicht: „Dieses Bild hier ist schön, ich werde es festhalten.“ oder „Dieses Bild hier ist hässlich, ich möchte es loswerden.“ Er spiegelt ruhig das, was sich vor ihm darstellt, ohne irgendetwas auszuwählen oder zu eliminieren. Wenn man so praktiziert, harmoniert man sich auf natürliche Weise mit der kosmischen Ordnung. Weil Körper und Geist Einheit sind, wird der Körper selbst entspannt, leicht. Und der Geist ist immer frisch und neu, denn er behält nichts zurück, sammelt nichts an. So spiegelt er klar das, was auftaucht, ohne dem, was ist, irgendetwas hinzuzufügen. Das war der Sinn der Antwort, die *Ungan* dem jungen *Tozan* gab. *Tozan* hatte seinen Meister gefragt: „Wenn man mich später einmal fragen wird, was der wesentliche Punkt eurer Unterweisung, eurer Realisation ist, was soll ich dann antworten?“ *Ungan* antwortete: „Sage: ‚Es ist einfach dies.‘“ - Jenseits jeden Begriffs, sogar jenseits dessen der Realisation. Einfach dies.

So zu funktionieren bedeutet, im Einklang mit dem *Dharma* zu funktionieren, mit der Wirklichkeit, nicht mit einer Ideologie. Mit der Wirklichkeit des unmittelbaren Auftauchens und Verschwindens der Phänomene. Einfach dies. Wenn man so praktiziert, kann man völlig ruhig werden. Der Geist reinigt sich. Man wird voller Freude, leicht. Und unser Alltag drückt das aus.

Meister *Deshimaru* nannte das „einfach zum Normalzustand zurückkehren“. Nichts Besonderes. Das veranlasste Meister *Dogen* dazu zu sagen: „*Das ist wie der Drache, der ins Wasser eintaucht, wie der Tiger, der in den Bergwald betritt.*“ Das heisst, sie gehen in ihr natürliches Element, sie finden sich an ihrem Platz wieder, im Einklang mit der Situation. Dann verschwinden auch Aufgeregtheit und Schläfrigkeit. Der Geist ist immer frisch, die Energie immer neu, denn man verausgabt sich nicht damit, seine Gedanken wiederzukäuen und gegen seine *Bonno*s anzukämpfen. Aller Kampf, in dem es darum geht, etwas zu ergreifen oder zurückzuweisen, ist unmittelbar beendet.

19. Mai 2009, 7 Uhr

Gebt während Zazen all eure Energie in die Haltung. Praktiziert nicht halb, sondern vollständig, ohne etwas zurückzuhalten. Wenn man der Praxis von Zazen all seine Energie gibt, trägt uns Zazen vollständig über uns selbst hinaus. Man braucht nichts Besonderes mehr zu tun, um zu praktizieren. Die Praxis verwirklicht sich von selbst. Das ist die Realisation des *Samadhi* von Zazen. Körper und Geist völlig geeint. Die Wirklichkeit dieses Augenblicks hier wird völlig durchdrungen. Davor und danach sind nicht mehr wichtig. Man ist völlig aufgesogen von der Praxis.

Dann sind Körper und Geist völlig von dem befreit, was sie belastet. All unsere *Bonnos* sind auf natürliche Weise aufgegeben. Selbst wenn sie sich auf Grund der Gewohnheit manifestieren, sind sie völlig harmlos. Sie haben die Kraft verloren, sich an uns zu klammern. Denn in diesem Zustand von *Samadhi* braucht man nichts. Nichts stört uns, nichts ist zuviel. Dies ist eine große Freiheit. Es ist nicht mehr nötig, hinter irgendetwas herzulaufen, nicht mehr nötig, sich damit zu ermüden, dass man etwas ergreifen möchte. Was gibt es zurückzuweisen? - Wenn man nichts ergreift, gibt es auch nichts zurückzuweisen. Selbst wenn es restliche Belastungen gibt: Was ist das?

In einem Sutra heißt es: „Solange der Wind die Wasseroberfläche bewegt und es Wellen gibt, kann man nicht die Perle am Grund des Wassers sehen. Hört der Wind auf zu wehen, werden die Wellen still, das Wasser wird völlig klar und durchsichtig. Dann wird die Perle sichtbar.“ - Diese Metapher erweckt den Eindruck, als wäre die Buddha-Natur eine Perle, etwas, das sich irgendwo in der Tiefe von uns befindet. Aber wenn der Geist klar wird, werden Wasser, Wellen, Wind, wird alles zur leuchtenden Perle, wird alles die letzte Wirklichkeit, wird alles das, was es ist. Alles ist einfach dies. Sogar jenseits eines Werdens. Wenn sich das verwirklicht, kann man in Frieden weiter praktizieren. Denn jeder Augenblick der Praxis ist ein Augenblick der Verwirklichung.

19. Mai 2009, 16.30 Uhr

Mondo

Wenn ich es richtig verstehe, ist Zazen das Ende von allem Flüchten. Selbst die Flucht ins Nirvana ist nicht möglich. Wieso wird dann bei der Ordination von ‚Zufluchtnahme‘ gesprochen?

Zuflucht zu nehmen ist keine Flucht. Zuflucht zu nehmen bedeutet, sein Vertrauen in die *Drei Kostbarkeiten* zum Ausdruck bringen und zu geloben, ihnen zu folgen, sie zu praktizieren.

In der alten Tradition ist diese Bedeutung etwas enthalten: sich aus der Welt des Leidens zu retten, aus dem *Samsara*, und Zuflucht zu nehmen zu der Praxis des Weges, die zum *Nirvana* führt. Aber im *Mahayana*, im Zen, ist es nicht so. Es geht nicht darum zu fliehen. Es geht darum, in der Welt zu bleiben, im *Samsara*, und die Lehre zu vertiefen, indem man sie in der Welt des *Samsara* lebt und aktualisiert. Man flieht nicht aus dem *Samsara*, um sich ins *Nirvana* zu retten, sondern das *Samsara* wandelt sich in das *Nirvana* um.

Ab der Ordination vertieft sich unsere Praxis, weil man sein Vertrauen in Buddha, *Dharma*, *Sangha* entwickelt. Das hilft, die Praxis im Alltag, in der Welt der Phänomene zu verwirklichen. Das ändert den Alltag: Alles, was im Alltag geschieht, wird durch unsere *Bodhisattva*-Gelübde erhellt. Alles wird Gelegenheit zu praktizieren, in der Praxis zu erwachen und den anderen zu helfen, ebenfalls zu erwachen.

Man flieht also nicht aus der Welt, sondern transformiert die Beziehung zur Welt. Ihr Sinn ändert sich. Die Natur unserer Existenz im *Samsara* ist anders, nimmt einen tieferen Sinn an.

Schwierigkeiten und Leid sind manchmal Gelegenheit zu praktizieren und zu erwachen. Das hat Meister *Ummon* veranlasst zu sagen: „Für diejenigen, die dem Weg, - dem Weg der *Bodhisattvas* - folgen, ist jeder Tag ein guter Tag und jeder Ort ein guter Ort, um den Weg zu praktizieren.“ - Das bedeutet nicht, dass der gute Ort, um den Weg zu praktizieren, irgendwo außerhalb der Welt liegt, am Ende einer Flucht. Er liegt da, wo man ist, im *Dojo*, in der Familie, in der Arbeit, in der Gesellschaft. Überall ist ein guter Ort. Es ist nicht erforderlich, sich an irgendein besonderen Ort zu flüchten. - Aber das ist natürlich nur dann wahr, wenn man eine wirkliche Praxis der *Drei Kostbarkeiten* hat, eine wirkliche Praxis und nicht nur ein Ideal. Das heißt, man muß das *Dharma* mit der *Sangha* praktizieren und so den Zustand Buddhas verwirklichen. Die *Drei Kostbarkeiten* sind also nicht nur ein Gegenstand des Vertrauens, sondern sie sind eine Praxis.

Wenn du die *Bodhisattva*-Ordination empfangst, muss die *Sangha* wirklich eine Kostbarkeit für Dich werden. Du solltest dich also nicht in die Flucht zu dir selbst begeben, und ruhig bei dir zu Hause praktizieren.- Das passiert häufig. - Ein *Bodhisattva* praktiziert mit den andern und für die andern, im *Dojo*.

„Zufluchtnahme“ ist eigentlich ein Ausdruck des *Hinayana*. Man sollte ein anderes Wort dafür finden. Ich glaube, dass es besser ist zu sagen „die Gelübde der *Bodhisattvas* ablegen“.

Wie kann ich zwischen einem Helfersyndrom und dem Buddha-Geist unterscheiden?

Ein Helfersyndrom kann eine gewisse Neurose ausdrücken. Das hängt von der tiefen Motivation ab. Ich kann mir vorstellen, dass es zu einer Krankheit werden kann, die anderen retten zu wollen. Wenn man nicht wirklich die Wurzel des Wunsches, den andern zu helfen, versteht, kann das zu einer Neurose werden.

Man weiß z.B. dass der Wunsch, Psychotherapeut zu werden, häufig eine Folge davon ist, dass man daran gescheitert ist, seinen Eltern zu helfen. Z.B. hat ein Kind, das einen depressiven Vater oder eine depressive Mutter hatte, darunter gelitten, und es hatte nicht die Macht, seinen Eltern zu helfen. Später entwickelt es den Wunsch, Therapeut zu werden. Es möchte alle Wesen retten, alle Wesen heilen, ohne dass es sich darüber im Klaren ist, dass es eigentlich eine Person ist, die es gerne gerettet hätte, den eigenen Vater oder die eigene Mutter. Dann kann man wirklich sagen, das es ein Syndrom ist. Es gibt eine Ursache, und man ist sich dieser Ursache nicht bewusst. Es ist besser, sich der Ursache bewusst sein, so dass es nicht zwanghaft ist.

Auch die andern retten zu wollen, kann etwas Paranoisch sein. Man kann sich den andern überlegen oder allmächtig fühlen. Es ist natürlich eine große Täuschung, zu glauben, dass man wirklich alle retten kann. Wirkliche *Bodhisattvas* glauben nicht, dass sie die anderen retten können. Sie glauben, dass es die Praxis des Weges ist, die die anderen retten kann. Die Handlung des *Bodhisattvas* besteht also eher darin, die Menschen dahin zu führen, dass sie den Weg praktizieren wollen, den Weg für sie zu öffnen, ihnen Weg zu zeigen. Es ist an den Menschen, diesen Weg zu gehen. Man kann die Menschen nicht retten. Man kann ihnen nur die Mittel an die Hand geben, sich zu retten, durch die Praxis gerettet zu werden, durch die Praxis geheilt zu werden.

Auf der Erde gibt es immer weniger Tiere. Die Anzahl der Menschen nimmt immer mehr zu. Das müsste man doch eigentlich als ein positives Zeichen werten.

Nur unter der Voraussetzung, dass sich die Menschen nicht wie Tiere verhalten. - In einer menschlichen Form geboren zu werden, reicht nicht aus, um den Weg zu realisieren. Es ist eine notwendige, aber nicht hinreichende Bedingung. Man muss noch dem *Dharma* begegnen und sich entscheiden, es zu praktizieren. Unter den Menschen gibt es nur wenige, die das tun.

Buddhisten sehen das menschliche Leben als etwas sehr Kostbares an, weil man nur als Mensch den Weg realisieren kann. Wenn man also die Chance hat, in einer menschlichen Form geboren zu werden, so sehen das Buddhisten als ein Glück an. Das ist auf ein gutes vergangenes *Karma* zurückzuführen, und man sollte diese Möglichkeit nicht vergeuden. Man sollte jeden Tag, jeden Augenblick, als kostbar ansehen. Als einen kostbaren Augenblick in der menschlichen Existenz, in dem man den Weg realisieren kann. Wenn man das tief versteht, gibt das dem Leben jedes Augenblicks, jeden Tages eine sehr große Intensität. Dann kann man Mitgefühl mit den Menschen haben, die ihre Zeit, ihr Leben damit vergeuden, hinter allen möglichen Illusionen herzurennen.

Das ist natürlich die Sichtweise von jemandem, der den Buddhaweg praktiziert. Für die andern ist natürlich ihr Leben sehr gut so, wie es ist. Für sie verlieren eher die Buddhisten ihre Zeit, indem sie sich vor eine Wand setzen.

20. Mai 2009, 7 Uhr

Während Zazen kehrt man unablässig zur Konzentration auf Körperhaltung und Atmung zurück. Der Körper ist gut senkrecht, entspannt, Einatmung und Ausatmung fließen, und der Geist verweilt auf keinen Gedanken.

In diesem Zustand sucht man nach nichts Besonderem. Man bemüht sich nicht, anders zu sein, als man hier und jetzt ist. Das ist eine völlige Aussöhnung mit sich selbst. Einfach nur völlig vertraut mit sich selbst werden. Ohne Urteile und ohne Unterscheidungen. Dann ist man nicht mehr durch sich selbst begrenzt. ‚Man selbst‘ umfasst die Beziehungen zu den andern. ‚Man selbst‘ umfasst unsere Aktivität: man selbst in Zazen, man selbst die Sutren rezitierend, man selbst sich in *Sanpai* niederwerfend, man selbst *Guen mai* essend, man selbst *Samu* praktizierend. Man selbst, nicht durch irgendetwas Besonderes begrenzt, sondern in Einheit mit dem Leben eines jeden Augenblicks. Ohne vor irgendetwas davonzulaufen und ohne irgendetwas Besonderes zu suchen.

Oft glaubt man, den Weg zu praktizieren bedeute, unserem gewöhnlichen Leben etwas hinzuzufügen. Weil man das Leben des Augenblicks nicht wirklich durchdringt, hat man den Eindruck, dass etwas fehlt, dass man etwas vervollständigen muss, indem man etwas Anderes bekommt.

Den Buddhaweg praktizieren bedeutet, genau diese Einstellung aufzugeben.

Eines Tages fragte Meister *Joshu*, als er noch Schüler von Meister *Nansen* war, diesen: „Was ist der Weg?“ Meister *Nansen* antwortete ihm: „Der gewöhnliche Geist ist der Weg.“ - Das ist nicht etwas Besonderes, sondern das, was schon immer vorhanden ist, was sich überall immer manifestiert. Aber um das zu realisieren, muss man aufhören, woanders etwas Besonderes zu suchen, und völlig vertraut werden mit unserem Leben jeden Augenblicks.

Das ist die Bedeutung des Sesshins: völlig vertraut zu werden mit dem Geist, hier und jetzt.

20. Mai 2009, 16.30 Uhr

Lasst euch während Zazen nicht von den Gedanken ablenken. Folgt ihnen nicht, lasst euch von ihnen nicht woanders hintreiben. Bleibt gut auf Haltung und Atmung konzentriert.

Sich auf Haltung und Atmung zu konzentrieren bedeutet nicht, sich an die Haltung, den Körper oder die Atmung zu klammern, sondern völlig dieser KörperGeist werden, der in Zazen sitzt. Völlig vertraut mit der Haltung und der Atmung, mit der gelebten Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks.

Wenn man so praktiziert, taucht unmittelbar das Gefühl auf, nach Hause gekommen zu sein. Das bedeutet nicht, sich in einen begrenzten Bereich zurückzuziehen, denn überall finden wir die Vertrautheit mit dem gegenwärtigen Augenblick. Das ist, wie nach Hause zurückkehren. Nicht zu dem Zuhause mit all den Gegenständen, an die wir uns klammern, sondern zum ganzen Universum, mit dem wir vertraut werden und das sich in der Wirklichkeit genau hier und jetzt in der Haltung manifestiert.

Wenn man das realisiert, kann man wirklich in Frieden praktizieren. Aufhören nach irgendwohin gezogen zu sein. Einfach, wirklich gegenwärtig im Augenblick.

22. Mai 2009, 7Uhr

Verliert während Zazen eure Zeit nicht damit, euren Gedanken zu folgen. Die Zeit von Zazen ist kostbar. Bringt eure Aufmerksamkeit unablässig zurück zur Körperhaltung. Das ist die beste und einfachste Methode, um die Verkettung der Gedanken zu durchtrennen. Das gilt auch im Alltag. Konzentriert euch während des ganzen Sesshins, so weit wie möglich, auf alle Praktiken mit dem Körper. Konzentriert euch auf die Praxis von *Gassho*, von *Sanpai*, auf den Gesang, auf das Essen, wenn ihr esst, auf das *Samu* wenn ihr *Samu* macht.

Sich in Zazen auf die Haltung zu konzentrieren bedeutet, gut das Becken nach vorne zu neigen, mit den Knien guten Kontakt mit dem Boden aufzunehmen, den Bauch zu entspannen und das Körpergewicht gut auf das *Zafu* drücken zu lassen. Wenn die Beckenneigung stimmt, fühlt man sich gut in seinem Sitzen verwurzelt. Das gibt der Haltung ihre Stabilität, ihre Verwurzelung. Von der Taille ausgehend, streckt man gut die Wirbelsäule und den Nacken und lässt die Verspannungen in den Schultern und im Rücken los. Das Kinn ist zurückgezogen, und man stößt mit der Schädeldecke in den Himmel. Das alles natürlich, sanft.

Der Blick ruht vor einem auf den Boden, ohne sich an die sichtbaren Gegenstände zu klammern. So kann man klar und mit weitem Blick all das sehen, was sich vor einem befindet, ohne von den sehbaren Objekten gestört zu werden. Daher ist es auch nicht erforderlich, die Augen zu schließen, um sich zu konzentrieren. Auf die gleiche Weise hört man, ohne dass man sich an die Klänge klammert. So stören die Klänge nicht die Praxis. Das Kusen wird z.B. gehört, ohne dass man sich an die Sätze klammert, ohne dass sie einen Gedankenprozess auslösen, genauso wie man das Singen der Vögel hört. Auch tauchen unsere persönlichen Gedanken weiterhin auf, aber auch an sie klammert man sich nicht. Man bemächtigt sich ihrer nicht, man analysiert sie nicht, man bezieht weder für noch gegen etwas Stellung.

Der unterscheidende Geist ist aufgegeben. Man denkt ohne zu denken, ohne sich an die Gedanken zu klammern. Das ist das *Hishiryo*-Bewusstsein, das Bewusstsein, das uns unbewusst und natürlich mit dem *Dharma* harmonisiert, mit der tiefsten Wirklichkeit, die ohne Substanz ist, ohne irgend-

etwas, das man ergreifen könnte. Deshalb kann man loslassen. Nicht mit Willenskraft, sondern in dem Anerkennen, in dem Akzeptieren, dass es in der Tiefe nichts zu ergreifen gibt. Dann sind keine besonderen Bemühungen mehr erforderlich, um die Gedanken zurückzuweisen. Man begnügt sich damit, sie nicht weiter zu nähren, ihnen keine Bedeutung beizumessen, ihnen keine Energie zu geben. Alle Energie wird in die Körperhaltung gegeben. Alle Aufmerksamkeit wird der Atmung entgegengebracht.

Statt also irgendwoanders hin zu fliehen, in dem man seinen Gedanken folgt, kommt man immer wieder zurück zum Hier und Jetzt unseres Lebens, unseres wirklichen Lebens, nicht des virtuellen Lebens. Dieser Augenblick ist jenseits der Zeit, jenseits von davor und danach. Inmitten der Unbeständigkeit aller Phänomene können wir die Ewigkeit im Hier und Jetzt leben, in dem, was nichts anderes wird als das, was es ist. Genau jetzt.

Die Praxis des Sesshins besteht darin, dies zu durchdringen, es tief zu erfahren, Augenblick für Augenblick.

22. Mai 2009, 11 Uhr

Wenn man mit Zazen fortfährt, indem man sich völlig von der Konzentration auf die Haltung aufsaugen lässt, wenn man den Geist auf überhaupt nichts verweilen lässt, indem man einfach der Bewegung der Atmung folgt, sind Körper und Geist von allen Hindernissen befreit. Die körperliche Anspannung entspannt sich und unsere geistigen Verstopfungen lösen sich auf. Das geschieht jenseits unseres Willens. Es bin nicht ich, der ich mich selbst von meinen Täuschungen befreie. Es ist die Praxis von Zazen, die dies realisiert. Ich muss ihr nur folgen, unbewusst und natürlich. Selbst wenn dann *Bonnos* auftauchen, Wünsche, Ängste, lösen sie sich unmittelbar auf. Kaum gesehen, verschwinden sie, wie Diebe, denen man die Masken vom Gesicht gezogen hat.

Es handelt sich nicht um eine besondere Technik. Man macht nichts Besonderes. Man lässt geschehen. So schafft der Geist keine Trennungen mehr. Zazen wird mit dem ganzen Universum praktiziert. So können wir zur wirklichen Natur unserer Existenz erwachen. Unsere wirkliche Buddha-Natur ist diese Ganzheit, die Ganzheit von einem selbst und der Welt. Ohne Trennung, völlig in Wechselbeziehung. Wenn sie mit völliger Konzentration und völliger Absorbiertheit praktiziert werden, zeigt sich in jeder besonderen Praxis, wie dem In-Zazen-Sitzen, dem Gehen, dem Essen, dem *Samu*-Machen das Leben ohne Trennungen, und das Erwachen realisiert sich. Das Erwachen zum Dies. Sich mit dem Dies zu harmonisieren bedeutet, wirklich frei zu werden. Nicht im Sinne davon frei zu sein, hinter allen möglichen Objekten unserer Wünsche herzulaufen - was in Wirklichkeit eine Versklavung ist -, sondern frei in dem Sinne, dass man authentisch man selbst wird, indem man den Einklang findet mit einem selbst und dem jenseits von einem selbst. Das heisst, jenseits jeder Vorstellung, jedes Konzepts, von einem selbst. In der konkreten Erfahrung des *Gyoji*, der Praxis, die nie anhält. Völlig unbegrenzt.

Viele Menschen, die Meditation praktizieren, sind auf der Suche nach außergewöhnlichen Erfahrungen. Aber wirklich außergewöhnlich ist es, sich einfach setzen, ohne etwas Anderes zu erwarten. Das ist völlig jenseits des gewöhnlichen Geistes des kleinen Egos. Das hat dazu geführt, dass man sagte, die magischen Kräfte des Zen bestünden einfach darin, Wasser zu schöpfen und Holz zu sammeln.

22. Mai 2009, 16.30 Uhr

In der Praxis, ebenso wie in der Unterweisung, kehren wir immer wieder zurück zur Haltung von Zazen. Denn es ist die Haltung des Friedens und der Freude, *Anraku*. *An* ist der Friede, den man verwirklicht, wenn man jeden Kampf aufgibt, wenn die Praxis keine Übung mehr ist.

Zazen ist keine Praxis unter anderen, wie die Meditation innerhalb des *achtfachen Pfades*. Es ist auch keines der sechs *Paramitas*. Es ist keine Praxis, um sich von den Täuschungen zu befreien und das Erwachen zu erlangen. Es ist auch keine Praxis, um anderen zu helfen. Es ist einfach die unmittelbare Realisation unserer wirklichen Buddha-Natur. Das macht aus ihr die freudige Haltung. Friedlich und freudig.

Das geschieht, wenn man einfach vollständig sitzt, ohne dass man meint, man müsse irgendetwas tun oder irgendetwas hinzufügen. Indem man sich auf eine einzige Sache konzentriert, kann man sich völlig selbst vergessen und wirklich eins mit dem ganzen Universum werden.

Jede Praxis enthält alle anderen Praktiken, denn jede Praxis führt uns zur Essenz unseres Lebens zurück. Das ist wie die Zweige eines Baumes, die mit dem gleichen Stamm und den gleichen Wurzeln verbunden sind und in denen der gleiche Saft zirkuliert. Selbst wenn andere Praktiken hinzugefügt werden, sind sie doch nichts anderes als Ausdruck dieser grundlegenden Praxis und daher nicht notwendig. Für die Praxis des Zen ist eine einzige Sache notwendig: völlig im Sitzen von Zazen aufzugehen.

Die Haltung von Zazen ist genau so, wie sie ist. Wenn man in dieser Haltung sitzt, wird man in diesem Augenblick genau so, wie man ist. Jede Dualität verschwindet. Jeder Gegenstand der Praxis verschwindet. So kann man die Praxis von Zazen nicht messen, nicht mit etwas Anderem vergleichen, nicht mit einem Konzept beschreiben. Man kann nur sagen, dass sie jenseits des Denkens ist. *Hishiryō*. Es ist das Nichtdenkbare denken. Das ist nicht der Versuch, das Geheimnis der Existenz zu reduzieren, indem wir sie in unseren geistigen Kategorien zu fassen suchen, sondern ist, ganz im Gegenteil, die Existenz sich entfalten lassen.

Mondo

Du hast gesagt, dass Zazen nicht die Meditation der *Paramitas* ist. Was ist die Meditationspraxis der *Paramita*? Praktizieren wir sie?

Es gibt Menschen, die sie praktizieren. Die Meditation der *Paramita* ist das, was man *Dhyana* nennt. Das ist eine Übung, in der es zugleich Beobachtung und Konzentration gibt. Das ist eine Praxis mit Absicht. Dahinter steht die Idee, dass man erwachen kann, indem man Konzentration und Beobachtung praktiziert, und dass man dieses Erwachen nutzen kann, um ändern zu helfen. In der Tiefe ist das die grundlegende Unterweisung des Buddhismus. Und es wird unterstellt, dass wir das praktizieren.

Aber wenn man so praktiziert, stößt man auf eine Grenze: Unsere Praxis wird begrenzt, weil sie bewusst angewendet wird. Eine bewusste Anwendung der Konzentration auf die analytische Beobachtung der Gedanken, auf die Bemühung, die erforderlich ist, um sie vorüberziehen, um loszulassen, mit dem Hintergedanken, dass man mit dieser Praxis die Gelübde der *Bodhisattvas* realisieren kann.

All das ist zu viel. Da sind zuviele Dinge, die sich mit Zazen vermischen, zuviele Absichten, zuviel persönliches Bewusstsein, zuviel Willen, letztlich - in einer bestimmten Weise - zuviele dualistische Gedanken. Haltung und Atmung werden zu Objekten der Konzentration. Man betrachtet die Gedanken und überlegt, dass sie keine Substanz haben. All das sind mentale Prozesse. - Das sind natürlich gute Gedanken. Wenn man so denkt, ist das nicht schlecht. Das bedeutet, auf buddhistische Weise zu denken. Aber es ist immer noch denken. Das bedeutet, in gewisser Weise im Geistigen und also im Dualismus eingeschlossen zu bleiben. Dann bleibt die Praxis eine Übung, ein *Paramita*, etwas, um ans andere Ufer zu gelangen.

Aber das Zen, das uns *Dogen* und Meister *Deshimaru* unterwiesen haben, die Praxis von *Shikantaza*, ist eine Praxis, die sich über all dem befindet. Eine Praxis, in der man sich hinsetzt und sofort jede Absicht, jede Berechnung, jede Analyse, jeden Gegenstand der Konzentration aufgibt.

Anfangs ist das vielleicht gar nicht so einfach. Es wirkt sehr einfach, aber es ist nicht einfach. Und man könnte versucht sein, und Meister *Deshimaru* hat es auch gemacht, Zazen als *Dhyana* zu beschreiben, als eines der *Paramita*, als eine Methode. Aber das ist nur eine Einführung in die Praxis. Der wirkliche Sinn unserer Praxis ist, über jede Praxis hinauszugehen, direkt Realisation zu sein.

Das stützt sich auf das tiefe Vertrauen in die Realität der Buddha-Natur, die bereits da ist, um die zu erlangen, es keiner besonderen Übung bedarf. Man muss vielmehr aufhören, Schwierigkeiten, Komplikationen, Unruhe zu schaffen, mit unseren Absichten, unserem Willen, selbst wenn es gute Absichten, ein guter Wille, eine gute Bemühung ist. Letztlich ist das alles zu viel. Das ist der einerseits wesentliche, andererseits sehr heikle Punkt unserer Praxis.

Ich habe begonnen, mich für das Herzutra zu interessieren. Es ist ein interessantes Sutra, weil es eine Zusammenfassung buddhistischer Weisheit enthält. Es gibt insbesondere den Begriff ‚Ku‘, Leerheit, als tiefste Wirklichkeit. Die monotheistische Religionen stellen an die Stelle der tiefsten Wahrheit die Existenz Gottes. Bis zu welchem Punkt kann man eine Beziehung zwischen Gott und der Leerheit herstellen?

Die Beziehung ist offenkundig. Gott ist nichts, das man erfassen kann, weil er jenseits jeden menschlichen Gedanken ist. Jedes Mal, wenn die Theologie einen Versuch unternommen hat, Gott zu definieren, hat sie ihn nur reduziert. Mit unserem Geist schrumpfen wir Gott ein. Wir wollen, dass er in unsere Kategorien passt, während er in Wirklichkeit genau das ist, was jenseits jeden Gedankens ist. Im Buddhismus nennt man das Leerheit. Um uns davon zu lösen, das zu erfassen, was es ist, und das Geheimnis zu bewahren, den nicht fassbaren Charakter, völlig jenseits unserer mentalen Kategorien. Das ist auch der Grund dafür, warum eine ganze Reihe kontemplativer Christen Zazen praktizieren. Zazen ist die Praxis, die es ihnen ermöglicht, besser in Vertrautheit mit diesem Gott zu sein, der nicht fassbar ist.

Leerheit also ein anderer Name für Gott?

Ja, wenn du möchtest. - Ich denke so. Aber natürlich haben die Menschen unterschiedliche Ideen von Gott. Die Moslems, insbesondere die Sufis, haben von 99 Namen Gottes gesprochen. Jeder hat seine Sicht und seine Vorstellung von Gott. Daher kann man ihn auf völlig unterschiedliche Weise benennen. Aber es gibt einen Namen, den man nicht aussprechen kann, und um zu vermeiden, diesen Namen auszusprechen, spricht man von Leerheit.

Was haftet an die Dualität an?

Das, was die Dualität erzeugt, ist das, was sich an die Dualität klammert, das Geistige. Die geistige Funktionsweise, die so vorgeht, dass sie sich an Worte klammert, die glaubt, dass man ab dem Augenblick, wo man etwas benannt hat, es erfasst hat - einschließlich Gottes und der Leerheit.

Der Geist, der diese Art von Täuschung erzeugt, erzeugt zur gleichen Zeit das Ego, das, was sich gegenüber den Objekten, die er selbst geschaffen hat, positioniert. Ab dem Augenblick, wo der Geist einen Begriff geschaffen hat, wird er die Neigung haben, zu sagen: „Ich mag das.“ oder „Ich mag das nicht.“, „Ich möchte das haben.“ oder „Ich möchte das nicht haben.“, „Ich möchte das werden.“ oder „Das möchte ich auf gar keinen Fall sein.“ In dem Augenblick, wo ein Objekt geschaffen worden ist, positioniert sich auch ein Subjekt, mit all den im Gehirn ablaufenden Prozessen. Die Grundlage dieser Prozesse ist, einfach gesagt, Gier und Hass, Auswahl und Zurückweisung. Meister *Sosan* sagte: „Der Weg des Erwachens ist leicht zu verwirklichen, unter der Voraussetzung, dass man diese Einstellung aufgibt.“

23. Mai 2009 , 7 Uhr

Lasst während Zazen euren Kopf sich nicht nach vorne neigen. Lasst euch nicht von euren Gedanken vorantreiben. Kommt zur Senkrechten der Haltung zurück. Wenn die Haltung sich weder nach vorne, noch nach hinten, noch zu einer der Seiten neigt, findet sie ihr Gleichgewicht wieder. Sie ist fest und leicht fortzusetzen. Bleibt der Geist auf diese Haltung konzentriert, wird er wie sie: fest. Dann folgt er nicht seinen Neigungen. Er wird hier und jetzt der Verbindungsstrich zwischen Himmel und Erde, zwischen Leerheit und Phänomenen, ohne Trennungen oder Gegensätze zwischen beiden zu schaffen. Indem er keiner besonderen Richtung folgt, umfasst er alle Richtungen.

Dann entdeckt man, dass die Praxis keines Objektes bedarf. Im Allgemeinen brauchen wir ein Ziel, um etwas zu machen oder zu praktizieren, etwas, das wir verfolgen. In Zazen erlebt man eine Seinsweise, die frei von jedem Objekt ist. Man entdeckt, dass man kein Objekt braucht, um zu praktizieren. So wird unsere Praxis völlig frei. Sie ist ihr eigener Gegenstand, wie das Spiel der Kinder. *Mushotoku*, ohne Gegenstand, ohne dass man auf einen Nutzen, auf ein Ergebnis wartet. Es ist eine völlig freie Aktivität. Wie das Leben. Die Rosen haben kein Warum. Sie brauchen kein Ziel, um aufzublühen.

Oft hört man sagen, dass es schwierig sei, *mushotoku* zu sein. Aber es ist noch viel schwieriger, es nicht zu sein. Die Zazenpraxis erlaubt es uns, dieses Leben ohne Objekt zu erfahren, das Leben befreit von jedem Geist, der etwas erhalten möchte. Selbst wenn die Zazenpraxis unserem Leben einen Sinn gibt, so ist dieser Sinn etwas, das darüberhinaus gegeben wird. Genau dann, wenn man aufhört, nach ihm zu suchen. Indem man alle Suche nach etwas aufgibt, einschließlich der Suche nach einem Sinn, erscheint der wirkliche Sinn. In einer völlig von jedem Objekt befreiten Aktivität. Dann wird die Praxis wie ein Spiel. Das nennt man ‚*yuge zanmai*‘, im *Samadhi* spielen. Frei praktizieren, ohne der Praxis Grenzen zu setzen, ohne von irgendeinem Gegenstand konditioniert zu sein. Auf diese Weise harmonisiert man sich natürlich mit der tiefsten Wirklichkeit.

23. Mai 2009, 11 Uhr

Wenn man das *Dojo* betritt, legt man die Hände in *Gassho* zusammen und verneigt sich vor Buddha. Das bedeutet nicht nur Buddha zu respektieren, sondern eins zu werden mit Buddha. Diese Einheit mit Buddha ist Grundlage unserer Praxis. Das Vertrauen stützt die Praxis. Nicht der Glaube

an einen Buddha außerhalb von einem selbst, sondern das Vertrauen in unsere wirkliche Buddha-Natur. Wenn man sich in Zazen setzt, ist dieses Sitzen eine Zelebrierung unserer Buddha-Natur. Es ist keine mühevollen Praxis erforderlich, um sie zu erlangen. Deshalb ist es eine Praxis, die von dem Geist, der etwas erlangen möchte, befreit ist. Nicht, weil Gier schlecht ist, sondern weil es nichts gibt, auf das man gierig sein könnte.

Diesbezüglich gibt es die berühmte Geschichte von *Baso*, der mit Meister *Nangaku* Zazen machte. Sein Meister fragte ihn: „Warum machst du Zazen?“ – „Weil ich Buddha werden möchte.“ *Nangaku* nahm einen Ziegel und begann, ihn zu polieren. – „Was macht ihr?“ – „Ich möchte einen Spiegel machen.“ – „Es ist nicht möglich, einen Spiegel zu machen, indem man einen Ziegel poliert.“ – „Dann ist es auch nicht möglich Buddha zu werden, indem man Zazen macht.“

Dazu sagt *Dogen*: „Wenn ein Ziegel, so wie er ist, poliert wird, wird er ein Spiegel, und *Baso* wird ein Buddha. Wenn *Baso* ein Buddha wird, wird *Baso* augenblicklich *Baso*. Wenn *Baso* *Baso* wird, wird Zazen unmittelbar Zazen. Deshalb ist die Praxis, einen Spiegel zu machen, indem man einen Ziegel poliert, von allen alten Buddhas lebendig erhalten worden.“

Wenn ein Ziegel, so wie er ist, poliert wird, wird er ein Spiegel. Denn er wird so gesehen, wie er ist. Er bleibt völlig Ziegel, aber die Aktivität, ihn zu polieren, wird in sich selbst zum Spiegel. Sie lässt uns den Ziegel völlig so sehen, wie er ist. In dem Augenblick erwacht derjenige, der praktiziert, der den Ziegel poliert, zur Wirklichkeit, so wie sie ist. Er wird selbst authentisch das, was er ist. Das heißt, Buddha. Aber dieser Buddha unterscheidet sich nicht von ihm selbst. Es ist nur die Entdeckung dessen, was er wirklich ist. Dann wird die Praxis authentische Praxis, reine Praxis, Praxis ohne Beschmutzung. Keine Praxis um etwas anderes Willen, sondern eine Praxis, die von jedem Gegenstand, von jedem Hintergedanken befreit ist. Völlig frei. Wie ein Spiel, wie ein großes Spiel. Aber dieses Spiel hat die unmittelbare Auswirkung, uns zu befreien. Deshalb kann man freudig praktizieren. Mit einem leichten Körper und Geist, von allen Anhaftungen befreit, die uns im Alltag belasten.

Nicht nur die Praxis selbst wird Spiegel, sondern alle Phänomene, die uns begegnen, drücken die Buddha-Natur aus, zertifizieren unsere Buddha-Natur. Ohne Trennung. Deshalb betreten wir das *Dojo*, indem wir uns vor Buddha in *Gassho* verneigen. Wenn wir aus dem *Dojo* herauskommen, können wir auch *Gassho* vor den Bäumen, vor den Vögeln machen. Während der Zeremonie machen wir vor einander *Gassho*. Denn wir kommunizieren in der gleichen Wirklichkeit.

23. Mai 2009, 16.30 Uhr

Mondo

Ist es überhaupt möglich, aus dem Ego herauszukommen? - Ob ich denke, fühle, etwas will, letztlich hafte ich immer wieder an. Und wenn ich versuche, nicht anzuhaften, hafte ich dem Nicht-Anhaften an.

Es stimmt: Man kann sich nicht völlig von der Funktion des Egos befreien. Das Ego hat die Funktion zu unterscheiden. In der Welt der Phänomene, in der Welt der Relativität, muss man Unterschiede machen können. Das ist notwendig, um zu überleben: Es ist wichtig, zu unterscheiden, was gut für einen ist und was nicht. Man bedarf auch eines gewissen persönlichen Identitätsgefühls. Wenn man den Sinn für die persönliche Identität verliert, kann man z.B. schizophren werden. Damit wir uns im Leben orientieren können, ist es notwendig, dass unsere

Persönlichkeit eine Auswahl treffen kann, die mit unseren Werten übereinstimmen. Das verneint das Zen nicht.

Aber das ist nur ein Aspekt unserer Existenz. Um diese Individualität zu konstruieren, hat man oft eine Dimension der Existenz vernachlässigt, unterdrückt oder vergessen, die Dimension unseres Lebens, die wir in der Zazenpraxis finden. Unser Leben lässt sich nicht auf eine bestimmte Idee reduzieren, die wir uns von uns selbst machen, die wir das Ego nennen. Unser Leben basiert darauf, dass wir in völliger Wechselbeziehung zu allen Wesen stehen. Unser wirkliches Leben, unser wirkliches Selbst ist viel tiefer, viel weiter als das, was wir uns vorstellen, wenn wir sagen: „Ich bin jemand, der so oder so ist.“ Die Praxis des Zazen ist eine Öffnung zu der weiten Dimension unseres Lebens hin. Manchmal nennt man das das Leben ohne Trennung.

Das heißt nicht, dass es keine Trennung gibt, natürlich gibt es Trennungen und Unterschiede. Aber man ist nicht verpflichtet, sich auf diese Unterschiede reduzieren zu lassen, sich in diese Trennungen einsperren zu lassen. Die Zazenpraxis eröffnet uns eine andere Perspektive, eine weitere Dimension.

Da wird deine Frage nach der Anhaftung interessant, denn es gibt eine grundlegende Anhaftung. Man klammert sich an sein eigenes Leben, an sein eigenes Selbst. Es gibt einen weiteren, sehr vitalen Aspekt der Anhaftung: Die Anhaftung zwischen Mutter und Kind ist absolut vital. Wenn da keine Anhaftung wäre, bestünde die Gefahr, dass das Kind sterben würde, zumindest aber erhebliche Schäden erleiden würde. Auch in der Familien gibt es Anhaftung. Diese Anhaftung ist erforderlich, damit die Familie bestehen bleibt, damit Vater, Mutter, Kinder zusammen bleiben. Diese Einheit ist notwendig für die Weitergabe des menschlichen Lebens, nicht nur des biologischen Lebens. Es gibt Formen der Anhaftung, die in unserer Natur verwurzelt sind. Niemand verachtet sie. Auch Buddha hat sie nicht verachtet. Er hat die Laien unterwiesen: „Ihr müsst euch um eure Frauen, um eure Kinder kümmern.“

Aber selbst auf dieser Ebene kann man das ohne egoistische Anhaftung machen. Eine gute Anhaftung besteht darin, dass der andere wichtig wird, dass man sich um den anderen sorgt. Wenn man in einer egoistischen Anhaftung gefangen ist, ist nicht der andere wichtig, sondern der andere ist wichtig für einen selbst als Objekt der Befriedigung der eigenen Wünsche. Diese Anhaftung ist nicht gut. Dann ist der andere völlig austauschbar, jeder - oder fast jeder - könnte seine Funktion übernehmen. Er wird nicht als das respektiert, was er in Wirklichkeit – als Subjekt – ist, sondern wird zu einem Objekt. Das ist keine gute Anhaftung.

Der Hauptkritikpunkt an der Anhaftung ist im Buddhismus die Anhaftung an das eigene Ego. Sie ist Quelle von Leiden. Wenn man sich sehr an sein eigenes Ego klammert, d.h. an eine Idee, ein Bild, das man sich von sich selbst macht, führt das dazu, dass man den Giften unterworfen ist, insbesondere der Gier, die immer etwas Zusätzliches haben möchte. Das Ich hat immer das Bedürfnis, nach mehr zu greifen, weil es in der Tiefe weiß, dass es ohne Substanz ist. Um sich selbst zu bestätigen, greift es immer nach mehr. Es gibt also immer die Angst, dass man etwas verliert. Darauf beruht die Täuschung.

Natürlich hat jeder seine Persönlichkeit. Aber wenn man aus ihr das Zentrum der Welt macht und sie für etwas Permanentes hält, das unser Wesen ausmacht, irrt man sich völlig. Man hält etwas Unbeständiges, Nicht-Substantielles, für etwas Permanentes und für ein substantielles Selbst. Das steht im Widerspruch zur Wirklichkeit. Das löst Ängste und alle negativen Emotionen aus: Wut, wenn man Opfer wird von etwas, das uns stört, Eifersucht, Habenwollen, weil man nie genug hat, weil man etwas haben möchte, was andere haben, Aggressivität, wenn man Angst hat oder sich

bedroht fühlt. Alle großen Konflikte kommen aus dieser übertriebenen Anhaftung an das Ego. Nicht nur die Leiden, die man anderen aufdrängt, sondern auch die Leiden, die man sich selbst zufügt.

Die Unterweisung Buddhas, die Unterweisung des Zen, die Praxis von Zazen, hilft uns, klarer zu sehen, dass das Ego eine relative Funktion hat, dass es nicht unser ganzes Leben ist. Also bringen wir es wieder an seinen richtigen Platz. Es gibt ein Platz für das Ego, aber er ist begrenzt. Das Ego darf nicht im Zentrum stehen, sonst wäre man egozentrisch. Nicht weil es schlecht wäre, sondern weil es falsch ist: Wir sind nicht das Zentrum der Welt. Es gibt kein Zentrum der Welt. Es gibt nur ein großes Feld von Wechselbeziehungen. Es ist viel angemessener, sich in diesem Feld der Wechselbeziehungen zu sehen, indem man auf alles achtet, was relativ ist, auf alle Beziehungen zu den anderen.

Das gebiert den Geist des *Bodhisattvas*, der aus dem Gefühl der Einheit oder der Wechselbeziehung seines Lebens mit allen Wesen, die Motivation entstehen lässt, allen Wesen zu helfen. Das Mitgefühl der *Bodhisattvas*, ihr Wohlwollen, ist nicht Ergebnis eines Gebots oder eines Befehls, sondern der Realisation, dass unser Leben in der Tiefe nichts anderes ist als Beziehungen zu anderen. Dann fühlt man sich auf natürliche Weise in Empathie mit den anderen. Empathie ist eine natürliche Funktion des menschlichen Geistes. Je nach unserem *Karma* funktioniert sie mehr oder weniger gut. Jemand, der ein Ego hat, das gesund funktioniert, empfindet Empathie, weil er in der Lage ist, sich an die Stelle anderer zu versetzen. Er ist nicht in sich selbst eingeschlossen. Denn er braucht sich nicht zu verteidigen, wie Menschen, die eine Neurose haben.

Du hast gesagt, dass man unter Umständen an der Nicht-Anhaftung haftet. Das kann passieren, das stimmt. Man sollte sich auch nicht an die Nicht-Anhaftung klammern. Die wirkliche Nicht-Anhaftung ist keine Funktionsweise des Egos. Das Ego kann sich nicht von sich selbst lösen. Wenn man sich mit Willenskraft lösen möchte, ist das nicht möglich. Das ist wie Feuer mit Benzin löschen zu wollen. Das Loslassen kann letztlich nur durch die Zazenpraxis kommen.

In Zazen nimmt man zum einen intuitiv wahr, dass unser Ego nichts Substantielles ist, das unsere Aufmerksamkeit verdient, und dass es eine größere Dimension jenseits des Egos gibt. Zum anderen hilft die Konzentration von Zazen, alle Manifestationen unserer Täuschungen vorüberziehen zu lassen. Selbst wenn wir noch immer alte egoistische Konditionierungen haben, folgt man ihnen mit Hilfe der Konzentration nicht. Man sieht, dass sie da sind, aber man fühlt sich nicht gedrängt, den Impulsen zu folgen, die mit unseren Konditionierungen und Anhaftungen verbunden sind. Man kann sehen, dass die Anhaftung da ist, aber die Anhaftung führt nicht dazu, dass man eine bestimmte Entscheidung trifft.

Eine Frage bezüglich des letzten Kusens: Woher kommen die Spielregeln?

Aus der Tradition. Alle Spiele haben ihre Regeln, sonst kann man nicht spielen. Die Regeln des *Soto-Zen*, die Regeln für die Praxis im *Dojo*, wurden zuerst von Meister *Hyakujo*, einem chinesischen Meister, der nicht zum *Soto* gehörte, niedergeschrieben. Davor galten die Regeln die des *Vinaya*. Die Tempel waren damals häufig gemischt, und die Mönche praktizierten gemeinsam. Nach und nach haben sich die Tempel spezialisiert, und es sind die Regeln der Zen-Tempel entstanden. Ich glaube nicht, dass *Hyakujo* die Regeln geschaffen hat, aber er hat sie in eine Form gebracht. Es sind die ältesten Zenregeln, die man kennt. Sie existieren nicht mehr als Dokument. Das ist verloren gegangen. Im zehnten Jahrhundert hat jemand Regeln geschrieben, die sich von den Regeln *Hyakujos* haben inspirieren lassen. *Dogen* hat sich von diesen Regeln inspirieren lassen.

Es ist wie in allen religiösen Orden: Die Gründer stellen Regeln auf. Im Zen sind die Regeln immer auf ein Ort bezogen. Es gibt z.B. die Regeln von *Eihei-ji*. Drei Generationen später hat *Keizan* eigene Regeln für den Tempel *Soji-ji* geschaffen. Weil er in der Linie von *Dogen* stand, hat er sich natürlich von den Regeln *Dogens* beeinflussen lassen.

Derzeit gibt es das *Gyōjii Kihan*, das Buch der Regeln der *Soto*-Schule, vor allen Dingen, um die Rituale durchzuführen. Das gilt für japanische Zentempel. Für uns ist es ein bisschen schwierig. Also müssen wir es anpassen. Meister *Deshimaru* hat das gemacht.

Wichtig ist, dass wir darin übereinstimmen, den gleichen Regeln zu folgen. Sonst können wir nicht spielen. Wenn es Leute gibt, die schummeln, die nicht den Regeln folgen, funktioniert ein *Dojo* nicht. Die Regeln sind nicht völlig willkürlich. Sie müssen ausreichend durchdacht sein, um der Harmonie und der Konzentration im *Dojo* zu helfen. Deshalb haben die Meister die Regeln geschaffen. Sie haben tief über die Beziehung nachgedacht, die besteht zwischen der Realisation des Erwachens und der Art und Weise, wie man praktiziert.

Das gilt auch für christliche Orden: St. Benedikt hat Regeln aufgestellt. In seine Ordensregeln schrieb er das, was er für eine gute Art und Weise zu praktizieren hielt und für das Verhalten eines wirklichen Benediktinermönches.

Heutzutage haben viele Menschen Schwierigkeiten mit Regeln, weil wir heute übertrieben individualistisch werden. Jeder klammert sich an sein eigenes Ego, möchte sein eigener Meister sein und möchte nicht folgen. Einerseits ist das verständlich, denn als Individuum unterliegt man allem möglichen Druck der Gesellschaft. Also möchte man sich von Druck befreien. Aber die Erfahrung der Praxis des Weges zeigt, dass wirkliche Freiheit nicht daraus resultiert, dass man seinem eigenen Ego, seinen eigenen Impulsen, seinem eigenen Willen folgt, sondern daraus, dass man sich mit einer Regel harmonisiert, die das Loslassen des eigenen Egos ermöglicht. Aber diese Regel muss natürlich frei angenommen werden. Anders gesagt, den Menschen, die ins *Dojo* kommen, muss man die Regeln erklären, sie müssen sie verstehen und akzeptieren. Wenn sie mit uns spielen wollen, müssen sie ihnen natürlich folgen, sonst gibt es nur Unordnung.

Gilt das auch für die Regeln der kosmischen Ordnung?

Die grundlegende Regel der kosmischen Ordnung ist, dass alle Phänomene in Wechselbeziehung zueinander stehen. Das nennt man kosmische Ordnung.

Wenn ich diese Regel nicht sehe, kann ich nicht mit dieser Regel spielen. Dann bin ich natürlich unglücklich.

Die kosmische Ordnung ist letztlich das *Dharma*. Das sind die Gesetze, die die Funktionsweise aller Phänomene regieren. Buddha hat das in der Form von drei großen Gesetzen beschrieben: Unbeständigkeit, Wechselbeziehung und Abwesenheit von Substanz in allen Phänomenen. Das ist die kosmische Wahrheit. Das ist etwas, was nicht diskutiert werden kann. Das ist eine absolute Wahrheit. Wenn man davon wirklich überzeugt ist und alle daraus resultierenden Konsequenzen akzeptiert, realisiert man das Erwachen und das *Nirvana*, das Erlöschen Ursachen unserer Leiden. Das heißt, dass man sich wirklich mit dem *Dharma*, mit dem Gesetz der kosmischen Ordnung harmonisiert. Das bedeutet, Buddha zu werden.

Die Regeln in einem *Dojo* regeln den Mikrokosmos des *Dojos* regeln. Das *Dojo* ist ein Teil des Kosmos, ein Teil des Universums, der eine bestimmte Anzahl von Personen zusammenbringt, die sich bemühen, sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren und die entdeckt haben, dass es

besser ist, sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren, statt sich ihr entgegenzustellen. Um sich darin zu üben, sich zu harmonisieren, sind Regeln aufgestellt. Diese Regeln bewirken, dass man akzeptieren muss, dass man in Wechselbeziehung zu anderen steht. Man kann im *Dojo* nicht Individualist sein. Das stört. Die wechselseitige Abhängigkeit ist im *Dojo* völlig offenkundig. Wenn z.B. Leute sich bewegen und nicht konzentriert sind, stören sie die Atmosphäre im *Dojo*. Wenn ein Sesshin schlecht organisiert ist, schafft das viele Probleme für die Praxis. Man sieht also sofort die Wechselbeziehung.

Die Unbeständigkeit, könnte man sagen, geht in gewisser Weise in eine Gegenrichtung zu den Regeln. Aber die Regeln sind nicht permanent. Man kann sie entwickeln. - Ich finde interessant, wie sehr Menschen destabilisiert sind, wenn man Regeln ändert. Selbst wenn man sie nur ein bisschen umwandelt, einfach um eine übertriebene Anhaftung an die Form zu verhindern. Es ist wichtig, die Formen zu relativieren. Formen sind wichtig, aber man sollte sich nicht zu sehr an sie klammern. Also ist es auch wichtig zu zeigen, dass sie sich ändern können. Es ist gut, einen geschmeidigen Geist zu haben. Im Kosmos gibt es Geschmeidigkeit. Der Kosmos folgt nicht rigiden Gesetzen. Es gibt im Kosmos auch Chaos. Auch das existiert. Das ermöglicht den Wechsel und die Weiterentwicklung. Nicht nur Ordnung, auch ein bisschen Unordnung.

Wenn wir nicht konzentriert waren, wurde Meister *Deshimaru* wütend. Wenn wir zu konzentriert waren, wenn die Atmosphäre zu ernst wurde, in den Zeremonien z.B., hat er Unordnung gestiftet, machte er Faxen.

Die Praxis von Zazen führt nicht zwangsläufig zu einem weiten Geist, auch in Dojos kann es zu heftigen Auseinandersetzungen kommen. Man ist nicht kompromissfähig. Was denkst du, was da schief läuft?

Es ist wichtig, die Sichtweise der anderen zu verstehen. Die Menschen, die in ein *Dojo* kommen, sind aufrechte Menschen, die den Weg suchen. Sonst hätten sie keinen Grund, dahin zu gehen. Wenn die Leute unterschiedlicher Auffassung sind, dann nicht, weil sie schlecht sind oder Macht haben wollen, sondern weil sie fest davon überzeugt sind, dass sie Recht haben. Das ist der Grund, weshalb gerade Religionsmitglieder viele Konflikte auslösen. Das sind Leute, die eine feste Überzeugung haben. Wenn man sehr von etwas überzeugt ist, neigt man dazu, einer anderen Sichtweise nicht zuzuhören. Es ist gut, seine eigene Sichtweise in Klammern setzen zu können und die Sichtweise des anderen zu übernehmen. Aber am Schluss muss man natürlich eine Entscheidung treffen. Denn in einem *Dojo* kann es nicht 36 verschiedene Methoden geben, etwas zu machen. Man muss eine Methode haben. Also muss man irgendwann übereinstimmen.

Ich glaube, dass es einfacher ist, zu einer Übereinstimmung zu kommen, wenn man zuvor aufrichtig den unterschiedlichen Meinungen der Leute zugehört und sich bemüht hat, eine Übereinstimmung zu finden. Du sprichst von Kompromiss, so kann man es nennen, aber es geht darum, eine Lösung zu finden, die richtig ist. Das bedeutet nicht unbedingt, die gegensätzlichen Auffassungen zu mischen und dann die Mitte zu nehmen. Lauwarm ist nicht unbedingt der richtige Weg zwischen kalt und warm.

Ein *Dojo* muss von jemandem geführt werden, der mehr Weisheit und mehr Erfahrung hat als andere. Daher kann er den richtigen Sichtweisen den Vorzug geben. Aber nur, nachdem er alle gehört, eine Synthese gemacht und gesehen hat, was wirklich wichtig ist. Und natürlich auch, indem er sich auf die Unterweisung bezieht, nicht nur auf sein eigenes Ego, darauf, was er für besser hält. Die Unterweisung steht in der Tradition.

Ich frage mich z.B. oft: „Was hätte Meister *Deshimaru* in dieser Situation gemacht?“ Ich lese die Unterweisungen anderer Meister, z.B. die von *Dogen*, und lese, dass er unter diesen und jenen Umständen eine bestimmte Entscheidung getroffen hat.

Versuche nicht, den anderen eine Meinung aufzuzwingen, indem du sagst: „Ich bin der Chef! Ihr müsst mir folgen!“, sondern indem du sie von dem überzeugst, was richtig ist, indem du ihren Einwänden zuhörst und die richtige Weise erklärst.

24. Mai 2009, 7 Uhr

Heute morgen werden zwei Schüler die *Bodhisattva*-Ordination bekommen. Sie werden die Gebote Buddhas empfangen und die *Bodhisattva*-Gelübde ablegen. Die Gebote zu empfangen, ist bereits ein Gelübde. Es bedeutet zu geloben, im Einklang mit seiner wirklichen Buddha-Natur zu leben. Die Gebote sind Ausdruck der Weisheit und des Mitgefühls Buddhas, der Weisheit, die es ermöglicht, das Schlechte zu vermeiden, die das *Karma* vermeidet, das Leiden für einen selbst und für andere hervorruft, d.h. das *Karma*, das durch Täuschung hervorgerufen wird.

In dem Augenblick, wo man die Gebote empfängt, bekennt man und bereut man vor Buddha. Bekennen bedeutet, seine Irrtümer klar zu sehen. In dem Sinne sagte Meister *Deshimaru*, dass *Zazen* bedeute, vor sich selbst zu bekennen, seine Täuschungen, seine *Bonnos*, sein *Karma* klar zu sehen. Bereuen bedeutet, den festen Entschluss zu fassen, das Schlechte zu beenden und das Gute zu praktizieren. Das ist die Essenz des *Dharmas* Buddhas. Das Leiden zu lösen, indem man auf erwachte Weise lebt, im Einklang mit der Wahrheit, sodass nichts Schlechtes mehr getan werden kann. Dann sind die Gebote sogar nicht mehr notwendig.

Wenn man sich tief selbst versteht, vergisst man seinen Egoismus vollständig, gibt ihn völlig auf und wird auf ganz natürliche Weise wohlwollend und mitfühlend - mit den anderen ebenso wie mit sich selbst, ohne zwischen beiden Unterschiede und Trennungen zu schaffen. So sind die Gebote die Grundlage der Regeln. Sie ermöglichen, dass Harmonie zwischen allen Wesen herrscht. Während die Regeln auf einen Ort und eine Epoche begrenzt sind und geändert werden können, sind die Gebote überall und immer gültig, vorausgesetzt, dass sie mit Weisheit und Mitgefühl praktiziert werden. Deshalb ist *Jukai*, das Empfangen der Gebote, wie *Zazen* die Quelle der wirklichen Befreiung. Die Gebote sind die Voraussetzung dafür, dass man die vier Gelübde des *Bodhisattvas* wirklich umsetzen kann. Wenn man anderen helfen will, sich von ihrem Leiden zu befreien, wenn man die Wurzel seiner Täuschungen abschneiden will, wenn man die Unterweisung Buddhas praktizieren und das Erwachen Buddhas realisieren möchte, muss man notwendigerweise diese Gebote empfangen und sie praktizieren.

So ist der Tag, an dem Menschen die Gebote empfangen, ein glücklicher Tag. Alle sollten sich daran erfreuen.

24. Mai 2009, 11 Uhr

Seit Beginn dieses *Zazen* fliegt ein Insekt geräuschvoll durchs *Dojo*. Obwohl einige Fenster offen sind, findet es nicht den Weg hinaus. Das ist ein Bild, das der Menschenwelt entspricht. Alle handeln laut und geräuschvoll. Viel Leid wird geschaffen. Und obwohl der Ausweg klar gezeigt wurde, finden nur wenige Menschen diesen Ausweg, die wirkliche Befreiung.

Bodhisattvas sind Wesen des Erwachens. Sie sind bereits zur Wahrheit erwacht. Sie haben tief die Unterweisung Buddhas verstanden und den Weg erfahren, der es ermöglicht, sich vom Leiden zu befreien, aus dem schmerzhaften Kreislauf des *Samsara* hervorzutreten. Aber obwohl sie hinausgehen könnten, bleiben sie bei den anderen, um ihnen zu helfen. Denn sie haben in ihrem Erwachen tief die Nicht-Getrenntheit von allen Wesen realisiert. Daher können sie die anderen nicht aufgeben. Bei den anderen zu bleiben, um ihnen zu helfen, ist für sie keine Bemühung und kein Opfer, sondern die Aktualisierung ihres Erwachens.

Selbst wenn der *Bodhisattva*-Weg manchmal als ein langer Weg beschrieben wird, der über verschiedene Etappen führt, wie z.B. die zehn Erden, auf denen ein *Bodhisattva* die verschiedenen Unterweisungen, die verschiedenen *Paramita* praktiziert, bis er dann auf der zehnten Erde ein vollkommener Buddha wird, ist der *Bodhisattva*-Weg in der Zenpraxis, insbesondere in der Praxis des *Soto-Zen*, wie sie seit *Dogen* weitergegeben wird, kein Weg, der aus verschiedenen, vorläufigen Etappen besteht, die zum Buddha-Zustand hinführen. Die Praxis des *Bodhisattvas* ist kein Mittel, um Buddha zu werden oder um Wesen zu retten, sondern Ausdruck des Erwachen Buddhas hier und jetzt. Weil der *Bodhisattva* das wirklich verstanden hat, kann er allen Wesen helfen, über jeden Geist von Dualismus und Unterscheidung hinauszugehen. Er zeigt den Weg, auf dem mit jedem Schritt, mit jeder Praxis, alle Wesen zur gleichen Zeit erwachen können.

Das ist die Praxis des Weges, von der ich ganz innig wünsche, dass wir fortfahren, sie gemeinsam zu praktizieren. Um des größten Glücks aller willen.