

Kannon

Kusen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 5.-7. Oktober 2012 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 Tonaufzeichnungen stellenweise korrigiert.

Freitag, 5.10.2012, 7 Uhr

Zu Beginn des Zazen atmet man zwei- oder dreimal tief ein und aus. Dann lässt man den natürlichen Rhythmus der Atmung geschehen. Man konzentriert sich auf die wichtigen Punkte der Haltung: Man neigt gut das Becken nach vorne und drückt mit den Knien fest in den Boden - dank der richtigen Höhe des *Zafus*, ohne die Lendenmuskeln anzuspannen. Der Bauch ist entspannt, und man fühlt sich gut in seiner Haltung verwurzelt, stabil. Ausgehend von der Taille streckt man die Wirbelsäule und den Nacken. Man lässt gut die Verspannungen des Rückens und der Schultern los und stößt mit der Schädeldecke in den Himmel.

All dies geschieht sanft. Der Körper ist weder zu angespannt noch zu entspannt. Er muss wie eine Geige sein: Die Saiten sind weder zu sehr gespannt noch zu wenig gespannt. So geben sie den richtigen Ton. Wenn der Körper im richtigen Tonus ist, beeinflusst das völlig den Geisteszustand. Der Geist ist weder schläfrig noch aufgeregt, sondern in der richtigen Aufmerksamkeit. Völlig gegenwärtig für all das, was hier und jetzt geschieht.

Das Gesicht ist entspannt, die Zunge am Gaumenrand. Wenn ihr dazu neigt, einen inneren Dialog zu führen, konzentriert euch insbesondere auf die Stelle, an der die Zunge den Gaumen berührt. Dann endet alle innere Diskussion. Körper und Geist finden ihre Einheit wieder. Der Geist flieht nicht mehr aus der Haltung, sondern bleibt völlig gegenwärtig. Deshalb ist es nicht erforderlich, die Augen zu schließen, um sich zu konzentrieren. Es genügt einfach, sich nicht an die Gegenstände der Wahrnehmung zu klammern.

In Zazen geht es nicht darum oder man bemüht sich nicht darum, die Empfindungen, die Wahrnehmungen, die Gedanken zu unterdrücken. Man wird sich ihrer in dem Augenblick bewusst, wo sie auftauchen. Man nimmt ihre Leerheit wahr und lässt sie vorüberziehen. Man identifiziert sich mit keinem einzigen Gedanken. So wird der Geist weit wie der Himmel, der alle Phänomene aufnehmen kann, Sonne, Wolken, Mond, alle Galaxien. Alle Zeiten - Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft - spiegeln sich im Geist. Der Geist kann empfänglich sein, denn er verweilt auf nichts, ergreift nichts. Er ist wie die Hände in der Haltung von *Hokai Join*, das Siegel des *Samadhis* des Ozeans des *Dharmas*.

Die Daumen sind horizontal. Das beeinflusst den Geist. Wenn die Daumen einen Berg bilden, zeigt das, dass es zu viel geistige Aufgeregtheit gibt - *Sanran*. Wenn die Daumen ein Tal bilden heißt das, dass man dahindämmert - *Kontin*. Wenn man darauf achtet, die Daumen gut waagrecht zu halten, hilft das, ein geistiges Gleichgewicht zu halten, weder aufgeregt noch schläfrig - klar, wach.

Dieser Geist schafft keine Gegensätze und Trennungen mehr. In der Haltung von Zazen sind oben und unten ausgeglichen, auch Einatmung und Ausatmung. Auf harmonische Weise folgen Denken und Nicht-Denken aufeinander. Der Geist umfasst all diese Polaritäten.

Durch die Aufmerksamkeit auf die Atmung sind Körper und Geist offen für die äußere Welt. Es gibt keine Trennung mehr zwischen einem selbst und der Umgebung, zwischen einem selbst und den anderen. Die Schranke des Geistes, die uns von den anderen trennt, ist aufgegeben, und wir können unsere tiefe Einheit mit allen Wesen empfinden. So kann man sich auf natürliche Weise mit den anderen harmonisieren. Nicht nur in Zazen, sondern während des ganzen Alltags. Während der Mahlzeiten, während der Zeremonie, während dem *Samu* harmonisiert man sich in der gleichen Konzentration.

Das ist nur möglich, weil wir die Anhaftung an unser kleines Ego aufgeben. Aber dieses Aufgeben ist kein Opfer, sondern die Verwirklichung der wahren Natur unserer Existenz. Ein Sesshin praktizieren ist, sich mit dieser wirklichen Natur zu harmonisieren. Ein Leben ohne Trennungen, ohne Gegensätze. Das geschieht ganz natürlich, wenn man sich auf jede Praxis hier und jetzt konzentriert.

Freitag, 5.10.2012, 11 Uhr

Lasst euch während Zazen nicht von euren Gedanken ablenken. Unsere Gedanken trennen uns vom Hier und Jetzt. Wenn man seine Aufmerksamkeit zur Körperhaltung zurück bringt, kehrt man ganz automatisch zu seinem Leben hier und jetzt zurück. Indem man sich auf die Körperhaltung und die Atmung konzentriert, beruhigt sich der Geist. Man kann seine alltäglichen Sorgen aufgeben und den Frieden des Geistes wiederfinden. Dann öffnet sich der Geist für die Wirklichkeit jenseits der Grenzen unseres kleinen Egos. Das ermöglicht es dem natürlichen Mitgefühl sich zu manifestieren, unserer Fähigkeit, sich durch Sympathie an die Stelle des anderen zu versetzen. Deshalb darf man nicht von seinen eigenen Gedanken besessen sein. In Zazen lernt man, sie loszulassen, sie fallen zu lassen.

Das ist eine große Befreiung. Das erlaubt es, das *Nirvana* inmitten des *Samsara* zu realisieren, aufzuhören, ohne Ende zu transmigrieren, indem wir den Objekten unserer Wünsche hinterherlaufen oder vor dem davonzulaufen, was wir nicht mögen. „Den Weg zu durchdringen, ist nicht schwer,“ sagt *Sosan*, „man muss nur ohne Gier und Hass sein, ohne Auswahl und ohne Zurückweisung.“

Wenn man so praktiziert, wird man *Kannon Bodhisattva* ähnlich. Viele Buddhisten beten zu *Kannon*, um von ihr Hilfe zu erlangen. Aber auf dem Zen-Weg wird man selbst zu *Kannon* und entwickelt auf diese Weise die Fähigkeit, sich selbst und anderen zu helfen.

Zu Beginn des *Shobogenzo Kannon* zitiert Meister *Dogen* den Dialog zwischen *Ungan* und *Dogo*. Beide waren Schüler von Meister *Hyakusan* gewesen und hatten mehrere Jahrzehnte gemeinsam praktiziert. Sie hatten viele *Koans* studiert und mochten es, im Dialog zu sein. Eines Tages fragte *Ungan Dogo*: „Was macht der *Bodhisattva* des Großen Mitgefühls mit der Vielzahl seiner Hände, an deren jedem Fingerende sich ein Auge befindet?“ *Dogo* antwortete: „Das ist wie ein Mensch, der in der Nacht tastend nach seinem Kopfkissen sucht.“ *Ungan* antwortete: „Ich habe verstanden! Ich habe verstanden!“ *Dogo* fragte: „Was hast du verstanden?“ *Ungan*: „Der ganze Körper des *Bodhisattvas* des Großen Mitgefühls ist nichts anderes als Hände und Augen.“ *Dogo*: „Das ist gut, aber du hast nur 80% ausdrücken können.“ *Ungan*: „Ich kann nur das sagen, und du?“ *Dogo*: „Der Körper in seiner Tiefe ist nichts anderes als Hände mit Augen.“

In der Praxis von Zazen entwickelt sich die Kraft des Mitgefühls. So sprechen wir die Gelübde der *Bodhisattvas* aus. Deren erstes ist, allen Wesen zur Hilfe zu eilen, die leiden. Dabei geht es nicht darum, Verdienste zu erlangen, und auch nicht darum, auf eine moralische Verpflichtung zu antworten. Im Zen ist Liebe kein Gebot. Man **muss** nicht Mitgefühl haben, sondern das Mitgefühl erscheint ganz natürlich, wenn man sich selbst vergisst, wenn man über die Fähigkeit verfügt, sich an die Stelle des anderen zu versetzen, für einen Augenblick der andere zu werden, seine Sichtweise zu wechseln. Wenn das geschieht, kann man niemanden mehr verurteilen oder verachten. Man versteht, dass jeder aufgrund seines vergangenen *Karmas* und aufgrund seiner gegenwärtigen Täuschungen handelt und dass deshalb viele Menschen leiden und Leiden um sich herum schaffen. Dann erscheint der Wunsch, zu helfen das aufzulösen, zu helfen, das Leid der Welt zu erleichtern.

Das war der Ausgangspunkt des *Bodaishin* von *Shakyamuni Buddha*, den Weg zu realisieren, der alle Wesen von ihrem Leid befreit, und diesen Weg mit den anderen zu teilen. Das machen wir, wenn wir an einem *Sesshin* teilnehmen. Und über das *Sesshin* hinausgehend tun wir es, wenn wir unser Leben im Geist von *Bodaishin* leben. Das ermöglicht es, in Harmonie mit dem *Dharma* zu leben. Das gibt unserem Leben einen tiefen, wirklichen Sinn.

Je mehr wir das mit anderen teilen, umso mehr haben wir daran Teil, denen, die leiden, die Hoffnung zu geben, dass eine Befreiung möglich ist. Eine authentische Realisation kann geschehen. Das ist kein weit entferntes Projekt, sondern eine unmittelbare Möglichkeit. Dafür genügt es, seinen

Blick nach innen zu wenden, und die Leerheit all seiner Täuschungen zu sehen. Dann ist es einfach, sie fallen zu lassen, und dem Geist zu ermöglichen, seine normale Funktionsweise wiederzufinden.

Meister *Deshimaru* sprach immer wieder davon, zum Normalzustand zurückzukehren, keinen besonderen Zustand zu suchen. Einfach nur zum Normalzustand zurückkehren. Das bedeutet, sich mit seinem Leben in völliger Wechselbeziehung mit allen Wesen zu harmonisieren und auf natürliche Weise einen Sinn der Solidarität mit allen Wesen zu entwickeln. Das ist kein irreales Ideal für eine andere Welt. Es ist eine Möglichkeit, die sich uns hier und jetzt bietet. Ein *Sesshin* wie dieses ist eine Gelegenheit, das zu realisieren, eine andere Funktionsweise zu erleben.

Freitag, 5.10.2012, 16.30 Uhr

In *Zazen* macht man nichts. Man macht nicht einmal *Zazen*. Man begnügt sich damit, vollständig zu sitzen. Auf die Körperhaltung konzentriert und achtsam auf die Atmung lässt man die Gedanken vorüberziehen. Insbesondere machen die Hände nichts. Indem man aufhört, irgendetwas zu machen, findet der Geist zu seiner Ruhe zurück und wird aufnahmefähig für alles, was geschieht. Der Körper wird dem Körper *Buddhas* ähnlich, das heißt, er wird ein Körper, der unsere Einheit mit dem ganzen Universum aktualisiert.

Wenn das *Zazen* vorbei ist, benutzt man von neuem seinen Körper und seine Hände. Bereits bevor man das *Dojo* verlässt, macht man *Gassho*. Rechte und linke Hand in Einheit. Wenn man *Gassho* macht, wird man völlig eins mit dem, vor dem man sich verneigt. So drückt *Gassho* vollständig den Geist von *Zazen* aus, den Geist, der unmittelbar unsere völlige Einheit mit allen Wesen wahrnimmt, der keine Trennungen mehr schafft.

Im Alltag wird man seine Hände und seinen Körper benutzen, um allen Wesen zur Hilfe zu kommen. Wie *Kannon*. – *Kannon* wird mit zahlreichen Händen dargestellt. In jeder Hand befinden sich ganz unterschiedliche Werkzeuge. Und jede Hand verfügt über ein Auge. Die Hände sind die Verlängerung des Körpers *Buddhas*, um das Mitgefühl von *Zazen* auszudrücken, und sie werden vom Auge der rechten Sicht geleitet. Denn Mitgefühl bedarf der Weisheit. Es ist nicht einfach nur ein Gefühl wie Mitleid. Aber die Weisheit drückt sich unbewusst und natürlich aus. Wenn man zu bewusst helfen will, wird die Hilfe begrenzt. Die Hilfe der *Bodhisattvas* ist so, wie wenn man in der Nacht mit der Hand nach seinem Kopfkissen tastet.

Das Auge der Weisheit, das Auge der rechten Sicht, lässt uns die Leerheit aller Gegenstände unserer Anhaftung wahrnehmen. Also hat es die Kraft, uns von unserem eigenen Ego zu befreien und uns verfügbarer für die anderen zu machen. Und dennoch sieht man alle Wesen nicht als nicht-existent – als Leerheit – an. Alle Wesen existieren wie wir: in der *Buddha-Natur*, d.h. ohne Ego, indem sie untereinander Wechselbeziehungen aufrechterhalten. Das nennt man *Buddha-Natur*, die Existenz aller Wesen in völliger Wechselbeziehung.

Wirkliche Hilfe ist diejenige, die es allen Wesen ermöglicht, sich dieser Dimension der erwachten Existenz bewusst zu werden. Sie ermöglicht es jedem, sich letztlich selbst zu befreien und nicht von der Hilfe von jemand anderem abhängig zu werden.

Aber selbstverständlich gibt es auf der Ebene der konkreten Phänomene des Alltags auch eine andere Form der Hilfe. Diese Hilfe besteht darin, auf die Bedürfnisse jeder Person zu reagieren. Dafür bedarf es vieler Werkzeuge und großer Weisheit. Aber all diese Mittel haben als Quelle unsere Fähigkeit, uns an die Stelle des anderen zu versetzen, und so intuitiv zu spüren, wessen der andere bedarf.

Mondo

Meine Frage bezieht sich auf den Zustand nach dem Tod. Was glaubst du, was passiert, wenn die Leute gestorben sind? Was passiert mit dem Geist?

Ich werde es dir sagen, wenn ich gestorben bin. (*Gelächter*) Im Augenblick weiß ich darüber nichts.

Aber es gibt verschiedene Theorien...

Das sind keine Theorien. Entweder handelt es sich um eine Erfahrung oder um eine Vorstellung. Für *Buddha Shakyamuni* war es eine Erfahrung. Er hat klar seine vorhergehenden Leben gesehen und klar gesehen, dass er selbst und alle Wesen aufgrund ihres *Karmas* wiedergeboren werden.

Nach dem Tod setzt sich also die Existenz einer Person in Form einer Wiedergeburt in einem anderen Körper fort. Aber es ist nicht genau die gleiche Person, denn der Geist hat die Periode des Todes durchschritten und auch die Periode zwischen dem Tod und einer neuen Geburt. Die neue Person, die in der Folge der vorhergehenden Person geboren wird, übernimmt das *Karma* der verstorbenen Person und ist dabei nicht völlig die gleiche, aber auch nicht völlig eine andere.

Nach Wahrnehmung Buddhas setzt sich die Verkettung der Ursachen und Bedingungen, der zwölf wechselseitig abhängigen Kettenglieder, fort. Es gibt eine Verkettung. Die neue Geburt wird durch das *Karma* bedingt. Man kann z.B. als Mensch wiedergeboren werden, und das ist das Beste, denn als Mensch kann man erwachen.

Aber selbst bei einer Wiedergeburt als Mensch kann man mit unterschiedlichen Möglichkeiten wiedergeboren werden. Diese Möglichkeiten hängen vom vergangenen *Karma* ab. Man kann mit einer guten Gesundheit geboren werden oder kann bereits Krankheiten haben. Der Körper kann mehr oder minder schön oder hässlich sein, man kann mehr oder minder intelligent. Man kann die Möglichkeit haben, sehr schnell die Unterweisung Buddhas kennen zu lernen oder nicht. Das hängt zum großen Teil vom vergangenen *Karma* ab.

Aber das vergangene *Karma* bedingt nicht alle unsere Handlungen. Es schafft nur die Existenzbedingungen. Es ist wie beim Kartenspiel: Man erhält einen bestimmten Kartensatz, und dann kann jeder mit dem Kartensatz, den er empfangen hat, das Spiel spielen. Da gibt es eine gewisse Freiheit. Dieses Gesetz des *Karmas*, der Ursächlichkeit, bedingt nicht die ganze Existenz. Unsere Gedanken hier und jetzt sind z.B. nicht völlig durch das vergangene *Karma* bedingt. Es gibt auch andere Einflüsse. Also gibt es eine bestimmte Freiheit. Und diese Freiheit ist umso größer, je klarer man sieht und je bewusster man sich dessen ist, insbesondere dieser Kausalität. Dann kann man sie unter Umständen nutzen, um Ursachen zu schaffen, die gute Auswirkungen erzeugen.

Je weiter man im Verständnis voranschreitet, macht man diese positiven Handlungen nicht, um ein persönliches Verdienst zu erlangen, sondern um den andern einen Dienst zu erweisen, um mehr in der Lage zu sein, andern zu helfen. Das ist der Sinn des Lebens des *Bodhisattvas*: Wie diesen Körper benutzen, um allen Wesen zu helfen? Allen andern Gelübde, die man ablegt – unsere Anhaftungen, unsere Leidensursachen zu heilen, alle Unterweisungen Buddhas zu studieren, den Weg zu realisieren – liegt der tiefe Wunsch zugrunde, den anderen zu Hilfe kommen zu können.

Das ist das Beste, was in einer neuen Wiedergeburt geschehen kann. Aber man sollte keine neue Wiedergeburt erwarten. Im Zen beschäftigt man sich nicht so sehr mit der Existenz nach dem Tod. Man kümmert sich um die Existenz in jedem Augenblick hier und jetzt. In dieser Existenz hier und jetzt gibt es unablässig Geburt und Tod. Man stirbt und wird wiedergeboren – unablässig, denn unser Körper und Geist ändern sich unablässig. Wenn man das versteht, wenn man die Unbestän-

digkeit vollständig versteht, hindert einen das daran, sich zu sehr an ein eigenes Ego zu klammern, und man findet einen fließenderen Geist wieder, der sich damit harmonisiert.

Wie kann man sich das chemisch-physikalisch vorstellen.

Es ist schwierig, sich das vorzustellen. Ich habe darüber mit [Môhan](#) Wijayaratna gesprochen, einem *Theravada*-Mönch, der den *Pali-Kanon* ins Französische übersetzt. Wir haben uns über die Frage unterhalten, was der materielle Träger des Bewusstseins ist, das von einer Existenz in die nächste Existenz geht. Er sagte: „Wir können dieses Wiedergeburtbewusstsein, das in einen neuen Körper eingehen wird, nicht objektiv erfassen. Aber wir sind in der Lage, Informationen von der Erde bis zum Mars senden, einfach durch Radiowellen, die nicht sichtbar sind. Buddha hat erfahren, dass es ein Bewusstsein gibt, das über einen selbst hinaus geht und weiter reist. Das ist eine Art von Wellen. Auch das Gehirn kann Wellen erzeugen. Aber man kann es nicht völlig erklären.“

Es handelt sich bestimmt um etwas Derartiges. – Aus buddhistischer Sicht ist auf jeden Fall der Geisteszustand zum Zeitpunkt des Todes sehr wichtig. Es kann natürlich passieren, dass man bei einem Unfall stirbt oder aus dem Koma heraus stirbt. Aber soweit wie möglich sollte man bis zum Augenblick des Todes bewusst bleiben und die Gelübde der *Bodhisattvas* kultivieren, seine Existenz und seine zukünftigen Existenzen der Hilfe für alle Wesen widmen. Das erzeugt eine günstige Wiedergeburt, in der man mehr in der Lage ist, diese Gelübde zu verwirklichen.

Buddha hat Tausende oder Millionen von Leben in der Vergangenheit verbracht und war immer von demselben Gelübde beseelt. Jemand, der den Buddhaweg durch die Praxis von Zazen versteht, wird sich letztlich bewusst, dass das der tiefste Sinn ist, den man seiner Existenz geben kann. Denn er steht im Einklang mit der Wirklichkeit. Man wird also auf eine Weise praktizieren, dass es einem gelingt, dieses Gelübde zu erfüllen.

Was ist für dich der Unterschied in der Beziehung zu einem normalen Praktizierenden und einem Praktizierenden, der als Bodhisattva, Mönch oder Nonne ordiniert ist? Was ist da die unterschiedliche Energie?

Mit jemandem, der als *Bodhisattva*, Mönch oder Nonne ordiniert ist, kann man in der Dimension der Gelübde der *Bodhisattvas* in Verbindung sein. Normalerweise teilt man in der Tiefe das gleiche *Bodaishin*. *Bodaishin* ist der tiefste Geist, der Geist Buddhas, der Geist des universellen Mitgefühls. Aufgrund dessen ist es viel einfacher, einem andern *Bodhisattva* zu helfen. Denn die grundlegende Hilfe besteht dann darin, ihn an seine Gelübde zu erinnern, und ihm zu helfen, *Bodaishin* zum Ausdruck zu bringen.

Im Januar werden wir hier einen Ausbildungstag zur Sterbebegleitung machen. Als ich darüber nachgedacht habe, habe ich gedacht: Es gibt alle möglichen Arten und Weisen, den Leuten zu helfen, abhängig von ihren Bedürfnissen. Aber für uns als Praktizierende oder für mich als *Dharma*-Lehrer besteht die beste Hilfe, die ich geben kann, darin, diesen Geist des Erwachens zu erwecken oder wieder zu beleben, wenn er eingeschlafen ist.

Ich wurde vor vielen Jahren gebeten, M. zu besuchen, der in Düsseldorf in der Uniklinik war und im Sterben lag. Er hatte Leukämie. Man hatte das Knochenmark ausgetauscht, aber diese Knochenmarkstransplantation wurde zurück gewiesen. Die Ärzte konnten nichts mehr für ihn machen. Als wir nachts ankamen, sagte der diensthabende Arzt: „Wenn Sie M. sehen wollen, gehen Sie hinein und machen Sie, was Sie machen wollen. Wir können nichts mehr tun.“ M. war völlig zusammengefallen. Er lag wirklich im Sterben. Ihm lief Speichel aus dem Mund, und er konnte kaum mehr sprechen. Er hat seine völlige Hoffnungslosigkeit und seinen Hass auf die Ärzte zum Ausdruck gebracht und gesagt, dass er nicht mehr leben will. Er war wirklich in einem höllischen Zustand.

Er lag in einem isolierten Bereich. Durch einen Plastikhandschuh habe ich seine Hand gegriffen. Ich habe zu ihm gesagt: „Ich habe Dich vor drei Monaten zum *Bodhisattva* ordiniert. Selbst wenn du nicht mehr leben willst, musst du weiterleben, um deine *Bodhisattva*-Gelübde zu erfüllen. Nicht für dich leben, sondern für die anderen leben. Wenn es Dir gelingt, deine Krankheit zu überwinden, ist das eine große Hilfe für alle Kranken, eine Hoffnung, für all diejenigen, die sich in den gleichen Umständen befinden.“

Dann haben wir das *Hannya Shingyo* als *Kito* gesungen. Als er das *Hannya Shingyo* hörte, hat er sich aufgerichtet und die Hände in *Gassho* zusammengeführt. Er konnte das kaum machen, aber er hat das *Hannya Shingyo* mit den Lippen geformt. Das war für ihn ein Schock. In dem Augenblick, in dem er das *Hannya Shingyo* rezitierte, hat sich sein Geist völlig verändert.

Am nächsten Tag bin ich nach Paris zurück gefahren. Man hat mich angerufen und mir gesagt: „Außergewöhnlich! All seine Lebensfunktionen haben wieder angefangen zu funktionieren.“ - Einen Monat später war er zuhause und ist Fahrrad gefahren. Und ein paar Monate später war er hier auf der Grube *Tenzo*. Und ein Jahr später (*weint*) - entschuldigt, ich bin immer sehr bewegt, wenn ich die Geschichte erzähle – haben wir hier einen Film gedreht. M. studierte an der Filmhochschule. Für sein Abschlussexamen musste er einen Film machen. Als Thema hat er seine Krankheit und seine Heilung genommen. Da haben wir hier wieder ein *Kito* gemacht. Der Film hat dann einen ersten Preis gemacht und wurde im Fernsehen gezeigt.

Ich habe in dem Augenblick gespürt, dass es für mich leicht war, diesem jungen Mann zu helfen, der im Sterben lag. Denn zwischen uns gab es etwas, das uns sehr verbunden hat: Wir hatten das gleiche Ideal des *Bodhisattvas*. Selbst wenn er sich in völlig entgegengesetzten Gefühlen befand, gab es diesen Samen in ihm. Zu helfen war ganz einfach: Ich musste nur diesen Samen nähren. Mit, wie du sagst, ‚gewöhnlichen‘ Leuten ist das viel schwieriger.

Ich glaube, dass alle Wesen die Buddha-Natur haben, und *Bodaishin* realisieren können. Aber es bedarf einer Praxis. Ich glaube, dass es sehr viel schwieriger ist, diesen Geist bei einem Sterbenden zu wecken, der nie auf einem spirituellen Weg war und das *Dharma* nicht kennt.

Wenn man einem Praktizierenden des Weges begegnet, der sich umbringen will, kann man ihm die Unterweisung Buddhas und die Praxis ins Gedächtnis rufen. Das wird ihn stimulieren, über diese Schwierigkeiten hinwegzugehen. Für Menschen, die nie Kontakt mit der Praxis des Weges hatten, ist es schwieriger.

Aber ich glaube nicht, dass es hoffnungslos ist. Ich glaube, dass man sich die Geschichte *Kannons* ins Gedächtnis rufen sollte, die allen Wesen hilft, wie jemand, der nachts nach seinem Kopfkissen tastet. Wirklich auf eine natürliche, intuitive und unbewusste Weise den Kontakt finden. Denn selbst wenn der andere keine spirituelle Praxis hat, so existiert doch in seinem Grunde dieser Buddha-Geist.

Samstag, 6.10.2012, 7 Uhr

Kehrt während *Zazen* immer wieder zur Konzentration auf die Haltung des Körpers zurück. Streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken, lasst die Spannungen im Rücken und in der Schulter los, drückt mit der Schädeldecke gegen den Himmel und mit den Knien in den Boden.

Während *Kinhin* konzentriert man sich auf den Körper, der geht, während der Zeremonie auf den Körper, der singt und sich niederwirft, während des Essens auf den Körper, der isst, während *Samu* auf den Körper der arbeitet.

Immer wieder zum Körper zurückzukehren ist die beste Methode, um vollständig im Hier und Jetzt zu sein, d.h. um ein Leben im Einklang mit der Wirklichkeit zu führen, kein abstraktes Leben in einer virtuellen Wirklichkeit. Dies bedeutet die Wirklichkeit eines jeden Augenblicks mit der Ganzheit von Körper und Geist zu durchdringen. Denn Körper und Geist sind nie getrennt, der Körper wird vom Geist belebt. – Von welchem Geist? - Von dem Geist, der die Wirklichkeit durchdringt, so wie sie ist.

Wenn man sich in Zazen auf den Körper konzentriert, realisiert man, dass dieser Körper, obwohl er mit all seinen Empfindungen und Wahrnehmungen hier und jetzt existiert, zugleich ohne feste Substanz ist, dass er uns in Wirklichkeit nicht gehört. Er besteht aus den Elementen, die dem ganzen Universum gehören. Er ist aus Sternenstaub gemacht. Die Wirklichkeit seines Körpers zu durchdringen, bedeutet also, die Wirklichkeit des ganzen Universums zu durchdringen.

Wenn man sich auf die Form des Körpers konzentriert, auf *Shiki*, begegnet man der Leerheit, *Ku*, der Abwesenheit von fester Substanz. Wenn der Geist diese Wirklichkeit anerkennt, kann er all seine Anhaftungen loslassen. Der Körper in seiner Tiefe wird eine Quelle von Weisheit. Sich auf den Körper zu konzentrieren ermöglicht es uns, die rechte Sicht, *Shoken*, zu realisieren, nicht mittels abstrakter, konzeptioneller Gedanken, sondern durch eine direkte Erfahrung. Dieser Körper ist zugleich Wirklichkeit und andererseits ohne etwas Festes. Er ist aus Staub geworden und wird wieder zu Staub.

Die meisten Menschen vermeiden es, sich mit dieser Wirklichkeit zu konfrontieren, und ziehen es vor, in Illusionen zu verweilen. Zazen zu praktizieren, ein Sesshin zu praktizieren, bedeutet im Gegensatz dazu, den Wunsch zu haben, sich mit dieser Wirklichkeit zu konfrontieren. Es ist eine Wirklichkeit, die uns befreit.

Das hat Meister *Dogo* bezüglich *Kannons* realisiert: Der Körper in seiner Tiefe ist nichts anderes als die mit Augen versehenen Hände, d.h. die Sicht.

Der *Bodhisattva* des Mitgefühls ist nicht nur *Kannon*, sondern vor allem *Kanjizai*, der Avalokiteshvara des *Hannya shingyo*, der *Shariputra (Sharishi)* die tiefe Weisheit, *Prajna paramita*, lehrt.

Der *Bodhisattva* des Mitgefühls ist niemand, der sein Erwachen opfert, bis alle Wesen vor ihm erwacht sind. Der *Bodhisattva* des Mitgefühls ist schon immer ein wirklicher Buddha, ein Wesen des Erwachens. Aber sein Erwachen hat seinen Ursprung im großen Mitgefühl. Denn er ist auch *Kannon*, derjenige der die Schreie der Wesen hört, die leiden, und für sie großes Mitgefühl empfindet. Er hat das Mittel gesucht, um ihnen zu helfen, sich aus ihrem Leid zu befreien, und hat sich deshalb auf dem Weg engagiert, Zazen praktiziert und ist erwacht. Ausgehend von diesem Erwachen hat er alle möglichen geeigneten Mittel entwickelt, die durch die vielen Arme und Hände symbolisiert werden. Sie sind alle *Upaya*, geeignete Mittel, um anderen Wesen zu helfen.

Wenn ich auf diese Weise von *Kannon* und *Kanjizai* spreche, möchte ich in Wirklichkeit über jeden von uns sprechen. Denn es ist die Praxis dieses *Bodhisattvas* des großen Mitgefühls, die unsere eigene Praxis inspirieren sollte, denn er harmonisiert in sich Weisheit und Mitgefühl, ein aktives Mitgefühl, das allen Handlungen unseren Lebens einen Sinn gibt, wenn wir dem gleichen Weg folgen wie *Kannon*. - In Wirklichkeit haben wir diesen Weg bereits gewählt, indem wir Zazen praktizieren und nach jedem Zazen das *Shiguseiganmon* rezitieren. Auf diesem Weg der *Bodhisattvas* gibt es keine Trennung zwischen der Praxis von Zazen und dem Geist des Mitgefühls. Zazen ermöglicht es uns, die Weisheit zu realisieren, die den anderen Wesen hilft, sich zu befreien. Zazen befreit uns von den Hindernissen, die dem Mitgefühl im Weg stehen.

Samstag, 6.10.2012, 11 Uhr

Nachdem er aus China zurückgekehrt war, wo er bei seinem Meister *Nyojo* das Erwachen realisiert hatte, sagte Meister *Dogen*: „Ich habe einfach nur realisiert, dass die Augen horizontal sind und die Nase vertikal ist.“

Das ist die Rückkehr zum wirklichen Normalzustand des Menschen. Wir existieren an der Kreuzung dieser beiden Dimensionen, der Senkrechten und der Waagerechten. In *Zazen* ist der Rücken gut senkrecht, und man konzentriert sich auf diese Senkrechte, zugleich sind die Daumen horizontal, und man konzentriert sich völlig auf diese Waagerechte der Daumen.

Die Senkrechte ist das Prinzip der Tiefe. Je mehr man sein Verständnis vertieft hat, um so mehr realisiert man, dass *Shiki*, alle Phänomene, alle Formen, der eigene Körper, *Ku*, Leerheit, sind. Aber *Ku* bezeichnet auch den weiten Himmel. Wenn wir die Leerheit unserer Täuschung realisieren, wird unser Geist weit wie der Himmel.

Wenn die Tiefe darin besteht, die Leerheit zu realisieren, so öffnet uns diese Realisationen zur waagerechten Dimension hin, für den weiten Geist, der alle Wesen umfasst, der die Existenz ohne Trennungen realisiert.

Es gibt zwei Weisen, *Bodaishin*, den Geist des Erwachens, zu entwickeln. Im allgemeinen sagt man, dass man damit beginnen muss, das relative *Bodhicitta* zu entwickeln, d.h. das Erwachen zu unserer Wechselbeziehung mit allen Wesen, und auf diese Weise unseren Sinn der Solidarität und des Mitgefühls zu entwickeln.

Die Wechselbeziehung unserer eigenen Existenz mit der Existenz aller Wesen, bedeutet, dass unsere Existenz keine eigene Substanz hat, dass man nicht und niemals aus sich selbst heraus existiert. Unsere Existenz ist *Ku*, leer von Eigensubstanz.

Wenn diese Leerheit realisiert wird, kann man beide Dimensionen umfassen, die senkrechte Dimension, die Himmel und Erde verbindet, die Phänomene und die Leerheit, und die waagerechte Dimension, die einen selbst und die anderen verbindet. Die senkrechte Dimension ist mehr auf der Seite der Weisheit, des Erwachens zur wirklichen Natur der Existenz. Die waagerechte Dimension ist mehr die Dimension des Mitgefühls, der Ausdruck des Erwachens in den Handlungen des Alltags, indem wir unseren eigenen Körper und all unsere Hände wie *Avalokiteshvara* benutzen, wie *Kannon*.

Wenn wir die Leerheit unserer Anhaftungen realisieren, sind wir von den Ursachen unseres Leidens befreit. Vor allen Dingen werden wir aufnahmefähig und verfügbar für die anderen. Wenn der Geist auf nichts verweilt, weil er auf nichts stehen bleibt, kann man viel leichter Empathie entwickeln, d.h. sich an die Stelle des anderen versetzen, z.B. sich selbst, der man lebt, in die andere Person versetzen, die sich im Sterbeprozess befindet, und so das angemessenste Mittel finden, um dieser Person zu helfen. Sich aus empfundener Empathie an die Stelle des anderen versetzen, ermöglicht es, Kontakt herzustellen.

Der Kontakt, der entsteht, wenn man den Unterschied zwischen sich selbst und den anderen aufgibt, ist bereits eine große Hilfe. Denn die Menschen fühlen sich sehr allein, insbesondere die, die leiden. Wenn ihnen jemand nahe sein kann, absichtslos, einfach nur aufnahmefähig für ihr Leiden, ist dies bereits eine große Hilfe.

Sich an die Stelle eines anderen zu versetzen, bedeutet auch, der Person die Gelegenheit zu geben, ihren richtigen Platz zu finden. den Ort, wo sie selbst loslassen kann und zur wahren Natur ihrer Existenz finden kann. Die geeigneten Mittel der *Bodhisattvas*, die *Upaya*, bestehen nicht nur darin

Leidende zu trösten, sondern auch darin, sich zu bemühen, sie von ihrem Leiden bis zum Erwachen zu begleiten.

Das hat *Buddha Shakyamuni* während der 45 Jahre seines Lehrens getan. Seine Art, Sterbende zu begleiten, war es, die drei Siegel des *Dharmas* ins Gedächtnis zu rufen und die letzten Augenblicke des Lebens zu nutzen, um sie noch realisieren zu können und so das *Nirvana* inmitten des *Samsara* kennen zu lernen. Das ist der tiefe Sinn unserer Praxis an dem Punkt, wo sich die senkrechte und waagerechte Dimension unserer Existenz begegnen, wo Leerheiten und Phänomene nicht mehr als zwei getrennte Aspekte gesehen, sondern gleichzeitig vollständig gelebt werden. Dann funktionieren Weisheit und Mitgefühl gemeinsam, als die zwei Aspekte erwachten Lebens, die in Wirklichkeit nicht trennbar sind.

Samstag, 6.10.2012, 16.30

Mondo

Als ich 2001 zum ersten Mal auf der Gendronnière war, war ich geschockt, weil sehr viele Leute tranken, rauchten, in der Bar feierten. Dann habe ich verstanden – oder es für mich so interpretiert –, dass Zazen das Wichtigste ist, dass es da sehr diszipliniert zugeht und ich meine ganze Energie dahinein lege, dass die Feier aber gut ist, um den Kopf frei zu bekommen und nicht sehr eng zu werden. Nun haben mir gestern Leute erzählt, dass es inzwischen die Tendenz gibt, keine Feier mehr zu machen. Ich würde gerne wissen, wie du dazu stehst.

Ich war immer dafür, eine Fete zu machen. Wir haben die Sketche weggelassen, aber die Fete gibt's nach wie vor. Wir bemühen uns jedoch, sie viel stärker zu kontrollieren. Das heißt, wir achten darauf, dass die Fete sich nicht so lange ausdehnt, dass sie viele Leute stört und dass die Leute am Tag nach der Fete und sogar am ersten Sesshin-Tag noch müde sind. Das habe ich in meinen Sesshins eigentlich immer schon so gemacht.. Ich glaube, alle Godos stimmen mit mir überein, dass wir die Musik morgens um 2 Uhr abschalten, und dass wir die Bar um 2:30 Uhr zumachen. Aber es gibt immer noch Musik, und man kann immer noch tanzen. Man kann etwas trinken, mit Freunden zusammen sein. Die Fete gibt's nach wie vor.

Wenn jemand nach ein paar Jahren der Praxis ein gewisses Verständnis des Dharma erlangt hat, das es ihm ermöglicht hat, sich mit dem Dasein besser zu harmonisieren, und er dadurch ein glücklicheres Leben führt, freue ich mich für ihn. Aber wenn er vor lauter Zufriedenheit in seiner Praxis stagniert und sie vernachlässigt, frage ich mich, wie ich sie stimulieren kann.

Das hängt davon ab, ob die Person als *Bodhisattva*, Mönch oder Nonne ordiniert wurde. Wenn das der Fall ist, dann muss man ihr die *Bodhisattva*-Gelübde in Erinnerung bringen. Man praktiziert Zazen nicht, um in einen persönlich zufrieden stellenden Zustand zu kommen. Wenn man wirklich tief Zazen praktiziert, kann man sich nicht damit zufrieden geben, ein Leben zu führen, das keine Probleme hat. Denn wie ich schon seit Beginn des Sesshins sage, fühlt man sich viel solidarischer mit den anderen und hat mehr Mitgefühl mit ihrem Leiden. Also möchte man natürlich dazu beitragen, dieses Leiden zu erleichtern. Dafür muss man mit den anderen zusammen weiter praktizieren und seine Praxis vertiefen, so wie es den vier Gelübden der *Bodhisattvas* entspricht. In der Vertiefung der Praxis geht es nicht darum, sich selbst zu perfektionieren oder selbst ein angenehmeres Leben zu führen, sondern in die Richtung zu gehen, ein vollkommener Buddha zu werden, d.h. ein Buddha, der in der Lage ist, allen Wesen zu helfen.

Das ist keine moralische Verpflichtung. Man macht das nicht, weil man dem Willen Gottes oder Buddhas gehorcht, sondern es ist die natürliche Entwicklung der Praxis. Das Gelübde des Mit-

geföhls ist nicht so wie im Christentum, wo Jesus gesagt hat: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Buddha hat nie gesagt: „Ihr müsst lieben.“, „Ihr müsst Mitgeföhls haben.“. Er hat einen Weg unterwiesen, der auf natürliche Weise Mitgeföhls und Wohlwollen erzeugt. Er hat die Praxis des Mitgeföhls und die Gebote unterwiesen. Aber die Menschen, die dem Buddhaweg folgen, praktizieren sie nicht, um dem Gesetz Buddhas zu gehorchen. Denn das, was man im Buddhismus ‚das Gesetz‘ nennt, das *Dharma*, ist die Grundlage unserer eigenen Existenz, die Grundlage jeder Existenz.

Es ist also eine ganz natürliche Entwicklung, wenn man damit fortföhrt, die Praxis zu vertiefen, zu wünschen ein *Bodhisattva* zu werden, der über mehr Fähigkeiten verfügt, den anderen zu helfen. Man kann nicht nur nicht mehr mit der Praxis aufhören, sondern man wünscht auch, sie mit den anderen und für die anderen zu vertiefen. Nicht als Verpflichtung aus religiösen oder moralischen Gründen, sondern einfach als eine natürliche Entwicklung des eigenen spirituellen Lebens.

Wenn die Leute in ihrer Praxis stehen bleiben, und sich mit einem gewissen Wohlbefinden zufrieden geben, das die Praxis ihnen gegeben hat – sie haben weniger Stress, sie haben mehr Weisheit, also geht es ihnen in ihrem Leben besser – bedeutet das, dass da etwas ist, das nicht realisiert worden ist. Sie machen *Zazen* mit noch zuviel persönlichem Bewusstsein, mit zuviel Ego.

Aber sie werden früher oder später ein Problem haben. Denn alles ist unbeständig. Selbst das Wohlbefinden, das man erlangt hat, dauert nicht ewig. Eines Tages wird etwas passieren - und sei es auch nur aufgrund dieses Rests von schlechtem, egoistischem *Karma*. Wenn diese Menschen eines Tages eine schwere Krise haben, Arbeitslosigkeit, Trennung, eine schwere Krankheit, schwindet ihr Wohlbefinden. Dann gibt es nichts mehr, das ihnen wirklich helfen kann, denn sie haben sich ja nur an das Wohlbefinden geklammert. Sie denken: ‚Das Leben ist uninteressant. Es ist nicht mehr lebenswert.‘ Sie verlieren die Hoffnung und wollen sich umbringen. Es ist also besser, nicht in diese Situation zu kommen.

Also muss man *Bodaishin* stimulieren. *Bodaishin* zu erwecken ist eine der wichtigen Aufgaben der Unterweisenden des Zen.

In der Rezitation tauchen, bevor wir den Namen Buddha Shakyamunis erwähnen, sechs andere Buddhas auf. Ich gehe davon aus, dass das Buddhas der Vergangenheit sind, also Buddhas vor Shakyamuni. Ihre Bedeutung würde mich interessieren.

Buddha selbst hat gesagt, dass er einer unter unzähligen Buddhas ist. Er hat nie gesagt: „Ich bin der einzige Buddha.“ Er hat gesagt, dass er selbst unter dem Buddha *Dipankara* den Weg praktiziert.

Im Buddhismus gibt es die Vorstellung, dass es keinen Ursprung der Welt gibt, dass es immer Zyklen gegeben hat, dass die Welt eine Entwicklung durchläuft: Sie wird geboren, stirbt und eine neue Welt entsteht. In jede Welt kommt eines Tages ein Buddha. Das ist eine sehr weite Sicht des Kosmos. In diesen unzähligen Systemen – heute spricht man von Galaxien und planetaren Systemen – gibt es mit Sicherheit Buddhas. Denn Buddha zu werden ist eine natürliche Entwicklung des Lebens. Es ist der Höhepunkt einer Entwicklung. Also gibt es notwendigerweise auch jetzt Buddhas in anderen planetaren Systemen. – Es ist wichtig, diese weite Vision eines kosmischen Systems zu haben, die unbegrenzt ist.

Ich möchte um eine Präzisierung bitten, weil ich wirklich Angst davor habe, einen Irrtum zu begehen. Als ich jung war, haben wir in meiner Familie sehr zu Gott gebetet. Es war eine christliche Familie, und das war eine Unterstützung in schwierigen Situationen. Es waren Bittgebete, Dankgebete, Gebete für andere. Da ich nicht mehr so sicher bin, dass ein Gott existiert, und die Sicherheit auch nie haben werde, habe ich diese Art von Gebet beendet. Auf der

Gendronnière *habe ich gehört, dass du gesagt hast: Man betet zu Buddha. Was hast du damit sagen wollen?*

Man kann z.B. zu Buddha in der Form von *Kannon* beten. *Kannon* ist eine Emanation Buddhas, ein Aspekt von Buddha, der Buddha des Mitgefühls. Man kann zu *Kannon* beten oder sie um etwas bitten, für einen selbst und für andere. Wenn man *Kito* macht, geht es eigentlich darum. Die Kraft von *Prajna Paramita* und von *Kannon* werden angerufen, um zu helfen. *Kitos* sind Gebete.

Ist es nicht vielleicht ein Fehler, eine Hilfe von außen zu suchen, wo es doch eigentlich darum gehen könnte, selbst in dem Leiden klarer zu sehen?

Ja, das stimmt. Im Zen neigt man dazu, mehr nach der Kraft der eigenen Praxis zu suchen. Die Unterweisung des Zen soll unabhängig von der Kraft von jemand anderem machen. Aber unsere Kraft – selbst wenn wir über viel Weisheit verfügen – ist begrenzt. Es gibt Probleme, deren Lösung jenseits unseres Einflussbereiches, jenseits unserer Macht, liegt. Da können wir beten.

Dieses Gebet ist Ausdruck von Bescheidenheit, Ausdruck dessen, dass wir uns bewusst sind, nicht allmächtig zu sein. Es gibt Situationen, wo man weiß, dass die eigene Kraft nicht genügt, und dann ist es gut zu beten.

Ich erinnere mich, von einer Untersuchung an einer medizinischen Fakultät in den USA gelesen zu haben, in der es darum ging festzustellen, ob im Gebet eine heilende Kraft liegt. Sie haben zwei Gruppen von tausend Leuten untersucht, die unter den gleichen Krankheiten litten. Für die eine Gruppe hat man ein Jahr lang gebetet, während sie krank waren, ohne dass die Leute wussten, dass man für sie betet. Für die zweite Gruppe hat man nicht gebetet. Ein Jahr lang hat man die Krankheitsverläufe verfolgt. Am Ende des Jahres bestand eine signifikante Differenz bezüglich der Gruppe, für die man gebetet hatte. Daraus wurde geschlossen, dass das Gebet wirklich eine heilende Wirkung hat.

Die *Kito*-Zeremonien, die wir machen, haben auch oft diese Auswirkung. Selbst wenn sie die Personen nicht völlig heilen, so geben sie ihnen doch Energie und unterstützen sie. Das funktioniert selbst dann, wenn man einer Person nichts von der Zeremonie sagt

Also glaube ich, dass es gut ist zu beten. Und natürlich ist es besser, für die anderen zu beten als für sich selbst. Aber man sollte es auch für sich selbst tun, warum nicht.

Du solltest also lernen, das *Kannon-Gyo* zu rezitieren, oder einfach das Mantra *Nenpi kannon riki* rezitieren.

In der katholischen Religion spricht man vom Bösen. Es gibt auch Engel. Auch Engel des Bösen. Im Buddhismus habe ich von Mara sprechen gehört. Ich weiß nicht genau, was das bedeutet. In der Welt gibt es negative Ereignisse. Die Buddhisten sagen: „Das liegt an den Täuschungen.“ Aber manchmal ist das, was geschieht, derart schlecht, tut den Menschen derart weh, dass es so etwas zu geben scheint wie einen bösen Geist, der eingreift, der sich der Leute bemächtigt. Was denkst du diesbezüglich? Gibt es diese bösen Geister? Repräsentiert Mara das?

Ich glaube nicht so sehr an Geister. Auf der anderen Seite sage ich nicht, dass es sie nicht gibt. Das sind Dinge, die außerhalb unserer Wissens-Möglichkeiten liegen. Wir können auch nicht sagen, ob Gott existiert oder nicht. Das gleiche gilt für die Dämonen.

Ich ziehe vor zu denken, dass es die menschlichen Täuschungen sind. Denn wenn es sich um menschliche Täuschungen handelt, gibt es Mittel sie zu lösen. Aber Dämonen zu bekämpfen ist

schwierig. Die Dämonen zählen zu der Welt der nicht sichtbaren Götter. Wie will man einen unsichtbaren Dämonen bekämpfen? Aber darum, seine eigenen Täuschungen zu bekämpfen, geht es in allen Unterweisungen Buddhas.

In der buddhistischen Kosmologie gibt es die Götterwelt. *Mara* ist einer dieser Götter, ein Geist, der nicht ewig ist, der unsichtbar ist, der aber in der Welt handelt. Er ist der Prinz der Welt der Wünsche. Seine Aufgabe besteht darin, die Menschen in der Welt der Wünsche zu halten. Er ist ein großer Freund Buddhas. Denn wenn es *Mara* nicht gäbe, gäbe es auch keinen Buddha. Aufgrund der Täuschungen der Menschen verspüren die Menschen die Notwendigkeit, den Weg zu praktizieren. – ‚Freund‘ ist vielleicht nicht der richtige Begriff. Auf jeden Fall haben sie eine Beziehung.

Shakyamuni ist, als er das Erwachen erlangt hat, er der Kraft *Maras* entkommen. Mara hat Angst gehabt und sich gesagt: „Dieser Buddha wird mir die Macht über die Welt der Täuschungen nehmen.“ Also hat er versucht, *Shakyamuni* davon zu überzeugen, das *Dharma* nicht zu lehren. Er sagte: „Niemand wird es verstehen oder realisieren.“ Und er hat er sein Gefolge von schönen Frauen geschickt, um Buddha zu versuchen, in der Hoffnung, dass Buddha es vorziehen würde, einen Harem zu haben. Aber Buddha hat alle Versuchungen und Einflüsse *Maras* besiegt. Es dauerte ein paar Tage, bis er diese schlechten Einflüsse besiegte und sich entschied zu unterweisen.

Das lässt mich an Jesus in der Wüste denken. Er hat dort doch auch eine Versuchung gehabt.

Jeder hat seine eigenen Dämonen. Für manche Leute ist es vielleicht einfacher, schlechte Tendenzen zu bekämpfen, wenn sie sich vorstellen, dass es sich um Dämonen handelt. Dann kann man zumindest einen Gegner identifizieren. Es als außerhalb von sich selbst zu sehen, ermöglicht einen Dialog, wie Buddha, der statt seine eigenen Zweifel zu bekämpfen, den Einfluss von Mara bekämpft hat.

Das ist auch eine therapeutische Technik. In der Psychotherapie kann man auch den Leuten Mut machen, sich ihre Schwierigkeit als eine Person vorzustellen, um dann in der Lage zu sein, mit dieser Person in Dialog zu treten.

Ich glaube, dass Engel und Dämonen eine Personifizierung innerer Neigungen auf der religiösen Ebene sind. Aber für manche Leute ist es vielleicht besser, diese Tendenzen außerhalb von sich selbst anzusiedeln, und dann damit umzugehen. Das hängt von der Psyche des Einzelnen ab.

Der volkstümliche Buddhismus hat viel mehr Platz für Götter, Dämonen, auch für das Gebet als das Zen. In der Tradition des Zen von *Dogen* gibt es kein *Kito*, kein Gebet, nur *Shikantaza*. *Dogen* war sehr puristisch. *Keizan* hat diesen Glauben wieder eingeführt. Um der Bevölkerung helfen zu können trennt sich das Zen nicht von diesen Glaubensvorstellungen, sondern benutzt sie.

Du hast du von der Möglichkeit gesprochen, in Zukunft einen Tempel zu errichten. Dogen sprach davon, sich auf Shikantaza zu konzentrieren. Muss man als Mönch die gesellschaftliche Aktivität fallenlassen?

Im Leben von *Dogen* gab es mindestens zwei Perioden: Vor der Gründung von *Eihei-ji* war *Dogen* für einen Zen-Buddhismus wie den unseren. Er machte keinen großen Unterschied zwischen Mönchen und Laien. Er sagte, dass alle *Shikantaza* praktizieren können, dass alle das Erwachen erlangen können, dass selbst Könige, Minister, Herrscher den Weg realisieren können, dass sie nicht notwendigerweise Mönche sein müssen.

1247 wurde er vom *Shogun* nach Kamakura eingeladen. Er hat dort ein Jahr lang gelebt und hatte

die Hoffnung, die Gesellschaft ausgehend von der Praxis des Zazen verändern zu können. Anschließend war er entmutigt, ist nach *Eihei-ji* zurückgekehrt und hat sich darauf konzentriert, einige Schüler zu unterweisen. Aber das war auch gegen Ende seines Lebens.

Für ihn war die Konzentration auf die Erziehung von etwa dreißig Schülern keine Alternative dazu, sich auf die Welt zu konzentrieren. Er wollte Schüler formen, die *Bodhisattvas* waren und durch ihr Beispiel die Welt beeinflussen konnten. *Dogen* hat sich nie dagegen ausgesprochen, dass das Zen auf die Welt Einfluss nimmt. Er hat sich aber gesagt, dass dies durch seine Schüler geschehen muss und dass es seine Aufgabe ist, seine Schüler auszubilden. Zwei Generationen später ist das dann mit *Keizan* passiert. *Keizan* hatte großen Einfluss auf die Gesellschaft.

Meister *Deshimaru* war ähnlich. Meister *Deshimaru* wollte Schüler formen, die in der Lage sind, einen Einfluss auf die Welt zu haben. Zen ist kein kontemplativer Weg. Es ist ein Weg der Aktion. Alle Unterweisungen Buddhas drehen sich ums Handeln. Es gibt keine Trennung zwischen Zazen, *Shikantaza* und Handeln. Das gehört zusammen.

Wenn wir die Welt aufgeben, verraten wir unsere Berufung als *Bodhisattvas*. Wenn man von *Shukke* spricht, davon, die Welt aufzugeben, dann geht es darum, die Anhaftung an die Welt aufzugeben, den Wunsch nach Ehren, gesellschaftlichem Erfolg, Geld und ähnlichem. Es geht nicht darum, sich der leidenden Welt zu verweigern, sondern man muss gegen die Leiden der Welt helfen.

Aber weil das eine schwierige und ermüdende Aufgabe ist, haben diejenigen, die auf diesem Weg sind, das Bedürfnis, regelmäßig zur Quelle zurück zu kehren. Dafür gibt es die Möglichkeit, regelmäßig in einem *Dojo* zu praktizieren, es gibt die *Sesshins*, und es sollte auch die Möglichkeit geben, *Angos* machen zu können, die Möglichkeit, sich ein, zwei, drei Monate sich oder ein Jahr zurückziehen zu können. Aber dabei geht es nicht darum, sich der Kontemplation hinzugeben, sondern die Energie des Mitgefühls, die Kraft, die Weisheit wiederzufinden, um wieder in die Welt eintreten und helfen zu können.

Ich bin sehr davon überzeugt, zwischen beidem hin und her zu wechseln. Heute ist dies in der *Gendronnière* aufgrund der *Sesshins* und der Sommerlager möglich. Die Frage ist: Bedarf es darüber hinaus eines Tempels, der von mir gegründet wird?

Mir bereitet es immer Unbehagen, wenn man von Dogen schnell aufs Heute schließt. Zu Dogens Zeiten hat man ganz anders mit und in der Natur gelebt. Ich glaube, das wirkte sich auf den Körper und auf den Geist aus. Heute sind die Leute sehr gestresst. Wir haben eine ganz andere Gesellschaft. Vor diesem Hintergrund ist die Frage ‚Tempelleben oder nicht?‘ eine andere. Ich glaube, das Tempelleben ist etwas für eine auserlesene Schar von Schülern. Deswegen möchte ich dir raten, dir das gut zu überlegen. Du hast eine große Sangha. Am Ende bist du mit einer kleinen Gruppe in einem Tempel, und ...

Ich möchte in Kontakt mit der großen *Sangha* bleiben. Aber ich möchte eine Gruppe von Schülern entwickeln, die in der Lage sind, der Welt stärker zu helfen, und die mich auch ersetzen können, denn ich kann nicht immer *Sesshins* machen. In ein paar Jahren wird das nicht mehr möglich sein. Ich denke in die weite Zukunft hinein: in zwanzig, dreißig Jahren. Ich überlege: Was ist die beste Methode. Aber ich möchte es mit euch überlegen. Es geht nicht nur um mich. Es ist eine Frage, die die ganze *Sangha* betrifft. Also sind alle Auffassungen interessant.

Denkt gut darüber nach. – Das Problem derartiger Überlegungen ist, dass jeder aufgrund seiner persönlichen Vorlieben reagieren wird. Ich frage nicht: Was zieht ihr persönlich vor? Ich frage: Was ist das Bessere für die *Sangha* und für die Welt? – Die meisten Leute wollen ihre Ruhe haben, wollen keine Störung. Ein Tempel bedeutet Arbeit, *Samu*, vielleicht muss man Geld geben. Vieles

kann passieren. Wenn man nichts macht, bleibt alles ruhig.

Man sollte nicht nur von seiner eigenen Sichtweise aus überlegen, sondern überlegen: Was ist das Interesse der *Sangha*? Was ist die Zukunft des Zen? Was ist für die Gesellschaft wichtig?

Also: Denkt gut nach!

Sonntag, 7.10.2012, 7 Uhr

Was machen wir, wenn wir Zazen machen? Natürlich kann man darauf antworten: Wir konzentrieren uns auf die Haltung des Rückens, darauf, dass er gut senkrecht ist. Wir drücken mit der Schädeldecke in den Himmel, mit den Knien in den Boden. Wir sind aufmerksam auf die Atmung, und lassen die Gedanken vorüberziehen.

Selbst diese einfachen Erklärungen drücken nicht die Ganzheit von Zazen aus. Nichts ersetzt die Erfahrung, Zazen zu machen. Diese Erfahrung lässt sich in keiner Definition fassen. Wenn man wirklich Zazen macht, lässt man sich von der Konzentration auf die Haltung absorbieren. Unser dualistischer Geist, der Geist, der Unterscheidungen trifft, ist aufgegeben. Wir werden nicht mehr von seiner Funktionsweise dominiert. In Zazen ergreift der Geist nichts mehr. So harmonisiert man sich unbewusst und natürlich mit dem nichtfassbaren Charakter von Allem. Man macht, ohne zu machen. Man handelt, ohne zu handeln, d.h. ohne Gegenstand, ohne sein persönliches Bewusstsein zu benutzen. Letztlich lässt man Zazen machen.

Was ist Leben? Man kann verschiedene Prozesse beschreiben, die charakterisieren, was Leben ist. Aber letztlich lässt sich das Leben nicht in einer Definition fassen. In Wirklichkeit leben wir nicht aus uns selbst heraus. Wir werden von der kosmischen Ordnung gelebt. Zazen bringt uns damit in Einklang. Wenn das Bewusstsein im *Hishiryō*-Modus funktioniert, wenn man denkt, ohne zu denken, ohne sich an Gedanken zu klammern, ohne sich mit Gedanken zu identifizieren, wird unser Denken weit. Man ist sogar manchmal von Gedanken überrascht, die auftauchen, die man nicht willentlich gedacht hat.

Auf die gleiche Weise kann man fragen: Was macht der *Bodhisattva Kannon* mit seinen vielen Armen und Händen? Natürlich kann man antworten, dass er allen Wesen hilft. Aber was hilft wirklich? Das kann man nicht erfassen. Es ist wie in der Nacht nach seinem Kopfkissen zu tasten. Es ist handeln, ohne zu handeln, ohne sich an den Gegenstand der Handlung zu klammern, ohne bewusst daran zu denken. Es ist wie Zazen machen. Es ist etwas, was jenseits von einem selbst geschieht. Es ist, als würde die kosmische Ordnung durch uns hindurch handeln, durch die Arme von *Kannon* hindurch.

Aber selbst diese Antwort, die die Antwort von *Ungan* war, drückt nicht die Ganzheit der Wahrheit aus, nur ungefähr achtzig Prozent. Das heißt, dass etwas Nicht-Ausgedrücktes, etwas Nicht-Erklärtes bleibt. Dann kann man natürlich sagen, dass diese Antwort ungenügend ist, dass man die Wahrheit zu hundert Prozent ausdrücken muss. Aber in Wirklichkeit sind achtzig Prozent bereits viel. Selbst Buddha hat nicht hundert Prozent zum Ausdruck gebracht. Am Ende nahm er einfach eine Blume und drehte sie schweigend zwischen seinen Fingern. Das war seine tiefste Weise, das *Dharma* auszudrücken.

Im Schweigen Buddhas scheint etwas Unausgedrücktes zu liegen. Aber es ist nicht so wichtig, alles zu sagen. Denn man würde nie aufhören, alles sagen zu wollen, da das *Dharma* unbegrenzt ist. Die Wirklichkeit ist letztlich nicht fassbar. Unmöglich, sie in Definitionen und Worte einzufassen. Sie ist wie *Kannon*.

Man hat *Kannon* auf verschiedene Weise dargestellt: mal als Mann, mal als Frau. *Kannon* mit vier

Armen, mit sechs Armen, mit zehn Armen, tausend Armen. Man muss sich weigern, sich eine Vorstellungen von *Kannon* zu machen, und selbst *Kannon* werden. Aus uns selbst heraus können wir den anderen nicht so sehr helfen. Unser Ego, unser persönliches Bewusstsein ist begrenzt. Es funktioniert immer in der Getrenntheit. Aber wenn man sich der Praxis von Zazen hingibt, wenn man diese Praxis mit anderen teilt, dann trägt diese Praxis uns alle über uns selbst hinaus, über alle Trennungen hinaus, und bringt uns mit der Buddha-Natur in Einklang, der Natur, der Existenz ohne Trennungen. Diese Natur hilft, wenn sie realisiert wird, jeder Person am meisten. Letztlich wird durch unsere eigene Buddha-Natur geholfen.

Das *Dharma* weiterzugeben besteht darin, das Vertrauen in die Buddha-Natur jedes einzelnen weiterzugeben und vor allem die Weise weiterzugeben, wie man sich mit dieser Buddha-Natur harmonisiert, wie man sie entdeckt, wie man sich von ihr im Handeln leiten lässt, wie *Kannon*, die unbewusst ihr Kopfkissen in der Nacht sucht, in der Nacht des Geistes, in der Nacht des bewussten, des willentlichen Denkens. Dann macht bricht Licht inmitten der Dunkelheit hervor. Das ist der Sinn unserer Praxis.

Aber wir begrenzen unsere Praxis nicht auf diesen Sinn. Sie ist jenseits jeden Ausdrucks. Wenn man praktiziert, kann man das wirklich spüren, und die Funktionsweise des Geistes aufgeben, der immer ergreifen und begrenzen möchte. Das nennt man *Hishiryo*, die Essenz des Zen, das Denken jenseits allen Denkens, das uns über das Darüberhinaus dieser begrenzten Welt hinausträgt. Es ist *Kannon*, die uns diesen Weg zeigt.

Sonntag, 7.10.2012, 10.30 Uhr

Das Sesshin ist bald vorüber. Aber das Sesshin ist nicht auf die Zeit des Sesshins begrenzt. Ein Sesshin praktizieren bedeutet, mit dem wirklichen Geist vertraut zu werden und mit dem wirklichen Körper, die unbegrenzt sind. Sie sind weder durch unsere Hauthülle begrenzt, noch durch das Denken unseres persönlichen Bewusstseins. Einfach weil unser Körper und unser Geist in Einheit mit dem ganzen Universum sind. Also sind sie nicht begrenzt.

Während dieses Sesshins habe ich viel über den Dialog zwischen *Ungan* und *Dogo* bezüglich der Manifestation der unbegrenzten Aspekte von *Kannon* gesprochen. *Kannon* ist nicht begrenzt auf die Darstellung des *Bodhisattvas Avalokiteshvara*. Alle Wesen in der Buddha-Natur manifestieren die unbegrenzten Aspekte von *Kannon*. In dem einen oder anderen Augenblick wird jeder *Kannon*.

Unsere Praxis vertiefen, auf dem Weg des *Bodhisattvas* gehen, erlaubt es zu lernen, sich besser seiner Hände und Augen zu bedienen, um allen Wesen zu helfen, die leiden.

Alle Wesen bedeutet: ohne Unterscheidung. Wir neigen dazu, denen gerne helfen zu wollen, die uns nahe stehen, den Wesen, die wir mögen. Es ist schon schwieriger, denen zu helfen, die uns gleichgültig sind. Was die anbetrifft, die uns feindlich zu sein scheinen, neigt man dazu, ihnen eher Unglück zu wünschen. Auf jeden Fall fällt es schwer, Mitgefühl für sie zu haben und ihnen helfen zu wollen. Aber der wirkliche Sinn des Mitgefühls ist es, dass es auf unbegrenzte Weise wirkt, jenseits unserer Vorlieben und Abneigungen. Dann wird es zu einer wirklichen Praxis der Befreiung. Das vertieft sich mit der Vertiefung unserer eigenen Befreiung.

Oft fragen sich die Menschen, wie sie ihren Fortschritt auf dem Weg messen können, welches Kriterium da gültig ist. Worte, Gedanken und Handlungen des Mitgefühls sind gute Kriterien, um unsere Entwicklung auf dem Weg zu spüren. Aber das ist kein Grund, daraus Selbstzufriedenheit zu oder spirituellen Hochmut ziehen.

Was auch immer unser Verständnis ist, was auch immer unsere Realisation ist, man muss verstehen,

dass sie immer begrenzt sind. Sinn unserer Praxis ist es, diese Grenzen auszudehnen. Das ist der Sinn der vier Gelübde der *Bodhisattvas*:

- Die Zahl der lebenden Wesen ist unbegrenzt. Dennoch gelobe ich, ihnen allen zu helfen.
- Die Zahl der Täuschungen und Anhaftungen ist unbegrenzt. Dennoch gelobe ich, sie zu lösen.
- Die Unterweisungen Buddhas sind unbegrenzt. Dennoch gelobe ich, sie alle zu studieren.
- Der Weg Buddhas selbst ist unbegrenzt, ist vollkommen. Dennoch gelobe ich, ihn zu verwirklichen.

Es ist das Merkmal des spirituellen Weges, uns mit dem Unbegrenzten zu verbinden, und zu akzeptieren, dass man die meiste Zeit über nur auf der Hälfte dieses Weges ist. Aber die Hälfte zurückgelegt zu haben, ist schon viel. Dass immer noch etwas zu vollenden bleibt, bedeutet, dass es keinen Grund gibt, die Praxis zu beenden. Das *Gyoji* ist unbegrenzt. Es hört nicht einmal mit unserem Tod auf. Deshalb widmen wir Verstorbenen Zeremonien.

Jeder Schritt auf diesem unbegrenzten Weg realisiert sich immer hier und jetzt. Die beste Weise, auf dem Weg voranzukommen, besteht daher darin, sich jeden Tag auf jede Praxis zu konzentrieren, und in jeder Praxis sich auf jeden Augenblick zu konzentrieren. In dieser Konzentration auf das Hier und Jetzt, Augenblick für Augenblick, begegnet uns die Ewigkeit, d.h. die Dimension der Zeit, die jenseits von Zuvor und Danach ist. Wenn man lernt, völlig hier und jetzt zu leben, statt unter Zeitmangel zu leiden und gestresst zu sein, entdeckt man plötzlich, dass man viel Zeit hat. Denn alle gegenwärtige, vergangene und zukünftige Zeit existiert völlig hier und jetzt. Sie existiert nirgends anders als im gegenwärtigen Augenblick.

Wenn man das vertraut versteht, ändert sich unser Leben, wird viel ruhiger. Man kann Freude empfinden, diesem Weg begegnet zu sein, dem Buddhaweg, der uns mit uns selbst und unserer wirklichen Natur versöhnt und erlaubt, hier und jetzt Frieden und Glück zu realisieren. Aus dieser Praxis hier und jetzt wird der Wunsch geboren, sie mit allen Wesen zu teilen.

Mit diesem Wunsch möchte ich das Sesshin beenden – dieses Sesshin, das kein Ende hat.