

Roland Rech

Leben, Tod, Karma

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 15. – 23. Mai 2004 während des Sesshins in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

Die folgende Druckfassung gibt die mündlichen Unterweisungen während Zazen vollständig wieder. Die deutsche Übersetzung wurde anhand der französischen Tonbandaufzeichnungen stellenweise korrigiert.

Samstag, 15. Mai 2004, 7.30 Uhr

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an auf die wichtigen Punkte eurer Haltung. Bei jedem Zazen so, als ob es das erste mal wäre, auch nach 20 Jahren Zazen, nach 30 Jahren. Die Praxis muss immer frisch und neu sein. Zazen praktizieren heißt, ständig zum hier und jetzt unseres Lebens zurückzukehren. Dazu ist es wesentlich, in Einheit mit seinem Körper zu sein, indem man gut das Becken nach vorne neigt und mit den Knien fest in den Boden drückt, ohne eine willentliche Anstrengung zu machen, nur dank der richtigen Höhe des *Zafus*.

Wenn ihr eine muskuläre Anstrengung in der Nierengegend machen müsst, müsst ihr das *Zafu* erhöhen. Dann entspannt gut den Bauch und lasst euer Körpergewicht auf das *Zafu* drücken. Setzt euch so hinsetzt, als ob ihr wolltet, dass der Anus das *Zafu* nicht berührt. Ausgehend von dieser stabilen Basis des Sitzens streckt man gut die Wirbelsäule, indem man alle Spannungen des Rückens loslässt.

Das Kinn ist zurückgezogen, und man streckt den Nacken, so als wolle man mit dem Scheitelpunkt des Kopfes in den Himmel drücken. Die Schultern sind entspannt. Man muss den richtigen Tonus finden, weder zuviel Anspannung noch zuviel Entspannung. Das Gesicht ist gut entspannt, der Blick ist direkt vor einem auf den Boden gerichtet. Vermeidet es, die Augen zu schließen, weil man dann ganz schnell einschläft. Man darf aber auch nicht durch die visuellen Reize um einen herum gestört sein. Man sieht nur das, was vor einem ist, ohne sich daran zu klammern. Genauso sieht man Gedanken, Empfindungen, Gefühle auftauchen, ohne sich ihnen zu verhaften. Man wird sich ihrer für einen Augenblick bewusst und lässt sie vorbeiziehen.

Schließlich richtet man seine Aufmerksamkeit auf die Haltung der Hände. Die linke Hand liegt in der rechten Hand, die Daumen sind waagrecht, die Handkanten in Kontakt mit dem Unterbauch. In dieser Haltung fabrizieren die Hände nichts, ergreifen nichts. Auch wenn sie konzentriert sind, miteinander in Kontakt, bleiben sie dennoch geöffnet. Diese Haltung heißt *Hokaijoin*. *Hokai* bedeutet ‚Ozean des *Dharma*‘. Das heißt, das ganze Universum, alle Erscheinungen drücken das *Dharma* Buddhas aus - und umgekehrt. *Join* ist das Siegel.

Wenn man sich so auf die Hände konzentriert, beruhigt sich der dualistische Geist. Man folgt nicht seinen Gedanken, man haftet nicht an ihnen. Man gibt sogar alle Absichten auf. Man ist nur in Haltung und Atmung gegenwärtig. Letztlich denkt man nicht einmal mehr an Haltung und Atmung. Man wird nur noch Körper-Geist, der in Zazen sitzt. Es gibt einen Körper und einen Geist in Zazen, aber ohne Ego, ohne Absicht, ohne Anhaftung an den Gedanken „Nun mache ich Zazen“, ohne die Absicht irgend etwas besonderes durch Zazen zu erlangen, ohne Leere in seinem Geist herstellen oder nicht mehr denken zu wollen.

In diesem Moment gibt es keine Trennung mehr zwischen sich selbst und Zazen, zwischen sich selbst in Zazen und dem gesamten Universum. Der Geist der Trennung ist aufgegeben. So wird der Geist friedlich, ohne etwas zu ergreifen oder zurückzuweisen. Wenn man so praktiziert, wird die Praxis selbst die Verwirklichung des Weges. Sie ist keine Übung.

Diese Art und Weise, in Einheit mit unserer augenblicklichen Wirklichkeit zu sein, kann während des ganzen Sesshin andauern, während jedem Moment unseres täglichen Lebens. Das ist der Sinn unserer Praxis. Wenn man dies durch Denken verwirklichen möchte, ist das nicht möglich. Doch indem man einfach mit seiner Haltung und seiner Atmung vertraut wird, verwirklicht es sich unbewusst und natürlich. Jeder Augenblick der Praxis wird zur vollkommenen Verwirklichung, es gibt nichts darüber hinaus zu erwarten. Die Praxis wird in sich selbst vollständig. Es gibt nichts außerhalb der Praxis, alles wird zur Praxis. So kann man selbst die Praxis vergessen. Wenn alles zur Praxis wird, gibt es keine Praxis mehr. Nur das Leben in Harmonie mit unserer Wirklichkeit jeden Augenblicks.

Samstag, 15. Mai 2004, 16.30 Uhr

Mondo

F: Im Atelier über das Thema ‚Leben und Tod‘ haben wir über einen Text von *Dogen* gesprochen. Er warnt uns davor, in die Falle von Leben und Tod zu gehen. Wir dachten, nicht in den Dualismus zu fallen bedeutet, Leben und Tod nicht einander gegenüber zu stellen, sondern vielmehr, Leben und Tod als etwas zu betrachten, das ein Ganzes bildet.

RR: Ja, das ist richtig. Leben impliziert Tod. Das Kanji *Sho* von *Shoji* bedeutet zugleich Leben, aber auch Geburt. Geboren zu werden hat als automatische Konsequenz, dass man eines Tages sterben muss. Alle Wesen, die eine Geburt haben, haben einen Tod. In diesem Sinne ergänzen sich beide, so wie es keinen Tag ohne Nacht gibt, keine Nacht ohne Tag. Wenn man akzeptiert, geboren zu werden - und vom buddhistischen Standpunkt aus gesehen sind wir normalerweise für unsere Geburt verantwortlich -, impliziert das, zu akzeptieren, dass man stirbt, denn man kann nicht nur geboren werden wollen - leben und nicht sterben -, denn beide sind völlig miteinander verbunden.

Der Weg Buddhas bestand in der Suche danach, nicht zu sterben, d.h. nicht geboren zu werden, um das Leiden zu vermeiden. Die einzige Lösung dafür, nicht Unbeständigkeit Alter und Tod erdulden zu müssen, ist nicht geboren zu werden. Wenn man geboren wird, ist es sicher, dass man altern wird, krank werden und sterben wird.

In seinem Erwachen hat Buddha das verwirklicht, was man später die Nicht-Geburt genannt hat, die Erfahrung der Nicht-Geburt. Diese Erfahrung der Nicht-Geburt ist die Erfahrung der Tatsache, dass es in Wirklichkeit kein Ego gibt, das geboren wird, kein substantielles Ego, auch wenn es Elemente gibt, Aggregatzustände, die sich vereinigen und ein Neugeborenes bilden. Wenn es ein relatives Ego gibt, d.h. man sich mit der Zeit bestimmte Verhaltensweisen aneignet, eine bestimmten Identitätsauffassung entwickelt, so liegt das bereits in der Sprache: Man gewöhnt sich an, ‚ich‘, ‚mir‘ zu sagen und glaubt schließlich, dass dies einem speziellen Wesen entspricht.

Die Praxis von Zazen bedeutet zu realisieren, dass es im Grunde, in Wirklichkeit, kein Ego gibt, d.h. den Zustand der Nicht-Geburt, der Nicht-Getrenntheit zu realisieren. Diesen Zustand der Nicht-Geburt, den man in Zazen erfahren kann, wenn man sich nicht mit seinen Gedanken identifiziert, mit den Ideen, die man sich über sich selbst macht, nennt Buddha *Nirvana*.

Das zentrale Thema des Kapitels *Shoji* des *Shobogenzo* ist nicht die Dualität von Leben und Tod, es ist die Dualität zwischen Leben und Tod, d.h. dem *Samsara*, einerseits und dem *Nirvana* andererseits, der Prozess von *Samsara* und von *Nirvana*.

Natürlich könnt ihr euch in dem Atelier Fragen über Leben und Tod stellen. Aber das zentrale Thema ist LebenundTod bezogen auf die Befreiung, das Erwachen, das *Nirvana*. Sich von beidem zu befreien, sowohl von Geburt als auch von Tod, über Geburt und Tod hinauszugehen.

F: Wir haben uns gefragt, ob die Antwort darauf nicht wäre, dass, wenn man im Leben ist, man ausschließlich im Leben ist, wenn man im Tod ist, man ausschließlich im Tod ist, dass man nichts anderes tun muss, als sich dem Tod zu stellen, ihn zu nehmen, wenn er kommt, ihn akzeptieren.

RR: Ja, das ist die Art, jenseits aller Dualität zu praktizieren, eins mit der Wirklichkeit jeden Augenblicks zu werden. Das Leiden des *Samsara* liegt darin, dass man auf eine dualistische

Funktionsweise des Geistes zentriert ist: Man hat etwas und hat Angst, es zu verlieren. Man hat etwas nicht und will es erhalten. Man lebt, aber man denkt an den Tod, hat Angst zu sterben. Man ist immer in Sorge, etwas zu verlieren, weil man zu stark anhaftet und nicht realisiert hat, dass es im Grunde nichts gibt, das man ergreifen kann, nichts, das man verlieren kann.

Das ist die absolute Wirklichkeit. Man muss gut verstehen, dass es immer zwei Ebenen des Verstehens gibt: Auf der relativen Ebene kann man natürlich etwas verlieren, jeder macht die Erfahrung von Verlust. Aber auf einer absolute Ebene gibt es keinen wirklichen Besitz, also ist auch kein Verlust möglich.

Die Unterweisung *Dogens* in Bezug auf den Verlust des Lebens, die wichtigste Sorge des Menschen - und das war bereits die Unterweisung Buddhas -, ist, nicht so sehr an den Tod zu denken, sondern sich vielmehr, indem man sich bewusst wird, dass man sterblich ist, auf das Leben in jedem Augenblick zu konzentrieren, jeden Augenblick des Lebens absolut zu machen.

Sich ab und zu daran zu erinnern, dass man sterblich ist, dass man sterben wird, ist stimulierend. Das ist ein bisschen wie der *Kyosaku* im *Zazen*. Das bedeutet, nicht zu sehr an das zu klammern, was unbeständig ist, sondern im Gegenteil das zu praktizieren, was wichtig ist, d.h. ganz jeden Augenblick in einer vollkommenen Einheit zu leben, ohne an davor, an danach, an woanders zu denken.

F: Aber ist das nicht eine Dualität?

RR: Nein. Aber wenn man es erklärt, wird alles dualistisch durch die Erklärungen, zwangsläufig, weil man Worte benutzt. In der Praxis ist es kein Dualismus, es ist eine Erfahrung. Alle Zen-Meister - und *Dogen* ganz besonders - stellen nicht so sehr Theorien auf, sie laden dazu ein, Erfahrungen zu machen. *Dogens* Unterweisung ist sehr einfach: „Wenn ihr lebt, lebt vollständig. Wenn der Moment des Sterbens kommt, sterbt.“ Punkt.

In der Erfahrung gibt es keine Dualität. Aber wenn man anfängt darüber nachzudenken, wie du es machst, ist das Denken zwangsläufig dualistisch. Deshalb ist die Befreiung ausgehend vom Mentalen nicht möglich. Erklärungen zeigen lediglich eine Richtung für die Praxis.

Sonntag, 16. Mai 2004, 7.30 Uhr

Statt seinen Gedanken zu folgen, folgt man während *Zazen* seiner Atmung. Beobachtet, wie ihr atmet, und folgt aufmerksam dem Fluß der Luft, die durch die Nasenlöcher ein- und ausströmt.

Meister *Deshimaru* hat eine besondere Art unterwiesen, sich auf die Atmung zu konzentrieren, die darin besteht, bis ans Ende jeder Ausatmung zu gehen, indem man gut auf die Eingeweide nach unten drückt, ohne den Bauch einzuziehen. Das erlaubt es, die Energie im *Hara* zu konzentrieren und schnell die geistige Aktivität zu stabilisieren, die Gefühle zu befrieden, die Gedanken zu beruhigen.

Manchmal ist es schwierig, auf diese Weise zu atmen, wenn man Blockaden hat. In diesem Fall ist man einfach aufmerksam auf die Wahrnehmung der Luft, die durch die Nasenlöcher strömt. So entspannen sich Körper und Geist ganz natürlich und schließlich vertieft sich die Atmung auf natürliche Weise. Das ist weniger schnell, als wenn man sich willentlich auf die Ausatmung konzentriert. Aber man ist nicht gezwungen, die Kraft seines Willens zu benutzen.

In Zazen ist es wichtig, letztlich alle Absichten aufzugeben, alle Gegenstände. Wenn ihr euch für einen kurzen Augenblick auf die Ausatmung konzentriert, indem ihr gut auf die Eingeweide nach unten drückt, um die Empfindung der Stabilität zu finden, dann gebt anschließend selbst diese Bemühung auf. Gebt euch einfach damit zufrieden, zu beobachten, was natürlicherweise während der Atmung passiert, und gebt dann auch diese Beobachtung auf und seid einfach dieser Körper und dieser Geist, der atmet, ohne Trennungen zu schaffen, indem ihr euer eigenes Ego in der Atmung aufgibt, das heißt, den Willen aufgibt, ein bestimmtes Ergebnis erzielen zu wollen, einfach gegenwärtig seid in dem, was jeden Augenblick passiert.

Wie dem auch sei, weder ergreift man seine Gedanken, noch widersetzt man sich ihnen. Das ist die grundlegende Haltung von Zazen: die Befreiung von allem Ergreifen und von allem Zurückweisen. Das ist genau das, was der Buddha als *Nirvana* bezeichnet hat - der Friede des Geistes. Von Gier und Hass befreit zu sein, ermöglicht es, dieses *Nirvana*, diesen inneren Frieden inmitten von *Shoji*, von Leben und Tod, zu realisieren, inmitten der Welt der Phänomene, in der Geburt und Tod ohne Unterlass aufeinander folgen. Ohne sich an das Erscheinen zu klammern, ohne das Verschwinden zu bedauern. Selbst wenn eine Anhaftung oder ein Bedauern auftauchen, sieht man dies einfach nur und akzeptiert es als das, was es ist, ohne sich daran zu haften, und ohne es zu bedauern. So kann sich unsere Sicht klären. Man kann aufnahmefähig für die Wahrheit werden, die sich überall manifestiert.

Das veranlasste Meister *Wanshi* zu sagen, dass die vollkommene Sicht keine Trennung schafft. Dann kann man realisieren, dass die Berge, die Prärien, die Wälder schon immer die Wahrheit dargelegt haben. Indem man für diese Unterweisung, die sich überall manifestiert, aufnahmebereit ist, kann man verstehen, dass sie wie die Stimme Buddhas ist, die niemals schweigt, die sich überall ausdrückt: in der Bewegung der Bäume, die sich im Wind wiegen, in den Blüten der Bäume des Frühlings. Alles drückt die Wirklichkeit aus, so wie sie ist.

Das ist es, womit uns die Praxis von Zazen ganz vertraut in Kontakt bringt.

Sonntag, 16. Mai 2004, 16.30 Uhr

Laßt während Zazen die Augen gut geöffnet. Der Blick einfach ruht vor einem auf dem Boden. Man versucht nicht, die visuellen Gegenstände um sich herum zu unterdrücken. Man konzentriert sich einfach darauf zu sehen, was ist, ohne dabei von den Objekten gestört zu werden, aber auch ohne von ihnen angezogen zu sein. Das gleiche gilt für die Geräusche: Man verhaftet sich nicht dem Gesang der Vögel, man läßt sich auch nicht von den Geräuschen seiner Nachbarn stören. Man schaut natürlich auch nicht aus dem Fenster, um die Landschaft zu bewundern.

Das bedeutet, die Funktionsweise unseres persönlichen Bewusstseins, unseres egoistischen Bewusstseins aufzugeben. Man unterhält sie nicht. So wird keinerlei Trennung geschaffen. Der Geist in Zazen ist ohne Dualität. Das ist wie das, was ich über die Haltung gesagt habe: Es bin nicht ich, der sich auf die Haltung konzentriert, und die Haltung ist nicht der Gegenstand meiner Konzentration. In Zazen wird man vollständig dieser Körper und Geist in Einheit in der Haltung. Man atmet tief ein und aus. Man kann sagen, dass man eingeatmet und ausgeatmet wird: Es gibt kein Ego, das einatmet und ausatmet. Das Ego ist in der Praxis aufgegeben, es ist von der Praxis aufgesaugt, absorbiert. So kann die Welt ohne Trennung, ohne Dualität entstehen, ganz natürlich. Das ist nichts Abstraktes, keine Idee. Es ist genau die Erfahrung der Praxis hier und jetzt.

*Wanshi* sagt: *“Die Sinne und die Gegenstände verschmelzen. Prinzip und Weisheit sind Einheit.“* Wenn dieser Geist im täglichen Leben genauso funktioniert, wenn man etwas anschaut, zum Beispiel eine Blume oder einen Baum, kann man diese Blume oder dieser Baum werden. Vor

allem, wenn man einer Person begegnet, kann man diese Person werden. Das geschieht, wenn der Geist, der sich trennt, der sich entgegengesetzt, aufgegeben wird.

Jeder hat bereits diese Erfahrung bei der Geburt gemacht: In den ersten Tagen, den ersten Wochen unseres Lebens schaffen wir keine Trennung zwischen uns selbst und den anderen. Dann hat man gelernt, man selbst zu werden, getrennt zu sein und man hat den Aspekt der Nicht-Getrenntheit, der Einheit vergessen. Indem man *Zazen* praktiziert, kann man diese Dimension der Nicht-Getrenntheit wiederfinden, ohne dabei seine eigene Identität zu verlieren. Man kann sie einfach frei aufgeben. So sind Weisheit und Prinzip Einheit.

Das Prinzip ist das, was unser Leben begründet: In Wirklichkeit sind wir von nichts getrennt. Wir leben in wechselseitiger Abhängigkeit mit allen Wesen. Das ist das grundlegende Prinzip des Buddhismus und unseres Lebens. Weisheit besteht darin, sich ganz konkret, sich wirklich damit zu harmonisieren, nicht nur ein Prinzip daraus zu machen. Dann wird es zur gelebten Realität unserer Existenz. So wie *Wanshi* sagt: „*Man selbst und die anderen sind ähnlich. Geist und Dharmas werden eins.*“ Das bedeutet, der grundlegenden Erfahrung unseres Lebens zu begegnen. Das ist etwas, das wir seit langem vermieden haben, weil wir zu sehr damit beschäftigt waren, unser kleines Ego zu stärken.

*Zazen* konfrontiert uns mit dem, was wir lange vermieden, was wir zurückgewiesen haben. Weil es unsere vertraute tiefe Wirklichkeit ist, ist es, wenn wir sie akzeptieren, wirklich so, wie nach Hause zu kommen.

Mondo

F: Man sagt dass während der Nonnen- und Mönchsordination das *Karma* abgeschnitten wird. Was bedeutet das, und wie kann ich das im täglichen Leben erkennen?

RR: Das heißt, dass ausgehend von der Mönchs- oder Nonnenordination die Praxis des Weges das Motiv unserer Handlungen, die Wurzel unseres Lebens sein wird. Das ist die Bedeutung des Gelübdes, Nonne zu sein. Es sind nicht mehr die Wünsche unseres Egos, die das *Karma* schaffen, sondern es ist *Bodaishin*, der Geist des Weg, der zum Steuer wird. Das ist es, was das *Karma* abschneidet, dieses Gelübde, diese Entscheidung.

Unglücklicherweise funktioniert das nicht hundertprozentig: Selbst wenn man die Ordination empfangen und dieses Gelübde abgelegt hat, behält man trotzdem einen Rest von Anhaftungen und Konditionierungen; unser Ego erwartet, fordert weiterhin Belohnungen und Befriedigungen. Also kann man, selbst wenn man Mönch oder Nonne ist, neues *Karma* schaffen. Das stellt man jeden Tag fest. Aber das ist normalerweise nicht mehr das, was unser Leben in erster Linie lenkt.

Darüber hinaus ist es Teil unserer Praxis, selbst wenn man weiterhin Wünsche und Aversionen hat und dies neues *Karma* schafft, sich dessen bewusst zu werden und das, was geschieht, umzuwandeln. So können sogar Illusionen und Fehler zur Gelegenheit werden zu erwachen. Aber man muss sich natürlich daran erinnern, dass es unser Gelübde ist, unser Leben zur Praxis des Weges zu machen. Man lebt weiterhin in dieser Welt des Egos, in dieser Welt des *Karmas*, aber man erhellt sie. Es gibt immer dieses Bewusstsein, das das erhellt, was passiert. Das verhindert normalerweise, dass man zu sehr von den Phänomenen angetrieben wird. Normalerweise... Aber das ist nicht immer so. Das ist keine hundertprozentige Versicherung.

Doch selbst wenn man sich täuscht, hat man trotzdem einen Orientierungspunkt, um sich dessen bewusst zu werden, dass man sich getäuscht hat. Wohingegen es in den meisten

Fällen für gewöhnliche Leute diese Orientierung nicht gibt. Für sie ist die Täuschung die Wahrheit. Es gibt keinen Irrtum, da ihre einzige Perspektive darin besteht, ihre egoistischen Wünsche zu befriedigen. Das ist die Normalität der meisten Leute. Es gibt also für die gewöhnlichen Leute keine Irrtümer. Sie sind sich dessen nicht bewusst, dass sie sich irren. Es sind nur die Folgen des *Karmas* - das Leiden, das entsteht - die sie bewusst werden lassen, dass sie vielleicht einen Fehler gemacht haben.

Aber wenn man Mönch oder Nonne ist, muss man nicht auf die Leiden warten, um sich dessen bewusst zu werden, dass man einen falschen Weg gegangen ist. - Normalerweise. Das ist natürlich das Ideal, in der Praxis sieht das sicherlich anders aus. Das funktioniert nicht immer so wunderbar. Aber das ist die Richtung.

F: Das betrifft das zukünftige *Karma*, aber was ist mit dem alten *Karma*?

RR: An dem vergangenen *Karma* kann man nichts machen. Man kann das vergangene *Karma* nicht ändern. Was man machen kann, ist, die Konsequenzen dieses *Karmas* zu verändern. Das, was man die Ergebnisse oder die Früchte des *Karmas* nennt, kann man verändern. Aber das alte *Karma* an sich, das, was passiert ist, kann man nicht mehr verändern. In der Unterweisung Buddhas sind die Wirkungen des *Karmas* nichts Unausweichliches. Sie können durch die Praxis verändert werden. Das ist kein Automatismus. Wenn man sich auf die Praxis des Weges, die Gebote, die *Paramita* konzentriert, sind die schlechten Effekte des schlechten vergangenen *Karmas* vermindert.

F: Es ist zwei Jahre her, dass ich das erste Sesshin gemacht habe. Neun Tage danach habe ich bemerkt, dass sich etwas verändert hatte. Ich habe bemerkt, dass es einen Pfad zurück in meine Vergangenheit, in meine Jugend gab. Bis zu diesem Zeitpunkt war es für mich nicht möglich zurückzugehen. Ich habe diesen Pfad gefunden und konnte wieder erleben, wie es war. Das war positiv für mich. Aber gestern habe ich gehört, dass du gesagt hast, dass jeder Mensch für alles verantwortlich ist, was in seinem Leben passiert, selbst für Dinge, die in der Jugend geschehen sind. Es fällt mir schwer, das zu akzeptieren, weil ich zurückschauen kann auf das, was passiert ist. Ich kann damit etwas Positives machen, aber ich bin nicht verantwortlich dafür. Das geht mir einfach zu weit. Meine Frage ist: Habe ich das richtig verstanden?

RR: Die Dinge, die einem Kind passiert sind, hat das Kind häufig nicht gewollt, hat sie nicht wirklich bewusst ausgewählt. Aber auf dem Weg Buddhas denkt man, dass es nicht nur ein Leben gibt. Da liegt das Problem. Das heißt, dass selbst der Ort unserer Geburt, die Familie, in die man geboren wird, mit den Vorteilen dieser Geburt, aber auch mit ihren Nachteilen, Frucht eines vorangegangenen *Karmas* ist. Aber es ist nicht das Kind selbst, das für seine Geburt verantwortlich ist, sondern das Wesen, das dieser Geburt vorangegangen ist, dessen Fortsetzung die Geburt ist.

Es ist so, dass man erst ab dem Alter, wo man den Verstand entwickelt hat, entsprechend die Verantwortung für seine Handlungen und ihre Wirkungen übernehmen und damit entscheiden kann, etwas zu verändern oder sich etwas zu widersetzen. Vom Standpunkt der Unterweisung Buddhas aus muss man sich seiner selbst und der Konsequenzen seiner Handlungen bewusst sein, um verantwortlich zu sein.

Ein kleines Kind, ein Säugling, besitzt dieses Bewusstsein nicht. Darüber hinaus kann ein Kind auch Handlungen von Erwachsenen erleiden, ohne etwas gegen sie machen zu können, weil es zu schwach ist. Natürlich ist es nicht für die Handlungen der Erwachsenen ihm gegenüber verantwortlich.

Wenn ich also von der Verantwortung für unser Leben gesprochen habe, dann wollte ich einfach sagen, dass unser Leben nicht mit unserer Geburt beginnt und dass diese Geburt das Resultat eines vergangenen *Karmas* ist. Unsere Verantwortung in diesem Leben besteht darin, diese Situation umzuwandeln; gegebenenfalls, indem wir in eine Praxis wie die des Zen eintreten.

F: Hat Buddha selbst schon von *Karma* gesprochen, oder kam das erst später dazu?

RR: Nein, er hat nicht nur davon gesprochen, sondern es ist sogar Teil seines eigenen Erwachens. Er hat viele Male davon gesprochen, wie die Nacht verlaufen ist, in der er das Erwachen erlebt hat.

F: Für mich ist die Idee des *Karma* neu und schwer zu akzeptieren und auch zu verstehen.

RR: Das stimmt, es ist schwer. Aber diese Idee nicht zu akzeptieren, macht die Dinge noch schwieriger!

F: Danke.

Montag, 17. Mai 2004, 7.00 Uhr

Vergeudet während Zazen nicht eure Zeit damit, eure Gedanken wiederzukäuen. Meister *Deshimaru* sagte uns immer: „Ihr müsst Zazen so praktizieren, als ob ihr euch in euren Sarg legen würdet.“ Wenn man in diesem Bewusstsein praktiziert, wird man sicherlich keine Zeit damit verlieren, Anhaftungen zu unterhalten, die man auf jeden Fall bald aufgeben muss. Bevor man stirbt, konzentriert man sich darauf, das zu realisieren, was zu realisieren wichtig ist.

Einige Monate bevor er starb, sprach Meister *Deshimaru* sehr viel von der Nicht-Angst. Als ich ihn 1972 das erste Mal traf, sprach er von der Angst. Er sagte: „Ihr müsst Angst vor der kosmischen Ordnung haben, Angst davor, ihr nicht zu folgen, euch nicht mit der Realität zu harmonisieren.“ Aber bevor er starb, sprach er vor allem von der Nicht-Angst. Da das Thema der Workshops in diesem Frühjahrslager den Tod betrifft, möchte ich gerne über die Unterweisung von *Shakyamuni* über den Tod sprechen. Die erste betrifft das Thema der Angst. Bestimmt ist das ein Thema, das jeden betrifft.

Eines Tages suchte ein Brahmane den Buddha auf. Er sagte zu ihm: „Unter den Menschen, die dem Tod verfallen sind, gibt es niemanden, der keine Angst hätte, wenn er an den Tod denkt.“ - Der Buddha antwortete ihm: „Ich stimme Ihnen nicht zu. Das ist nicht wahr. Unter den Sterblichen gibt es Wesen, die keine Angst vor dem Tod haben. - Aber lasst uns zunächst betrachten, wer diejenigen sind, die Angst vor dem Tod haben.“

Er spricht von vier Gruppen von Menschen, die Angst vor dem Tod haben. Zunächst gibt es diejenigen, die nicht von ihren Leidenschaften und Wünschen befreit sind. Wenn sie eine schwere Krankheit bekommen, denken diese Personen: ‚Meine Leidenschaften, die ich so geliebt habe, werden sich von mir trennen. Die Wünsche, die ich hatte, kann ich nicht mehr unterhalten, nicht mehr verwirklichen.‘ Indem sie so an ihre Leidenschaften und Wünsche denken, werden sie traurig, beklagen sich und bekommen Angst.

Das Gleiche gilt für diejenigen, die nicht frei von Wünschen bezüglich ihres Körpers sind. Wenn sie eine schwere Krankheit bekommen, beklagen sie sich und bekommen Angst. Sie denken: ‚Dieser Körper, den ich derart geliebt habe, wird sich bald von mir trennen.‘ Außerdem leiden diese Menschen bereits aufgrund ihrer Krankheit an ihrem Körper. Also trauern sie der Zeit

nach, in der ihr Körper sich guter Gesundheit erfreute. Sie können die gegenwärtige Situation nicht akzeptieren, weil sie ihrem eigenen Körper stark verhaftet sind.

Dann gibt Menschen, die nicht die rechten Handlungen begannen haben. Sie haben z.B. nicht den Personen geholfen, denen sie hätten helfen können. Sie haben nicht die Handlungen begannen, die sie hätten begehen sollen. Sie haben ihre Zeit damit verloren, unnütze Handlungen zu begehen, z.B. Reichtum, Ehre, unnützes Wissen anzuhäufen. Sie haben sogar grausame Taten begangen, die andere Leute haben leiden lassen. Kurz, sie haben das gemacht, was sie nicht hätten machen sollen, und nicht das gemacht, was sie hätten machen sollen. Wenn diese Leute glauben, dass sie bald sterben werden, sind sie natürlich voller Bedauern und Ängste.

Letztlich gibt es die Menschen, die im Zweifel sind, denen es nicht gelungen ist, das Erwachen zu realisieren, zur Wirklichkeit, so wie sie ist, zu erwachen. Wenn sie spüren, dass sie bald sterben werden, sind auch sie voller Bedauern, dass sie nicht die Wahrheit in ihrem Leben realisiert haben, dass sie mit all ihren Zweifeln werden sterben müssen.

Das sind die Menschen, die eine sehr große Angst vor dem Tod haben.

Das heißt aber umgekehrt, dass es andere Menschen gibt, die keine Angst vor dem Tod haben. Das sind offensichtlich diejenigen, die die entgegengesetzte Haltung realisiert haben. Diesen Punkt unterstreicht Buddha: Diejenigen, die sich von ihren *Bonnos*, von ihren Leidenschaften und Wünschen befreit haben, beklagen sich nicht, wenn sie sehr krank werden und spüren, dass sie sterben müssen. Sie haben keine Angst davor, den Gegenstand ihrer Leidenschaften und Wünsche zu verlieren.

Ebenso werden die, die frei von der Anhaftung an ihren eigenen Körper sind, nicht von der Idee geängstigt, den Körper, den sie so sehr geliebt haben, zu verlieren.

Genauso ergeht es denen, die immer die rechten Handlungen begannen haben, die den anderen geholfen haben, die kein Leiden um sich herum geschaffen haben. Diese Personen können ohne Bedauern und ohne Angst sterben.

Auch diejenigen, die das Erwachen realisiert haben und zur Wahrheit erwacht sind, die all ihre Zweifel aufgegeben und ein tiefes Vertrauen realisiert haben, das auf ihren Erfahrungen beruht, haben keine Angst vor dem Tod.

All diese Personen können dem Tod mit Vertrauen entgegentreten, mit großem Frieden des Geistes, weil sie sich nicht sagen: ‚Es ist zu früh. Ich habe noch zu viele Wünsche zu verwirklichen, zu viele Dinge zu verstehen, muss noch falsche Handlungen korrigieren.‘ Diese Personen sind bereit, sich sofort in ihren Sarg zu legen. Ohne Angst, ohne Bedauern.

Selbstverständlich ist es besser, nicht auf den Moment des Sterbens zu warten, um diesen Zustand zu realisieren. Deshalb hat uns Meister *Deshimaru* sehr oft daran erinnert, *Zazen* so zu praktizieren, als ob wir uns in unseren Sarg legen würden. Und *Kodo Sawaki* empfahl, so zu leben, als wenn man sterben würde, sodass man, wenn man stirbt, nicht bedauern muss, nicht das praktiziert zu haben, was man hätte praktizieren sollen, und nicht das vermieden zu haben, was man hätte vermeiden sollen.

In der Unterweisung Buddhas, in der Unterweisung des Zen gründet die Nicht-Angst vor dem Tod nicht auf einem Glauben an etwas, was nach dem Tod kommt, sondern sie basiert darauf, jeden Tag ein rechtes Leben zu führen., So wird der Gedanke an den Tod - statt Ursache von Angst zu sein - zur Stimulation für eine rechte Praxis, ein rechtes Leben, wird zur Quelle des Lebens.

Montag, 17. Mai 2004, 16.30 Uhr

Während Zazen ist unser Geist häufig wie der eines Insektes, das herumfliegt und sich schließlich auf etwas setzt, statt kehrt zu machen und direkt durch die große, offene Tür nach draußen zu fliegen, die in die Natur führt. Für das Insekt wäre das seine Befreiung. Deshalb muß es aufhören, sich ständig auf etwas niederlassen zu wollen.

Einige erhoffen durch Zazen einen besonderen Geisteszustand erlangen zu können, die Erinnerungen an ihre Kindheit wieder zu finden, besser ihre Wünsche, ihre Motivation zu erkennen, besser ihr Ego zu erkennen, das Mittel zu finden, um es im Leben besser zu befriedigen. Andere suchen besondere spirituelle Zustände in der Hoffnung, sich auf etwas ausruhen zu können. Demgegenüber ist der wahre Geist, der in Zazen zu verwirklichen ist, ein Geist, der auf nichts stehen bleibt, der nichts erwartet und der nichts zurückweist. Das ist vor allem ein Geist, der wirklich von den Sorgen unseres Ego befreit ist. Das bedeutet, Zazen nicht für dessen Befriedigung zu benutzen, sondern den Zustand zu entdecken, der frei von diesem Ego ist.

So hat *Buddha Shakyamuni* einem Laienschüler empfohlen, einen anderen Schüler zu begleiten, der krank war und kurz vor dem Tod stand. Der Laienschüler war gekommen, um Buddha um Rat zu fragen. Buddha sagte ihm zunächst, dass es vier Arten von Trost gibt, mit denen er helfen kann:

- Zunächst das heitere Vertrauen in Buddha zu bewahren. - Im Zen würde man nicht nur sagen, in *Buddha Shakyamuni*, sondern in unsere wahre Buddhanatur.
- Weiterhin Vertrauen in das *Dharma* zu bewahren. Das erlaubt es, sich augenblicklich von allen Leiden zu befreien.
- Ebenso das Vertrauen in die *Sangha* zu bewahren, in die Gemeinschaft.
- Und da es sich um einen Laienschüler handelte, auch das Vertrauen in die Gebote zu bewahren, die er bis zu diesem Augenblick beschützt hat.

Das erlaubt es, den Geist in Frieden zu halten und die rechte Konzentration zu finden.

„Wenn dieser Laienschüler sich Sorgen um seine Angehörigen, seine Frau, seine Kinder, seine Eltern macht, müsst Ihr ihm sagen, dass seine Sorgen nichts nützen, dass sie weder seiner Familie helfen, noch ihn daran hindern wird zu sterben. Also soll er so gut wie möglich versuchen, alle Sorgen aufzugeben.“

All diese Empfehlungen richten sich natürlich nicht nur an Sterbende. Das bedeutet beispielsweise, sich nicht unnötig Sorgen zu machen. Es gibt Leute die sind ständig wegen allem möglichen beunruhigt. Richtig ist es, sich nur um das Sorgen zu machen, was zu verändern in unserer Macht steht, und sich wahrhaft darauf zu konzentrieren, aber sich nicht unnötig beunruhigen.

„Wenn Ihr dann bemerkt,“ fährt Buddha fort, „dass dieser Schüler immer noch an seinen Wünschen haftet, an den Sinnesfreuden, müsst Ihr ihm sagen, dass das Glück der himmlischen Zustände unendlich viel höher ist als all diese Sinnesfreuden. So konzentriert sich der Schüler darauf, diese verschiedenen Zustände der Glückseligkeit, die verschiedenen himmlischen Zustände zu realisieren. Wenn er sie schließlich erreicht, müßt Ihr ihm sagen, dass diese Zustände selbst völlig unbeständig sind.“

Natürlich sind sie den einfachen Sinnesfreuden vorzuziehen, aber sie sind ebenfalls unbeständig. Man kann sich nicht auf diese Zuständen stützen, nicht in ihnen verweilen. Das gleiche gilt für alle Zustände von Glückseligkeit, die manche in der Meditation realisieren.

Buddha schließt damit zu empfehlen, den Wunsch aufzugeben, diese Zustände zu erlangen, und sich einfach nur darauf zu konzentrieren, das Ego aufzugeben. Nur dies. Das ist letztlich die wichtigste Empfehlung Buddhas für die Begleitung dieses Sterbenden, die Anhaftung an seine Individualität aufzugeben.

„Wenn er das realisiert,“ sagt der Buddha „unterscheidet sich dieser Laienschüler nicht mehr von einem Mönch, der die große Befreiung verwirklicht hat.“

Diese Unterweisung Buddhas zur Begleitung eines Sterbenden zu verstehen, ist die beste Begleitung für alle Lebenden, um das wahre Leben zu realisieren, das Leben jenseits der Grenzen unseres kleinen Egos. Das ist es, was uns in unserem gesamten Leben, in unserer ganzen Praxis begleiten soll und was es uns ermöglicht, die anderen wirklich zu begleiten, ihnen wirklich zu helfen, nicht nur bestimmte Befriedigungen zu erlangen, sondern die große Befreiung, die selbst über Glück und Unglück hinausgeht - jenseits aller unbeständigen Zustände.

Mondo

F: In meiner Praxis habe ich eine Zeit lang den Eindruck gehabt, auf dem Weg zu sein, ohne wirklich darauf zu sein, weil ich auf der Suche nach Verantwortlichkeiten war, nach Anerkennung, nach Aufwertung. Es bedurfte dem Auftreten der Krankheit in meinem Leben, dass ich mit der Zeit und mit deiner Hilfe das Leben sowohl in der *Sangha* wie auch das gesellschaftliche Leben auf eine andere Art und Weise sehen konnte. Wir haben während des Workshops die These aufgestellt, dass vielleicht Krisen, Krankheiten, Trennungen, Trauer, Verluste eine offene Tür zum Leben hin sein können, zum Erwachen. Heute würde ich mein Leben nicht gegen das Leben von vor einigen Jahren eintauschen. Ich möchte einfach wissen, was du darüber denkst.

RR: Ich denke, dass das sehr gut ist. Das kann man eine gute Verwendung von Krisen nennen. Ich denke, dass das für alle eine gute Lektion ist. Ich hoffe aber, dass nicht alle darauf warten, eine schwere Krankheit zu bekommen, um dahin zu gelangen. Aber das ist ein sehr schöner Beweis.

F: Kann man Verluste in allen Bereichen wirklich mit den Toden in seinem Leben gleichsetzen?

RR: Ja natürlich, es ist der Tod von etwas. Man hat an etwas gehaftet und verliert es, also kann der Teil des Egos, der in das investiert hat, an dem man gehaftet hat, nicht mehr funktionieren, kann nicht mehr existieren.

F: Kann das wirklich andauernd die offene Tür zu etwas anderem hin sein?

RR: Nein, nicht zwangsläufig. Es gibt Leute, die eine schwere Depressionen durchmachen und sich umbringen. Es ist nicht unbedingt das Tor zur Befreiung. Deshalb ist es gut, dass so etwas von einer Praxis des Weges begleitet wird und von der Hilfe eines Meisters oder von jemandem, der dieser Person hilft.

Die meisten Leute sind deprimiert, wenn sie etwas verlieren, ihre Gesundheit, ihre Arbeit, ihre Ehre, jemanden, den sie lieben, durch Tod oder Trennung. Die erste Reaktion ist häufig eine Depression. Damit diese in eine Quelle des Erwachens umgewandelt werden kann, muss es eine Praxis der Verwandlung geben, die es erlaubt, die Dinge anders zu sehen; eine Praxis, die uns bewusst werden lässt, dass das, was wir verloren haben, dem wir nachtrauern und von dem wir glauben, dass es die Bedingung für unser Wohlbefinden ist, etwas sehr Unbeständiges, etwas sehr Relatives, sehr Unzuverlässiges war und nicht die wirkliche

Lösung, um den Frieden des Geistes zu finden. Nur ein Glück, das von nichts abhängt, ein Glück, das nicht vom Haben abhängt, kann ein wahrhaft stabiles Glück sein. Häufig wird man sich dessen erst bewusst, wenn man es verliert. Anfangs hat man kein Gefühl dafür, dass es sich um etwas handelt, dem man nicht anhaften kann. Oft ist es der Verlust, der es uns bewusst macht.

Wenn man beispielsweise dem Weg Buddhas folgt, sagt man sich anlässlich eines Verlustes: „Ach, dann ist die Unterweisung Buddhas wirklich richtig!“ Das führt dazu, dass man die Unterweisung des Loslassens vertieft und selbst loslassen möchte. Aber wenn jemand sich nicht auf die Unterweisung Buddhas beziehen kann, wenn sein einziger Bezug sein kleines Ego ist, das etwas behalten will, gibt es für ihn, wenn er etwas verliert, nichts mehr und er ist deprimiert. Damit eine Krise Nutzen bringt - und das ist etwas sehr Tiefes, sehr Wahres – ist es daher erforderlich, dass sie von einer Unterweisung, einer Praxis und, wenn möglich, von einem Lehrer begleitet wird.

F: Vor zwei Tagen hast du von zwei Wirklichkeiten gesprochen, der einen, die relativ ist, und der anderen, die absolut ist. In der relativen Wirklichkeit kann man erfahren, dass man sich an etwas klammert und dass man jemanden verlieren kann. In der absoluten Wirklichkeit gibt es keine Trennung. Wenn ich es richtig verstanden habe, ist die relative Wirklichkeit das, was wir im Alltag erfahren. Aber ist die absolute Wirklichkeit dann eine Theorie?

RR: Nein, ganz und gar nicht. Man kann auch sie erfahren, aber von einem anderen Standpunkt, dem Standpunkt der Leerheit aus. Das ist der Standpunkt, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie im Grunde ist.

Zum Beispiel habe ich, seit ich klein bin, einen bestimmten Charakter entwickelt, bin eine Person mit einer Geschichte. Also habe ich ein Ego. Das ist die relative Wirklichkeit und tatsächlich hat in diesem Sinne jeder ein Ego, das er zu befriedigen, zu verteidigen, zu bestätigen sucht. Man möchte als jemand Gutes anerkannt zu werden, zum Beispiel befördert werden. Das ist der Narzissmus des Ego.

Aber wenn man auf den Grund schaut, sieht man, dass all das, was man “Ich“, “mein Ego“ nennt, nur geistige Konstrukte sind, Gedanken, die man unterhält, Ideen, die man sich über sich selbst macht. Man versucht etwas zu erschaffen, das einigermaßen stabil scheint. Aber wenn man die Wirklichkeit betrachtet, sieht man, dass es keine Substanz gibt. Das ist die absolute Wirklichkeit, die tiefe, reale Wirklichkeit, die man intuitiv während der Praxis von Zazen wahrnehmen kann.

Wenn ich mich in Zazen anschau, kann ich kein Ego finden, kann ich keine Essenz meines Egos finden. Es existiert nicht. Das ist die Unterweisung des *Hannya Shingyo*.

Natürlich gibt es den Körper, man hat Empfindungen, manchmal fühlt man sich wohl, manchmal hat man Schmerzen in den Knien oder woanders, manchmal ist es still, manchmal hört man ein Geräusch, ein Insekt, den *Godo*, der spricht, alle möglichen Wahrnehmungen, Gedanken, Erinnerungen, Wünschen sind da. Alle diese Erscheinungen tauchen auf und verschwinden ohne Unterlass. Man ist sich dessen bewusst und versucht, all das zu vereinen, und sagt: „Das ist mein Ego. Ich bin jemand, der Empfindungen hat, der dieses mag und jenes nicht, der so oder so denkt.“ - Relativ gesehen ist das richtig. Das ist die Konstruktion unserer Persönlichkeit. Man konstruiert sich. Psychotherapien z.B. helfen Menschen, sich zu konstruieren, eine möglichst genaue Vorstellung von sich zu bekommen, in der Lage zu sein, ihre Wünsche zu erkennen und dahin zu kommen, sie mehr oder weniger zu befriedigen.

Aber im Grunde hat all das keine Substanz. All das ist Leerheit. Und Leerheit ist keine Theorie. Sie ist die Wirklichkeit. Wenn man ganz tief schaut, stellt man die Abwesenheit von Substanz fest. Also sind relative und absolute Dimension der Wirklichkeit wie die Handfläche und der Handrücken. Das gehört immer zusammen. *Shiki*, die Form, die Phänomene, und *Ku*, die Leerheit. *Ku* ist die wahre Natur von *Shiki*. Die absolute Dimension ist die wahre Natur der relativen Dimension. Sie sind niemals getrennt von einander, es ist lediglich eine Frage der Sichtweise. Die Art und Weise, wie man schaut, lässt einen die Dinge anders sehen.

Man könnte also sagen - um die westlichen Kategorien wieder aufzunehmen - dass es auf der einen Seite die Erscheinungen gibt und auf der anderen Seite die Wirklichkeit. Das ist recht einfach zu verstehen. Zum Beispiel sieht man Farben, einen Baum, der rot ist, einen anderen, der grün ist, Formen. Aber in Wirklichkeit sind es nur Schwingungen, die die Netzhaut berühren, die etwas im Gehirn bewirken. Man nimmt Formen wahr und sagt: „Ah, dieser Baum ist rot. Er ist schön.“ Aber das ist nur eine Konstruktion unseres Geistes. In Wirklichkeit gibt es nur Schwingungen.

Beide sind wahr: Ja, ein Baum ist schön. Man kann ihn malen. Man kann Gedichte über die Schönheit der Bäume verfassen. Aber hinter dieser Form, dieser Erscheinung, gibt es nur Schwingungen, nichts Substantielles. Beide sind wahr. Aber wenn man nur eine Seite sieht, wenn man nur die Erscheinung, die Phänomene, sieht, neigt man dazu, sich daran zu klammern, weil man glaubt, dass das, was man sieht, wirklich ist und andauern wird, Substanz hat und man es besitzen kann. Das gleiche gilt für die eigene Persönlichkeit, das eigene Ego.

Nur die Erscheinung zu sehen, ermutigt zur Anhaftung. Die Wirklichkeit zu sehen, so wie sie ist, erlaubt es, von dieser Anhaftung geheilt zu werden. Das ist die Unterweisung Buddhas, die Unterweisung des *Dharmas*. Buddha hat nie bestritten, dass es ein Ego gibt, eine Persönlichkeit. - Es gibt Leute, die glauben, dass Buddha das Ego, die Persönlichkeit, verneint hat. Das stimmt nicht. Er hat nur gesagt, dass das Ego sehr relativ ist, dass es keine Substanz hat. Deshalb kann man sich davon lösen, selbst wenn es relativ gesehen existiert. Aber wenn man an das Ego als etwas Absolutes, etwas Festes glaubt, das immer weiter bestehen wird, kann man sich nicht befreien, kann man sich nicht loslösen. Es ist die Unterweisung der absoluten Wahrheit, die Unterweisung der Leerheit, die hilft, sich zu befreien.

Aber das ist nur eine Arznei. Letztlich darf man sich auch nicht an die Leerheit klammern. Man darf sich auch nicht der absoluten Dimension verhaften, sonst kann man in das Extrem des Nihilismus fallen: „Ach, nichts existiert, nur Schwingungen!“ Auch das ist falsch. Immer beide zusammen, mit beiden Augen sehen.

F: Was ist eigentlich der Geist?

RR: Der Geist hat viele Dimensionen. Am Ende ist der Geist nicht fassbar. Man kann nicht sagen: Das ist der Geist! Man kann den Geist nicht begrenzen.

Aber der Geist funktioniert auf verschiedene Weise. Der Geist ist zum Beispiel das Bewusstsein. Das Bewusstsein ist eine Manifestation des Geistes, die es erlaubt, sich einer Sache bewusst zu werden, bewusst Formen und Farben sehen, bewusst Töne hören. Das ist eine Form des Geistes. Es gibt andere Formen des Geistes: Ein Geist, der sich nicht einfach damit zufrieden gibt, die Gegenstände, die Gedanken, die Wahrnehmungen zu erkennen. Das ist der Geist, der die Dinge intuitiv wahrnimmt, der Geist der Weisheit. Immer noch der gleiche Geist, der aber auf eine andere Art und Weise funktioniert. Wie zum Beispiel ein

Klavier: Auf einem Klavier kann man einen Militärmarsch spielen, aber auch einen Walzer von Chopin, man kann Jazz machen, man kann aber auch einfach nur Krach, indem man auf die Tasten haut. Der Geist ist wie ein Musikinstrument, das viele Saiten hat, viele Möglichkeiten, unterschiedlich zu funktionieren.

Es gibt beispielsweise den dualistischen Geist, der nach dem, was die Neurologen sagen, ausgehend von der linken Gehirnhälfte funktioniert, der von der Sprache konditioniert ist. Entsprechend hat er die Gewohnheit angenommen, zu definieren. Die Sprache funktioniert über Worte, die die Wirklichkeit in kleine Stücke zerschneiden. Worte bauen auf Gegensätzen auf, sind dualistisch: Man lernt, das Gute und das Böse, das, was wahr ist, und das, was falsch ist, das Licht und die Dunkelheit, ich und du, usw. zu unterscheiden. Das ist die Funktionsweise des Geistes, die die Unterschiede erkennt.

Der Geist gibt in Zazen diese Funktionsweise auf und schafft keine Trennungen mehr. Er nimmt die andere Seite der Realität wahr, die Nicht-Dualität.

Das ist ein sehr weites Thema, man könnte einen Vortrag über den Geist halten. Es ist zum Beispiel interessant, dass im Chinesischen und im Japanischen das Wort für Geist *Shin* ist. Aber das Kanji *Shin* schließt viele Bedeutungen ein. Es begrenzt nicht. Es schließt all die Bedeutungen ein, von denen ich schon gesprochen habe, den gewöhnlichen Geist, den dualistischen Geist, das Bewusstsein. Man spricht auch vom Geist Buddhas, vom Geist der Erweckung und auch von dem Geist, der dem Unbewussten entspricht, d.h. dem Geist, der alle Erinnerung der Vergangenheit speichert. Das ist auch eine Form des Geistes, die Erinnerung an die Vergangenheit seit unserer Geburt, und sogar davor. Dann heißt *Shin* auch Energie. Nicht nur Geist, wie wir ihn begreifen, sondern auch Energie. Letztlich ist alles Energie, alles Geist, all diese Schwingungen, von denen ich gesprochen habe, alles das ist der Geist.

F: Aber gibt es *einen* universellen Geist, oder hat jeder seinen eigenen Geist?

RR: Beides. Aber im allgemeinen sieht man nur seinen eigenen Geist. Aber unser eigener Geist ist ein bisschen wie die Spiegelung des Mondes auf einem Tautropfen. Man kann den kleinen Tropfen mit der Widerspiegelung des Mondes betrachten, das ist der individuelle Aspekt, aber wenn man zum Himmel aufschaut, kann man das beobachten, was sich in jedem widerspiegelt.

Eine Praxis wie Zazen hilft uns, mit dem Universellen in uns in Kontakt zu treten, mit unserem universellen Geist, und die Grenzen unseres kleinen Egos zu überschreiten, unserer geistigen Kategorien, unseres engen Geistes. Das ist der universelle Geist, der sich in jedem von uns widerspiegelt.

Dienstag, 18. Mai 2004, 7 Uhr

Zur Zeit Buddhas war eines Tages *Ananda*, sein Sekretär, weg gegangen, um Nahrung zu erbetteln, und an das Haus einer Frau gekommen, die ihm folgende Frage stellte: „Wie kommt es, dass der Buddha sagte, dass jemand, der ein reines Leben geführt hat, nach seinem Tod die gleiche Bestimmung haben kann, wie ein jemand, der kein reines Leben geführt hat? Mein Vater beispielsweise,“ sagte sie „ist einer reinen Lebensführung gefolgt. Er hat darauf verzichtet, Schlechtes zu tun, er hat sogar auf sexuelle Beziehungen verzichtet. Nach seinem Tod hat Buddha gesagt, dass er den Zustand eines *Sakadâgâmin* erreicht hat,“ was im *Theravada* die zweite Stufe auf dem Weg der Befreiung ist. „Demgegenüber hat der Bruder meines Vaters überhaupt kein reines Leben geführt. Nach seinem Tod hat der Buddha gesagt, dass er die gleiche Stufe erreicht hat, den gleichen Zustand der Befreiung. Sie sind also beide in den

gleichen Himmeln wiedergeboren worden.“ *Ananda* antwortete ihr: „Ihr müsst genau verstehen, was der Buddha sagen wollte.“

Anschließend befragte *Ananda* selbst den Buddha. Buddha sagt zu ihm: „Diese Frau hat überhaupt nichts verstanden. Was die Wiedergeburt nach dem Tod betrifft, so gibt es zehn Arten von Menschen. Zum Beispiel gibt es einen Menschen, der unmoralisch ist, der nicht die Befreiung von den Gedanken durch Weisheit versteht, so dass seine Unmoral nicht gelöst werden kann. Selbst wenn dieser Mensch die Unterweisung Buddhas gehört hat, hat er den rechten Standpunkt nicht verstanden. Dieser Mensch kann nach seinem Tod nur in einen niederen Zustand zurückfallen. Ein anderer Mensch, der ebenfalls unmoralisch ist, der ebenfalls nicht die Befreiung durch Weisheit erlangt hat, der aber die Unterweisung Buddhas gehört und den rechten Standpunkt verstanden hat, hat, selbst wenn er das gleiche Leben wie der andere geführt hat, durch sein Verständnis der Unterweisung eine provisorische Befreiung erlangt. Nach seinem Tod erreicht er einen höheren Zustand. Selbst wenn beide vergleichbare Eigenschaften hatten, das gleiche Verhalten während ihres Lebens, gibt es letztlich einen, der vorangekommen ist, und einen anderen, der zurückgefallen ist, weil einer von ihnen letztlich die Unterweisung verstanden hat. Dank dieses Verständnisses hat er eine gewisse Befreiung erlangt.“

Buddha sagt auch, dass die Schüler andere weder beurteilen noch vergleichen dürfen. Er sagt zu *Ananda*: „Ihr sollt Menschen nicht einschätzen.“ Das ist ein sehr wichtiger Punkt für die *Sangha*. Buddha sagt: „Diejenigen, die andere einschätzen, verlieren sich. Denn nur ein Buddha ist in der Lage, die anderen zu bemessen.“

Das ist der Punkt, den ich heute morgen unterstreichen möchte. In der *Sangha* gibt es viele Urteile, viele Vergleiche, viel Kritik. Sehr häufig beurteilt man andere nach sehr begrenzten Kriterien, z.B. nur nach der Moral oder nur nach der Konzentration. Jedoch gibt es Menschen, die sehr moralisch sind, aber überhaupt keine Weisheit und kein Mitgefühl haben. Es gibt auch Menschen, die sehr konzentriert sind, die sich aber in eine falsche Richtung konzentrieren. Dann gibt es Menschen, die eine große Weisheit haben, aber mangels Konzentration nicht in der Lage sind, sie in die Praxis umzusetzen. Es ist sehr heikel, die spirituelle Entwicklung von jemandem einschätzen zu wollen. Nur Buddha kann das tun.

In der *Sangha* ist es das Beste, wenn sich jeder vollkommen darauf konzentriert, selbst so gut wie möglich zu praktizieren, ohne spirituellen Hochmut zu entwickeln, Überlegenheit anderen gegenüber und ohne andere zu beurteilen. Selbst jemand, der sich offensichtlich sein ganzes Leben lang getäuscht hat, kann, wenn er im letzten Moment seines Lebens die Wahrheit der Unterweisung Buddhas versteht, in einem einzigen Augenblick befreit werden. - Aber wer kann das beurteilen?

Dienstag, 18.5.2004, 16.30 Uhr

Teisho

Das Thema dieses Vortrages ist das *Karma*. Dieses Thema interessiert viele Leute, aber weil es etwas kompliziert ist, ist es schwierig, während des Kusen darüber zu sprechen. Ich glaube, dass es gut ist, besser zu verstehen, was *Karma* ist. Einfach schon deshalb, weil wir hier und jetzt aufgrund eines vergangenen *Karmas* existieren. Wir sind Frucht des *Karma*, also ist es gut zu wissen, durch welchen Prozess wir die Frucht eines vergangenen *Karmas* werden. Darüber hinaus hat *Dogen* die Überlegung angestellt, dass man nicht wirklich bereit ist, in die Praxis des Weges einzutreten, wenn man die *karmische* Kausalität nicht versteht. Wenn man glaubt, dass die Dinge zufällig geschehen, ist es schwierig, die Motivation zu finden, in eine Praxis der Veränderung, der Umwandlung einzutreten. Aber wenn man glaubt, dass unser gegenwärtiges Leben die Wirkung eines vergangenen *Karmas* ist, kann man darauf vertrauen, dass unsere

gegenwärtige Handlung, unsere gegenwärtige Praxis ein anderes, besseres Leben für die Zukunft bewirken kann. Aber es kann auch das Phänomen der Wiedergeburten beseitigen, denn dies ist an das *Karma* gebunden.

Ich werde das etwas präzisieren: Jede willentliche Handlung, die einen moralischen Wert hat, trägt einen *karmischen* Effekt. Aber nicht alles ist *Karma*. Es gibt Leute, die glauben, dass alles eine Wirkung des *Karmas* sei. Das stimmt nicht. Buddha war nicht mit dieser Vorstellung einverstanden. *Karma* ist eine bestimmte Art von Ursache, die eine bestimmte Art von Wirkung hervorruft. Aber es gibt auch andere Kausalitäten im Leben. Buddha zählte vier Arten von Kausalität auf, die unseren aktuellen Zustand bedingen und vom *Karma* zu unterscheiden sind.

Aus der Sicht Buddhas betrachtet gibt es zum Beispiel die atmosphärischen Ursachen. Man kann sich schlecht fühlen, weil es ein Gewitter geben wird. Das ist nicht die Wirkung unseres *Karmas*. Darüber hinaus gibt es auch biologische und physiologische Ursachen. Die vierte Art nicht-*karmischer* Kausalität sind die psychologische Ursachen.

Das ist interessant, denn man hat die Tendenz, alles zu vermischen. Wenn man z.B. während seiner Kindheit psychische Verletzungen erlitten hat, hat das wahrscheinlich das Leben lang Konsequenzen, tiefe Wirkungen. Aber diese psychologische Kausalität ist keine *karmische* Kausalität. Nehmen wir z.B. an, dass ein Kind Opfer sexueller Gewalt wurde. Das Kind trägt nicht die Verantwortung dafür. Es handelt sich nicht um eine Handlung des Kindes. Also sind die daraus entstehenden Konsequenzen für das Kind keine *karmischen* Konsequenzen. Es sind psychologische Konsequenzen. Das Kind kann nichts für den sexuellen Missbrauch. Das ist nicht sein *Karma*. - Man kann sich natürlich sagen, dass diese schlechte Kindheit, vielleicht von einem vergangenen *Karma* bedingt ist. - Aber es bedeutet auf jeden Fall, dass nicht alles *karmisch* ist. Es ist wichtig, die Dinge gut zu unterscheiden, insbesondere auf der psychologischen Ebene.

Was ist nun, im Gegensatz dazu, *karmisch*? Das sind die Handlungen, die in vollem Bewusstsein begangen werden, willentlich, und die von Absichten gefärbt sind, von Absichten motiviert sind. Absichten, die gut sein können, beispielsweise die Absicht, ein *Fuse* zu machen, jemandem zu helfen. Das ist ein *Karma*. Es erzeugt günstige Effekte für denjenigen, der diese Handlungen begeht.

Aber *Karma* ist nicht erst die Handlung, bereits der Gedanke ist *Karma*. Gedanke, Rede und physische Handlung können *Karma* sein.

Zum Beispiel ein Blick: Wenn ich jetzt meine Armbanduhr betrachte, - es ist 5 Uhr 20 -, ist das eine willentliche, aber keine *karmische* Handlung. Die Handlung erzeugt kein *Karma*. Oder wenn man sich eine Tasse Tee zubereitet, ist das eine ganz und gar willentliche Handlung, aber sie erzeugt keinerlei *karmischen* Effekt, weil sie nicht mit einer moralischen Motivation begangen wurde. Wenn ich aber die Uhr der Person neben mir anschau und mir dabei sage: „Das ist wirklich eine schöne Uhr. Ich würde sie gerne stehlen. Wie kann ich das am besten anstellen?“, wenn ich diese Uhr voller Begehren betrachte und Pläne schmiede, sie zu stehlen, ist dies selbst dann *Karma*, wenn es mir nicht gelingt. Der gierige Blick und der Gedanke, die Uhr zu stehlen, bewirkt, dass das Hinsehen *Karma* wird.

*Karma* ist etwas Komplexes. Z.B. denkt man, dass Menschen, die eine negative Handlung begehen, automatisch eine schlechte Wiedergeburt haben werden. Aber es ist nicht so, dass eine schlechte Handlung zwangsläufig eine Wirkung hat. Töten, Stehlen, Lügen sind Handlungen, die ein sehr schlechtes *Karma* erzeugen, die anderen leiden lassen. Aber es gibt Menschen, die ihr Leben lang getötet, gestohlen oder gelogen haben, die damit fortfahren, kriminelle Handlungen zu begehen und dennoch augenscheinlich ein vollkommen glückliches Leben führen. - Auf jeden Fall passiert ihnen kein Unglück, sie entkommen der Polizei und leben bequem. - Aber das heißt

nicht, dass ihre schlechten Handlungen keine Auswirkungen haben werden. Diese Wirkungen können sich in einem kommenden Leben zeigen, in der nächsten Wiedergeburt. Bestimmtes *Karma* erzeugt keine sofortigen Wirkungen, hat verspätete Wirkungen. Aber auch das ist nicht automatisch, weil es alle möglich Arten anderer Ursachen gibt, die eine Rolle spielen. Z.B. verringert Reue den *karmischen* Effekt, selbst wenn man erst einen Moment vor oder im Augenblick des Sterbens bereut.

Das ist auch der Grund, warum *Karma* nichts Schicksalhafteres ist. Das Gesetz des *Karma* ist nicht fatalistisch. Es ist eine bestimmte Art von Kausalität, die durch andere Ursachen verändert werden kann. Beispielsweise verringert es die Wirkungen eines vergangenen schlechten *Karmas*, sich seinen Fehler einzugestehen. Man kann auch das schlechte *Karma* wieder gut machen, indem man z.B. die sechs *Paramita* praktiziert. Sie sind wie ein Heilmittel, ein Gegengift gegen das schlechte *Karma*.

Ich möchte an ein Sutra Buddhas erinnern, in dem er auf die Frage antwortete, warum die Menschen nicht alle gleich, sondern unterschiedlich sind. - Heute würde man natürlich sagen, dass wir nicht alle die gleichen Gene haben. Die genetische Lotterie ist natürlich eine biologische Kausalität. Darüber hinaus gibt es auch den Einfluss der Erziehung, des Milieus. Das ist eine andere Kausalität. Noch einmal: Buddha sagte nicht, dass alles *karmisch* ist. Nicht alles lässt sich durch das *Karma* erklären. – Buddha sagte, dass die Lebewesen ihr *Karma* aufgrund von Erbschaft haben. Er sagte, ihr *Karma* sei wie Eltern. Wir sind die Erben unseres *Karmas*, wir sind die Kinder unseres *Karmas*. D.h., die Eltern sind nicht eine Erklärung für alles im Leben. Das *Karma* ebenso wenig, aber es hat einen Einfluss.

Ein Beispiel: Warum gibt es Lebewesen mit einem kurzen Leben, und andere, die lange leben? - Für Buddha war das zu einem großen Teil mit bestimmten Handlungen verbunden, wie töten, grausam sein, die Absicht haben, Schlechtes zu tun, dem Mangel an Mitgefühl für die Lebewesen. Diese Art von negativen Handlungen führt entweder zu einer Wiedergeburt in einer Welt großen Leidens, einer Art Höllenvelt, oder, wenn man in menschlicher Gestalt wiedergeboren wird, hat es mit Sicherheit ein kurzes Leben zur Konsequenz. Umgekehrt bewirkt es ein langes Leben, mit dem Töten aufzuhören, mitfühlend und wohlwollend gegenüber allen Wesen zu sein.

Krankheiten sind nicht die Auswirkungen davon, dass man getötet hat, sondern die Wirkung davon, dass man grausam zu Lebewesen gewesen ist. - Das soll nicht heißen, dass man jedes mal, wenn man krank ist, grausam zu einem Lebewesen war. Es gibt viele Gründe dafür, krank zu sein. Aber bei jemandem, der grundsätzlich grausam ist, ist die Wahrscheinlichkeit groß, oft in seinem Leben krank zu sein. Umgekehrt bewirkt die Praxis des Wohlwollens für alle Lebewesen *karmisch* eine gute Gesundheit.

Die *karmische* Ursächlichkeit zu sehen, weist bereits auf das Heilmittel hin. Für jede Art unglücklichen Schicksals gibt es ein Heilmittel. Es gibt eine Haltung, eine Praxis im Leben, die die negativen Ursachen, deren Erbe man ist, ausgleichen kann. Zum Beispiel gibt es Menschen, die ein angenehmes Aussehen haben, die schön sind, und andere, die nicht sehr schön sind, die sogar hässlich sind. Buddha sagte, dass auch das Ergebnis eines vergangenen *Karma* ist und schrieb die Ursache der Wut zu.

Das ist interessant. Denn jemandem, der sein ganzes Leben über vom Gefühl der Wut bestimmt ist, der sich über Nichtigkeiten aufregt, der ständig wegen irgendetwas beleidigt ist, der ständig Unzufriedenheit, Hass oder Feindseligkeit ausstrahlt, prägt sich all dies in sein Gesicht ein, so dass man das am Ende seines Lebens gut von seinem Gesicht ablesen kann. Entsprechend begünstigt die Praxis des Gegenteils, d.h. niemals wütend zu werden, sich nicht unnötig aufzuregen etc., ein angenehmen Aussehen.

Es gibt noch zwei oder drei weitere Aspekte *karmischer* Wirkungen. Beispielsweise gibt es Menschen, die mit ganz wenigen Mitteln geboren werden. Das ist Buddha gemäß damit verbunden, eifersüchtig und neidisch gewesen zu sein, z.B. traurig gewesen zu sein, wenn jemand anderem etwas Gutes widerfahren ist. In Armut geboren zu werden, hängt mit einem Mangel an Großzügigkeit gegenüber den Menschen zusammen, die ein religiöses Leben führen. - Ich denke, das war als Ermutigung gedacht, den Mönchen und Nonnen gegenüber großzügiger zu sein.

Im selben Sutra sagt Buddha auch, dass, wenn man in eine Familie mit niedrigem sozialen Stand geboren wird, dies die Wirkung von Hochmut ist, von der Verachtung anderer. Nicht sehr intelligent geboren zu werden, ist das Ergebnis davon, den Mönchen nicht die richtigen Fragen gestellt zu haben. - Das erscheint kurios, ist aber sehr interessant: Was ist wahre Intelligenz? - Den richtigen Leuten die richtigen Fragen zu stellen. Die Fragen, die wichtig für unser Leben sind, den Personen zu stellen, die fähig sind, darauf zu antworten. Wenn man also wiederholt vernachlässigt, sich und den Vertretern der Religionen, die darauf antworten können, die richtigen Fragen zu stellen, läuft man große Gefahr, eine Wiedergeburt zu haben, die von Dummheit verdunkelt wird.

Das ist also das Sutra, mit dem der Buddha die Frage eines jungen Brahmanen beantwortet hat, warum es unterschiedliche Menschen gibt. - Man sollte nicht glauben, dass das *Karma* etwas Automatisches ist, aber hat es einen gewissen Einfluss, es spielt eine bestimmte Rolle.

Jetzt möchte ich von Dingen sprechen, über die viel Verwirrung besteht. Zum Beispiel spricht man im Buddhismus nicht von Reinkarnation, weil es keinen Glauben an eine Seele oder einen beständigen *Atman* gibt, die sich reinkarnieren. Man spricht von Wiedergeburt. Das ist ein besseres Wort, aber es gibt nicht wirklich jemanden, kein Ego, das wiedergeboren wird. Die viel tiefere Sicht besteht darin, die Wiedergeburt als Fortbestehen eines *Karmas* anzusehen, noch genauer als die Fortführung der Kette der zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen, die durch das erste Kettenglied in Gang gesetzt wird, durch die Unwissenheit.

Was ist die größte Unwissenheit? - Die wichtigste Unwissenheit, auf die Buddha in seiner Unterweisung abzielt, ist die Täuschung, die dazu führt, dass man sich etwas aneignet. Dabei handelt es sich um die Aneignung der fünf Aggregatzustände durch die Täuschung, die uns glauben macht, dass diese fünf Zustände ein Ego sind, um die Vorstellung, dass dieser Körper mein Körper ist, mein Ego, dass seine Empfindungen meine Empfindungen, mein Ego sind, dass seine Wahrnehmungen meine Wahrnehmungen, mein Ego sind. Das Gleiche gilt für die Wünsche, den Willen und alle geistigen Erzeugnisse und das Bewusstsein. Wenn man denkt, dass das Bewusstsein, das man von den Dingen hat, unser Bewusstsein ist, dass es Ausdruck, Manifestation unseres Egos ist, heißt das, dass es diese Aneignung gibt. D.h. man sieht nicht, dass diese fünf Zustände Leerheit sind, Früchte der wechselseitigen Abhängigkeit. - Das bedeutet nicht, dass sie nicht existieren, sondern einfach, dass sie Frucht der wechselseitigen Abhängigkeit und nicht Frucht meines Egos sind.

Solange es diese Aneignung durch die Täuschung eines Egos gibt, bleibt die Serie der wechselseitig abhängigen Ursachen bestehen: Ausgehend von der Unwissenheit werden Handlungen begangen, die das Bewusstsein beeinflussen, die das Erschaffen dessen beeinflussen, was man *Nama-Rupa* nennt – Körper und Geist –, die den Sinnesorganen ihren Platz geben, die ihrerseits den Kontakt mit den Gegenständen der Sinneswahrnehmung fördern, und auch Wünsche und Abneigungen, was Anhaftung schafft, was wiederum den Willen zu leben verstärkt, den Willen in der Existenz eines Seins fortzufahren und das führt nach Verfall und Tod zu einer erneute Geburt. Das ist ein Prozess, der sich selbst verkettet.

Man muss gut aufpassen, dass man sich nicht sagt: „Das ist mein *Karma*“, so als ob man der Urheber dieses *Karmas* sei. Nicht wir sind die Urheber unseres *Karmas*, sondern die Ich-Illusion.

Es gibt kein Selbst, keine Seele, kein *Atman*, das das *Karma* erzeugt. Noch weniger transmigriert es. Der einzige Urheber all dessen ist das Gesetz der Kausalität. Wenn man das versteht, ist man erwacht und von der Verkettung von Ursache und Wirkung befreit.

Ein anderer Fehler, der häufig begangen wird, besteht darin, sehr viele Schuldgefühle um das *Karma* herum zu schaffen und die Früchte des *Karmas*, die Ergebnisse des *Karmas*, entweder als Belohnung oder als Bestrafung zu betrachten. Das würde ein höheres Wesen voraussetzen, das urteilt - wie das Jüngste Gericht in der Bibel -, um die Schlechten zu bestrafen und die Guten zu belohnen. Das ist ganz und gar nicht die Unterweisung Buddhas. Im Buddhismus gibt es niemanden, der jemanden bestraft, und niemanden, der jemanden belohnt. Aber es gibt die natürlichen Wirkungen, das Gesetz der Kausalität, das dazu führt, dass gute Taten gute Wirkungen nach sich ziehen und schlechte Taten schlechte Wirkungen. Es gibt also keinen Grund, sich schuldig zu fühlen. Manchmal sagen Leute: „Ihr habt euer Leiden selbst zu verantworten.“ Es gibt Menschen, die meinen: „Es ist es notwendig zu verstehen, warum ich jetzt wegen meines vergangenen *Karmas* leide,“ und sie versuchen, ihre vorangegangenen Leben zu erforschen. Dies entspricht überhaupt nicht der Unterweisung Buddhas. Denn das Leiden entsteht durch die Täuschung, durch Irrtümer, durch das Nicht-Erwachen. Das bedeutet, dass, wenn diese Illusion zerstört ist, die Wurzel des Leidens durchtrennt ist.

Nicht nur das Zen lehrt, man solle sich hier und jetzt konzentrieren. Auch Buddha und der ursprüngliche Buddhismus betrachteten es als vollkommen unnütz und verlorene Zeit, sich seinem vergangenen *Karma* zu verhaften, zu versuchen, es zu entdecken, sich daran zu erinnern, Das kann sogar eine Bremse sein: Es ist so, als ob man sein Auto steuern wollte, indem man immer in den Rückspiegel guckt. Das ist gefährlich. Also haben Buddha und ebenso alle Zen-Meister empfohlen, sich hier und jetzt zu konzentrieren. Hier und jetzt kann man durch rechtes Handeln alle vergangenen Fehler korrigieren und die Voraussetzung für eine bessere Zukunft schaffen.

Ein anderer, oft begangener Fehler besteht darin, sich zu sagen, das *Karma* sei im Grunde ein indischer Glaube und Buddha habe vielleicht an das *Karma* geglaubt, weil er Inder war und zu seiner Zeit alle an *Karma* glaubten. Aber tatsächlich war es Bestandteil seines eigenen Erwachens, und er hatte eine klare Sicht davon. - Es ist kein Glaube. Es ist eine Erfahrung. - Die Mönche, die mit Buddha praktizierten, machten sehr oft diese Erfahrung, entweder als intuitive, ausreichend klare Sicht ihres vorherigen Lebens oder durch Wahrnehmung des Schicksals anderer, das heißt, sie hatten, wenn jemand starb, die Vision, wie diese Person wiedergeboren wird. - Das ist Teil der übernatürlichen Kräfte, die durch die Praxis der Konzentration entwickelt werden. Das ist etwas Natürliches. Das Prinzip der Praxis intensiver Konzentration kann zu dieser Art Vision führen. Aber in der Unterweisung Buddhas darf man daran nicht haften, nicht einmal danach streben, diese Art von Vision zu erlangen. Wenn es aber geschieht, besteht der Vorteil darin, dass es die Unterweisung Buddhas bestätigt. Das gibt ein größeres Vertrauen. Es bestätigt die großen Wahrheiten der Unterweisungen Buddhas, nämlich der Unbeständigkeit, des Leidens und des Nicht-Ichs, des Nicht-Selbst.

Auch wenn zu Buddhas Zeit viele Mönche darauf konzentriert waren, Wiedergeburten zu vermeiden und so die Wirkungen des *Karmas* zu beenden, hat es immer *Bodhisattvas* gegeben. Sie sind keine Erfindung des *Mahayana*. Zum Beispiel war *Shakyamuni* selbst ein *Bodhisattva*. Die *Jataka*, eine Sammlung von Geschichten über die früheren Leben *Buddha Shakyamunis*, erzählen, wie er all diese Leben als *Bodhisattva* geführt hat. Für einen *Bodhisattva* ist es kein vordringliches Ziel, die Wiedergeburten zu beenden. Er fährt fort zu handeln, aber nicht getrieben von den Illusionen seines Egos. Er handelt ausgehend von seinem Erwachen, und das Ziel seines Handelns ist es nicht, seine egoistischen Wünsche zu befriedigen, sondern allen leidenden Wesen zu helfen.

Durch diese Art der Handlungen, besonders durch die Praxis der sechs *Paramita*, erzeugt der *Bodhisattva* viel *Karma*. Aber es ist gutes *Karma*, es sind Verdienste, die gute Wirkungen haben. Aber er benötigt sie nicht für sich selbst. Er widmet die Verdienste seiner Taten, die guten Wirkungen des *Karmas*, der Hilfe für andere.

Habt ihr Fragen? Gewöhnlich ist das ein Thema, was viele Fragen aufwirft!

Mondo:

F: Ist Buddha dem Gesetz von Ursache und Wirkung entkommen?

RR: Ja, bei seiner letzten Geburt. - Vielleicht werde ich für diese Antwort als Fuchs wiedergeboren! - Die Frage wurde einmal einem Meister gestellt, der darauf antwortete, dass ein erwachtes Wesen tatsächlich dem Gesetz der Kausalität entkommt. Es heißt, dass er wegen dieser Antwort während fünfhundert Leben als Fuchs wiedergeboren wurde. Eines Tages nahm der Geist dieses alten Mönches, der in einen Fuchs verwandelt war, an einem Vortrag von Meister *Hyakujo* teil und erzählte diesem seine Geschichte. Er fragte *Hyakujo*: „Könnte Ihr mir helfen, mich aus diesem Zyklus der Wiedergeburten als Fuchs zu erlösen?“. *Hyakujo* antwortete: „Ja. Du musst mir nur erneut die Frage stellen, die Dir gestellt wurde.“ Da stellte der alte Mönch die Frage erneut: „Entkommt ein erwachtes Wesen dem Gesetz der Kausalität?“ Und *Hyakujo* antwortete ihm: „Es ignoriert es nicht.“ Der alte Mönch erwachte augenblicklich und verließ seine Transmigration als Fuchs.

Man kann denken, *Hyakujos* Antwort bedeute, dass selbst ein erwachtes Wesen dem *Karma* unterworfen ist. So wird *Hyakujos* Antwort im allgemeinen interpretiert, als Bestätigung, dass die *karmische* Kausalität universell ist. Aber seine Antwort ist viel subtiler, weder ja noch nein: „Es ignoriert es nicht.“ Das heißt, das erwachte Wesen ist vollständig zur Erscheinung der *karmischen* Kausalität erwacht. So kann er sie frei gebrauchen, um die anderen zu erwecken.

Man kann also sagen, dass er nicht der *karmischen* Kausalität unterworfen ist. Er ist aber auch nicht außerhalb von ihr.

F: Ich frage mich, warum ich mich mit dem *Karma* beschäftigen soll. Die Motivation zum Handeln besteht nicht zwangsläufig darin, gutes oder schlechtes *Karma* zu erzeugen. Wenn ich eine Handlung *mushotoku* begehe, ist sie dann außerhalb von *Karma*?

RR: Man kann karmische Handlungen begehen, auch wenn man nicht an *Karma* glaubt oder daran denkt. Es reicht aus, dass die Handlung bewusst und willentlich ist und einen positiven oder negativen Wert hat. Das ist alles. Ob du daran glaubst oder nicht, ob du daran denkst oder nicht, ändert überhaupt nichts. Das Gesetz funktioniert. Aber wenn du dieses Gesetz nicht ignorierst - was die Erwahten charakterisiert -, kannst du damit spielen, kannst du es nutzen, um die Befreiung aller Wesen zu unterstützen.

Das Schlimmste ist, es zu ignorieren. Dann sieht man die Wirklichkeit nicht und befindet sich in der Täuschung, was der Hauptgrund für das Fortbestehen dieses Zyklus' ist.

Du hast jedoch ein sehr wichtiges Wort gebraucht: *Mushotoku*. In unserer Praxis des Weges konzentriert man sich nicht darauf, das Richtige zu praktizieren, weil man darauf hofft, gute *karmische* Wirkungen zu erhalten. Das ist nicht das Ziel. Normalerweise macht man einfach das, was richtig ist, weil man ausreichend erwacht ist, um in Kontakt mit seiner wahren Natur zu sein. Das bewirkt, dass man nichts Unrechtes tun kann. So kann man auf rechte Art handeln ohne zu denken: „Ich werde das und das tun, um ein schlechtes *Karma* zu

vermeiden oder um ein gutes *Karma* zu erzeugen. Man kann sagen, dass *Mushotoku*, d.h. die Handlung ohne persönliches Ziel, das Heilmittel für die drei Gifte ist, für Gier, Hass und Verblendung, die die Ursache aller Leiden sind. So ist die *Mushotoku*-Handlung die wahrhaft erwachte Handlung.

F: Kann man etwas für das *Karma* bereits Verstorbener tun?

RR: Ja. Das ist die Bedeutung aller Zeremonien, die für die Toten gemacht werden. Man kann sagen, das auf dem Glauben an die Übertragung der Verdienste beruhen. Den gibt es schon seit sehr langer Zeit, nicht nur im *Mahayana*. Seit dem Beginn der Unterweisung Buddhas gibt es die Vorstellung, dass die Verdienste anderen übertragen werden können. Wenn man z.B. ein Sesshin macht, ist das ein gutes *Karma*, eine gute Praxis, und man kann es als Gelegenheit nehmen, eine Zeremonie zu machen und sie den Toten widmen, als eine Art Gebet, dass die positiven Wirkungen dieser Praxis zu denen gelangen, die Hilfe benötigen, um ihr *Karma* umzuwandeln. Das ist auch ein wesentlicher Aspekt des *Bodhisattvas*.

Letztlich kann die Übertragung der Verdienste andere aber nicht erwecken: Man kann nicht jemand anderen erwecken. Man kann nur selbst erwachen. Man kann das Erwachen nicht weitergeben. Jedoch kann die Übertragung der Verdienste Menschen die besten Bedingungen ermöglichen, um selbst zu erwachen.

Mittwoch, 19. Mai 2004, 7 Uhr

Kehrt immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung zurück. Streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken, indem ihr das Becken gut nach vorne neigt, und drückt gut mit dem Scheitelpunkt des Kopfes in den Himmel. Entspannt Schultern und Bauch. Atmet tief ein und aus.

Weil es schwierig ist, sich gleichzeitig auf verschiedene Dinge zu konzentrieren, ist es das Beste, sich einfach auf den Kontakt der Daumen zu konzentrieren. Wenn man sich auf den Kontakt der Daumen konzentriert, liegt all unsere Aufmerksamkeit nur auf diesem Kontakt, d.h., dass man an nichts anderes denkt und Gedanken, selbst wenn sie auftauchen, schnell vorbei ziehen - wie Wolken am Himmel.

Man kann sich auch auf die Atmung konzentrieren, zum Beispiel auf die Empfindung, wie die Luft durch die Nasenlöcher ein- und ausströmt. In diesem Moment konzentriert man sich nur auf diese Atmung. Wenn man sitzt, ist man nur ein sitzender Körper und Geist, völlig in Einheit mit der sitzenden Haltung. In diesem Moment beruhigen sich alle Kompliziertheiten des Geistes, alle Gefühle. Alle Schwierigkeiten kommen aus der Geteiltheit des Geistes. Wenn man zu einem Geisteszustand zurückfinden kann, der in Einheit mit der Wirklichkeit des Augenblicks steht, kann man frei von all seinem vergangenen *Karma* sein. Auch wenn sich hier und jetzt *karmische* Wirkungen zeigen, kann man sie empfangen, ohne erschüttert zu sein, ohne kompliziert zu werden, denn wir sind in der Wirklichkeit dieses Augenblicks verwurzelt. Das ist die essentielle Unterweisung dessen, was man *Shikantaza* nennt. Manchmal denkt man, dass diese Unterweisung eine Spezialität des Zen ist, insbesondere des *Soto-Zen*. Aber in Wirklichkeit ist es das ursprüngliche *Dharma* Buddhas.

Zur Zeit Buddhas gab es einen Hindu, der Askese praktizierte. Er hieß Bahya. Er war ein Mann, der sich der Dringlichkeit der spirituellen Verwirklichung bewusst war. Eines Tages wurde er gewahr, dass seine Praxis nicht stimmte. Man empfahl ihm, den Buddha aufzusuchen. Er brach auf und nach einigen Tagen kam er in den Ort, in dem Buddha sich befand. Buddha war jedoch auf dem Bettelgang. Da Bahya es sehr eilig hatte, suchte er ihn in den Straßen der Stadt. Schließlich traf er ihn beim Betteln. Buddha sagte zu ihm: Es ist jetzt nicht der richtige Moment,

um Fragen zu stellen. Wir sind dabei, unseren Bettelgang zu machen. Komm später wieder.“ Aber Bahya gab nicht nach. Er sagte: „Man weiß nie, was uns im Leben passieren kann. Also unterweist mich bitte schnell in eurer Lehre.“ Nachdem er dreimal darum gebeten hatte, akzeptierte Buddha schließlich. Er gab ihm eine sehr einfache Unterweisung. Er sagte: „Ihr müsst auf diese Weise praktizieren: Die Handlung des Sehens soll nur die Handlung des Sehens sein, die Handlung des Hörens soll nur die Handlung des Hörens sein, die Handlung des Empfindens soll nur die Handlung des Empfindens sein, die Handlung des Erkennens nur die Handlung des Erkennens. Wenn ihr auf diese Weise praktiziert, seid ihr nicht mehr von all den Erscheinungen konditioniert. Das ist das Ende von *Dukkha*, des Leidens.“ Da Bahya ein Mensch mit einem sehr schnellen Geist war, verstand er schnell und praktizierte es. Kurz darauf starb er durch einen Unfall. - Er hatte also gute Gründe, es eilig zu haben. - Als Buddha seinen Leichnam sah, den man verbrennen wollte, bat er seine Schüler, eine Zeremonie für ihn zu machen, und sagte zu ihnen: „Bahya war einer eurer Brüder, der die Realisation vollständig erlangt hat.“

Diese Geschichte ist sehr interessant, denn sie zeigt, dass Buddha genauso die Laien oder die Gläubigen anderer Schulen unterwies und dass, egal wer, auch Nicht-Mönche, auch diejenigen, die nicht von Buddha ordiniert waren, mit Hilfe seiner Unterweisung vollständig erwachen konnten. Für Buddha war natürlich die beste Voraussetzung, um den Weg zu praktizieren, Mönch oder Nonne zu werden. Aber alle Wesen konnten, auch ohne Mönch oder Nonne zu sein, durch seine Unterweisung erwachen; und nicht immer nur in der Folge einer sehr langen Praxis. Bestimmte Leute, so wie Bahya, der einen schnellen Geist hatte, konnten in einem einzigen Augenblick verstehen und erwachen. In seinem Fall war es einige Minuten, bevor er starb.

Auch wenn Buddha vieles unterwiesen hat, war die Essenz seiner Unterweisung sehr einfach, das, was er Bahya unterwiesen hat. Es unterscheidet sich nicht sehr von der Unterweisung von *Shikantaza*:

Wenn ihr sitzt, dann sitzt nur.

Wenn ihr esst, dann begnügt euch damit, nur zu essen.

Wenn ihr geht, dann begnügt euch damit, nur zu gehen.

Wenn ihr zuhört, dann konzentriert euch einfach auf das Zuhören.

Wenn ihr etwas betrachtet, seid vollständig in der Handlung, etwas zu betrachten.

Wenn ihr an etwas denkt, konzentriert euch einfach auf die Handlung des Denkens.

Was auch immer, seid ständig eins mit dem, was ihr gerade tut.

Das ist die Praxis des Sesshins, die Essenz der Praxis während eines Sesshins: den Geist von Nicht-Zwei, den ungeteilten Geist zu verwirklichen. In dieser Praxis ist das Ego vollständig aufgegeben, durch die Praxis selbst aufgesogen. Das ist das Ende von *Dukkha*, der Unzufriedenheit und des Leidens, die Verwirklichung der Essenz unseres Leben, eines Lebens ohne Trennungen, ein Leben in Einheit mit dem gesamten Universum, ausgehend von der Einheit mit der einfachen Handlung dieses Augenblicks.

Mittwoch, 19. Mai 2004, 16.30 Uhr

Von dem Moment an, in dem man ins *Dojo* eintritt, konzentriert man sich völlig auf die Praxis mit dem Körper. Man tritt mit dem linken Fuß ein, man macht *Gassho*, man geht zu seinem Platz und nimmt die Zazen-Haltung ein. In Zazen wird man völlig Einheit mit der Haltung und mit der Atmung. Während der Zeremonie ist man völlig in Einheit mit *Sampai*, *Gassho*, dem Gesang der Sutras und mit seiner eigenen Funktion während der Zeremonie, wenn man eine bestimmte Funktion hat.

Diese Weise völlig eins zu sein mit dem, was man tut, völlig darauf konzentriert zu sein, d.h. im Zentrum unseres Lebens hier und jetzt zu sein, ist die Praxis, die es ermöglicht, die

Transmigration anzuhalten. Wie ich heute morgen gesagt habe, glaubt man häufig, dass dies eine Besonderheit des Zen ist, doch wie ihr selbst aus dem Mund Buddhas gehört habt, ist es die Essenz seiner Unterweisung.

Eins zu sein, ist eine praktische Erfahrung und kein philosophisches Konzept. Es ist die beste Art das Leiden zu heilen, das, was man *Dukkha* nennt, d.h. die Unzufriedenheit, den Teufelskreis, in den man eintritt, wenn man immer etwas anderes wünscht als das, was gegenwärtig ist, weil man seine gegenwärtige Situation, seine gegenwärtige Handlung nicht akzeptieren kann.

Es ist nicht so, dass das ein Fehler oder dass es schlecht wäre, etwas, das man kritisieren müsste. Aber es ist das, was unser Leiden und das Leiden der Welt verursacht. Immer etwas anderes zu wollen und so niemals in Frieden, niemals in Kontakt mit dem wahren Leben des Augenblicks zu sein, unterhält die Unzufriedenheit. Wenn man nicht gegenwärtig ist in dem, was man tut, lebt man wie ein Gespenst und wird vom Wind seiner Gefühle, seiner Wünsche, seiner Abneigungen vorwärts getrieben.

Ich habe gestern während des Vortrages lange über das *Karma* gesprochen. *Karma* ist das, was unsere Transmigration verursacht, d.h. der Sachverhalt, immer etwas anderes zu wollen. Das bedeutet, dass die Energie immer in die Zukunft gerichtet ist: ‚Später wird es besser sein.‘ ‚Wenn ich nur dies oder das erhalten könnte, wäre ich schließlich glücklich.‘ Manchmal beeinflusst das sogar die spirituelle Praxis: ‚Ach, wenn ich nur das *Satori* erhalten könnte, dann ginge es besser.‘ ‚Wenn ich unter günstigeren Bedingungen wiedergeboren werden könnte, wäre es besser.‘ Man praktiziert mit diesem Ziel. Das scheint logisch, aber es ist eine Sackgasse in der Praxis.

Natürlich schafft man, wenn man die Gebote respektiert, wenn man gut handelt, Verdienste und erlaubt eine bessere Transmigration. Aber die meisten Buddhisten wünschen nicht wirklich die Befreiung. Sie hoffen einfach nur auf eine gute Wiedergeburt und legen mit diesem Ziel einen Vorrat an Verdiensten an. Natürlich ist das möglich. Es ist ein Aspekt in der Unterweisung *Shakyamunis*. Aber der tiefste Aspekt seiner Unterweisung ist natürlich, die Transmigration anzuhalten und *Dukkha*, dem Leiden, hier und jetzt ein Ende zu setzen. Wenn man mit einem Ziel praktiziert, indem man darauf hofft das *Nirvana* zu erlangen, die Befreiung in der Zukunft, fährt man in Wirklichkeit damit fort, das Rad der Wünsche und der Transmigration weiterzudrehen. Auch die Anhaftung an das *Nirvana* ist eine Anhaftung. Der Wunsch nach dem *Satori* ist ebenfalls eine Anhaftung. Aber es ist möglich. Viele Schüler praktizieren auf diese Weise.

Natürlich gibt es die *Bodhisattvas*, die von Mitgefühl motiviert und ohne Angst vor dem *Samsara*, vor den Wiedergeburten, mit dem Gelübde praktizieren, allen Wesen zu helfen. Wenn wir wirklich den Wesen helfen wollen, sich zu befreien, können wir es nicht nur mit der Kraft unserer Gelübde tun, sondern nur mit der Kraft der Realisation selbst, das heißt, indem wir sofort, augenblicklich von allen Absichten, von allen Hintergedanken befreit sind, auch davon, die anderen zu retten. Letztlich kann jeder nur durch seine eigene Realisation gerettet werden, dadurch dass er realisiert, dass es nichts zu realisieren gibt. Erst in diesem Moment können wir frei praktizieren und das sein, was wir schon immer waren, nicht verschieden von Buddha. Nur so kann man wirklich in Frieden mit sich selbst und den anderen sein. Es gibt nichts zu erlangen. Alles ist da, hier und jetzt, bereits gegenwärtig und seit jeher.

Mondo

F: Ich habe eine Frage zum *Gassho*, wenn man das *Dojo* betritt. Das wird nach meiner Wahrnehmung unterschiedlich gemacht: mit gesenktem Blick oder mit ganz klarem Blick zum Buddha. Wenn man den Kopf oben lässt und den Buddha anguckt, was ist es eigentlich, was man da beim *Gassho* anguckt?

RR: Normalerweise ist man das selbst. Wenn man beim Betreten des *Dojos* die Buddhastatue grüßt, respektiert man die Buddha-Natur, die in jedem, die in uns selbst ist. Die Geste von *Gassho* bedeutet, Einheit mit Buddha zu werden, mehr noch: Buddha zu werden, Zazen selbst. Wirklich eins mit Zazen zu sein heißt, Buddha zu sein. Wirklich eins mit *Gassho* zu sein, heißt Buddha sein. Unsere innere Einheit wieder finden und auch unsere Einheit mit den anderen, dem Dojo, der Umgebung. Das enthält die Geste, ihre Ausführung.

Sie bedeutet nicht, sich zu sagen: ‚Ich grüße den Buddha auf dem Altar‘, oder die anderen, die Buddha sind, oder ‚Ich respektiere meinen inneren Buddha‘. Natürlich stimmt das. Aber das ist nicht der wichtigste Punkt. Der wichtigste Punkt ist, einfach in *Gassho* zu sein, ohne an Buddha zu denken. Es ist nicht nötig, Buddha anzuschauen. Konzentriert in *Gassho* zu sein, ist Buddha sein.

Natürlich muß man den Blick irgendwo hin wenden, also macht es, wie ihr wollt: Ihr könnt die Buddhastatue anschauen. Das ist nicht schlecht. Ihr könnt auch einfach vor euch hin schauen. Für mich ist es das Gleiche. Wichtig ist, vollkommen eins mit der Geste sein, ohne an Buddha zu denken. Denn sobald man denkt, schafft man eine Trennung: Buddha, der dort ist, und ich, der ich hier bin. Oder man denkt an die Tatsache, dass jeder von uns die Buddha-Natur in sich hat und man die Buddhanatur in sich selbst grüßt. Das ist alles richtig, aber es ist nicht die Weise, es zu realisieren. Realisieren heißt, wirklich Eins zu werden, konkret Körper und Geist.

F: Hat *Gassho* für dich auch etwas mit Demut zu tun?

RR: Ja, natürlich. Aber Demut ist eher *Sampai*. Das Wort *humilité* (dt. Demut) stammt etymologisch vom lateinischen „Humus“, Erde. *Sampai* bedeutet, das zu erniedrigen, was unser Ego symbolisiert; das Vorderhirn, das etwas ergreifen will, bis zur Erde neigen. Also ist *Sampai* wirklich Demut, zurückweisen, Körper und Geist aufgeben.

*Gassho* ist eher ‚eins werden mit‘. Es geht sogar über Demut hinaus, denn Demut impliziert verschiedene Ebenen: Es gibt unten und oben. Man will sich niederwerfen. Das ist gut. Es ist eine gute Praxis, demütig zu werden. Aber Zen geht über Demut hinaus. Zen bedeutet zu realisieren, dass es im Grunde nichts zu erniedrigen gibt, dass es kein darüber, kein darunter gibt.

*Sampai* zu praktizieren hilft, unsere schlechten geistigen Gewohnheiten umzuwandeln. Deshalb machen die Tibeter diese Praxis von *Sampai* zu einer Vorbereitung, sie müssen 10.000 Niederwerfungen praktizieren. Das ist wirklich eine gute Praxis, um die schlechten Gewohnheiten der Konditionierungen unseres Ego umzuwandeln.

Wir haben in den letzten Tagen vom relativen und vom absoluten Verständnis gesprochen. Aus dem Blickwinkel des relativen Verständnisses muss man so üben, denn vom relativen Standpunkt aus beeinflusst unser Ego unser Verhalten und man muss es umwandeln. Aber die höchste Unterweisung Buddhas ist zu erwachen. Das ist die Wurzel. Das bedeutet zu verstehen, dass es kein Ego gibt, also auch kein Ego, das man erniedrigen kann. Es gibt kein oben und unten, nicht all diese Unterscheidungen der Dualität, es gibt nicht Buddha einerseits und ich andererseits. Ich glaube, die beste Art, das zu realisieren besteht darin, nicht auf eine philosophische Art zu meditieren, sondern richtig zu praktizieren.

F: Du hast gerade von Realisation gesprochen. Kannst du mir sagen, ob die Erfahrung, die man in anderen Religionen macht, auch so ist. Wie war es mit deiner Erfahrung? Kannst du auch etwas dazu erzählen, da bin ich ein bisschen neugierig.

RR: Je länger ich Zazen praktiziere und je länger ich die Unterweisung Buddhas studiere, um so mehr bemerke ich, dass sie einer anderen Religion nahe ist, die ich ein wenig kenne, dem Christentum, der Unterweisung Christi. Ich spreche nicht von der Kirche und ihrem System, sondern von der Essenz der Unterweisung Christi, nicht von dem, was man daraus gemacht hat. Die anderen Religionen kenne ich weniger gut. Aber wenn ich in Kontakten mit religiösen Moslems oder Juden meine Erfahrung des Zen zum Ausdruck brachte, haben diese häufig gesagt, dass meine Erfahrung gut etwas Grundlegendem in ihrer eigenen Religion entspricht. Das hat mir den Eindruck vermittelt, dass es im Grunde eine spirituelle Gemeinschaft all der Menschen gibt, die ihre Religion praktizieren. Kompliziert wird es, wenn man versucht, die Dinge mit Konzepten zu erklären, Kategorien schafft und jeder sich an seine Kategorien klammert. Theologische Diskussionen werden bezogen auf bestimmte Kategorien geführt. Aber für Menschen, die wirklich in einer tiefen Praxis ihrer Religion engagiert sind, zählen nicht die Kategorien, sondern nur die Quelle selbst, und ich glaube, dass sie für alle die gleiche ist.

Was meine eigene Erfahrung angeht: Für mich ist die Erfahrung meiner Anfänge in Zazen wesentlich, das erste Zazen, in dem ich diese Wahrnehmung hatte. All das, was ich jetzt unterweise, 32 Jahre später, ist die Entfaltung dessen, was ich während des ersten Zazen empfunden habe. Alles, was ich eben im Kusen gesagt habe, ist selbstverständlich die Unterweisung Buddhas. Aber das war wirklich auch mein Schock, meine starke Erfahrung in meinem ersten Zazen. Ich fühle keinen Unterschied zwischen beiden. Je mehr ich die Unterweisung *Shakyamunis*, die Unterweisung *Dogens* studiere und das sehe, was ich gelebt habe, desto stärker habe ich den Eindruck, dass es genau das Gleiche ist. Es ist die Erfahrung, völligen Einsseins. Aber ich kann nicht einmal "Einssein" sagen, denn ich habe nicht "Einssein" gedacht. Das heißt, man braucht wirklich nichts anderes, nur sitzen. Alles ist da.

Ich war jemand, der verzweifelt auf der Suche war, immer wieder andere Erfahrungen suchte, andere Dinge, den Sinn des Lebens. Es war fast wie eine Karikatur: Mein Leben war jeden Tag angespannt, immer wieder woanders hin. Über ein Jahr lang nahm ich jeden Morgen meinen Rucksack und ging los, um etwas anderes zu sehen. Es ist ein bisschen so, als ob ich die Illusion, dass es woanders als hier und jetzt etwas gibt, das besser ist, und das dem Leben einen Sinn geben kann, bis zum Extrem getrieben hätte. Ich habe das während vierzehn Monaten intensiv gelebt. Es hat mich zum Schluss in einen Zustand der totalen Hoffnungslosigkeit geführt, beinahe zu einem Verrücktwerden aufgrund dieses Leidens.

Die Erfahrung, mich in Zazen zu setzen, war eine völlige Umwälzung, eine Revolution. Ich glaube, dass ich seit dieser Zeit ein großes Vertrauen in die Praxis habe. Meine anschließende Begegnung mit Meister Deshimaru, mein Studium von *Dogen*, der Sutren und all das ist ein bisschen wie ein Kommentar zu meiner eigenen Erfahrungen, Kommentar und Entfaltung selbstverständlich. Denn in dem Moment, in dem ich das erlebt habe, habe ich nicht an all die Konsequenzen gedacht, die eine solche Erfahrungen für das Leben haben kann. Die Unterweisungen der Meister helfen mir, die Reichweite dieser spirituellen Revolution – der Praxis von *Shikantaza* - besser zu verstehen. Das konnte ich mir damals nicht vorstellen.

Was ich gesagt habe, scheint ein wenig idealistisch. Ich möchte also eine Korrektur anbringen: Ich denke nicht, dass alle die gleichen Erfahrungen machen müssen wie ich. Es war mein *Karma*, wenn man das sagen kann, meine Bedingtheit in jenem Augenblick. Nicht jeder erreicht dieses Stadium der Hoffnungslosigkeit. In der Geschichte des Zen sind Schüler von ihrem eigenen Meister in diese Hoffnungslosigkeit getrieben worden. Besonders im *Rinzai-Zen* hat man sie unter Druck gesetzt, den Kopf unter Wasser gedrückt, um an diesen Punkt zu gelangen, um plötzlich diese Revolution zu durchleben. Das ist vor allem die Praxis der *Koans*. Sie bedeutet wirklich auf den Grund des Grundes zu gehen,

dorthin, wo man nichts erfassen, nichts verstehen kann. Der Meister schafft eine künstliche Hoffnungslosigkeit, er provoziert diese Situation. In meinem Fall war es das Leben selbst, das sie provoziert hat, das *Genjo Koan*, das *Koan* des Lebens selbst. Das war keine Erziehung.

Ich spreche nicht gerne darüber, außer, wenn man mich direkt dazu befragt, weil die Gefahr besteht, dass es anschließend ein Modell für die Schüler wird: ‚Ich habe nie das gleiche erlebt. Vielleicht ist meine Praxis nicht richtig, weil sie nicht dem ähnelt, was Roland von seiner Erfahrung erzählt hat.‘ Die Wege sind sehr unterschiedlich. Die psychologischen Bedingungen, das *Karma* eines jeden, ist unterschiedlich, also werden nicht alle die gleichen Erfahrungen durchlaufen. Man darf das nicht als ein Modell ansehen. Man darf nicht betrübt sein, wenn man nicht die gleichen Erfahrungen macht. Die Form, der emotionale Charakter, die Umstände, die Kraft der Erfahrung kann für jeden unterschiedlich sein. Aber der Grund, der Kern, ist wirklich gleich, nicht nur im Zen, sondern für alle Religionen.

Freitag, 21. Mai 2004, 7 Uhr

Um Zazen zu praktizieren, beginnt man damit, sich auf Haltung und Atmung zu konzentrieren. Man achtet darauf, das Becken gut nach vorne zu neigen und die Knie fest auf den Boden zu drücken. Von der Taille aus streckt man die Wirbelsäule. Man lässt die Spannungen des Rückens los und streckt den Nacken. Das Kinn ist zurückgezogen, die Schultern sind völlig entspannt. Die Augen sind halb geöffnet, und der Blick ist auf den Boden gerichtet. Die linke Hand ruht in der rechten, die Handkanten berühren den Unterbauch, die Daumen sind waagrecht. Man atmet tief ein und aus und bemüht sich, dabei bis zum Ende jeder Ausatmung zu gehen.

Man muss sich auf viele Dinge konzentrieren. So hat man keine Zeit mehr, sich um seine Gedanken zu kümmern. Unsere ganze Aufmerksamkeit ruht auf unserer Wirklichkeit hier und jetzt, darauf, hier in diesem *Dojo* in Zazen zu sitzen. Der Rest ist unwichtig. So kann man sich von seinen geistigen Machenschaften lösen. Die Gedanken werden leicht. Man gibt ihnen keine Energie, keine Bedeutung. Dennoch ist man weiterhin mit der Konzentration auf Haltung und Atmung beschäftigt. Aber auch dies muss letztlich aufgegeben werden.

Wenn man in *diese* Konzentration eingetreten ist, gibt es kein Ego mehr, das sich konzentriert, und keine Gegenstände mehr, auf die man sich konzentriert. Es gibt nicht mehr ‚Ich und meine Haltung‘, ‚Ich und meine Atmung‘. Das Ich ist von der Haltung und von der Atmung aufgesogen. Es bleibt nur noch ein KörperGeist ohne Trennung, ohne das Bewusstsein, etwas Besonderes zu praktizieren. Am Ende macht man gar nichts mehr. Jede Absicht, jede Erwartung, jeder Zweck wird aufgegeben. So kann die geistige Aktivität, die unseren Geist verdunkelt, sich wieder beruhigen. Wir machen nichts, wir erwarten nichts und nichts stört uns. Daher ist es auch nicht nötig, während Zazen die Augen zu schließen, denn man trennt sich nicht von den Gegenständen des Blicks und widersetzt sich ihnen nicht. Es gibt kein Ich mehr, das irgendetwas sieht. Das gleiche gilt für Geräusche und für Gedanken. Man haftet nicht an dem, was auftaucht, an den Erscheinungen. Deshalb braucht man sie auch nicht zurückweisen. So kann man die wahre Leerheit verwirklichen.

Das hat nichts damit zu tun, über Leerheit nachzudenken. Es geht nicht darum, sich zu sagen: ‚Alle Dinge sind ohne Substanz‘ oder ‚Mein Ego wird nur durch die fünf *Skandha* gebildet‘. Diese Gedanken sind unnötig. Die wahre Leerheit zu verwirklichen bedeutet, selbst leer und frei zu werden, ohne Absicht, ohne am Denken oder Nicht-Denken zu haften. Selbst wenn Gedanken, Wünsche, Erinnerungen auftauchen, lässt man sich von diesem Gedankenwirbel nicht mitreißen. Der Geist findet seine Reinheit wieder, seine Existenz ohne Trennung, ohne Gegensätze. Nichts fehlt oder ist zu viel. Genau jetzt vollkommen in Frieden mit unserer

Seinsweise. Dieser Friede kann im Alltag, im täglichen Leben weiter bestehen und unser ganzes Leben inspirieren. Das ist die Erfahrung des Sesshins.

Freitag, 21. Mai 2004, 11 Uhr

Wenn man während Zazen auf die Ausatmung, vor allem auf das Ende der Ausatmung konzentriert ist, verschwindet jeder Gedanke und sehr schnell taucht ein neuer Gedanke, ein Bild oder eine Wahrnehmung auf. - Woher kommen sie?

Man kann den Ort nicht erfassen, von dem die Erscheinungen kommen, die unseren Geist beschäftigen. Genau auf diesen Ort, den man nicht erfassen kann, auf diese Quelle, aus der alles auftaucht, konzentrieren wir uns, auf diesen Moment ohne Dimension, vor dem Erscheinen des Gedankens. Während Zazen halten wir uns ganz nah an diesem Punkt ohne Dimension auf, von dem aus alles erscheint und zu dem alles wieder zurückkehrt. Er ist gleichzeitig die Quelle und die Mündung des Flusses. Zugleich erscheinen und verschwinden Phänomene unaufhörlich von Augenblick zu Augenblick. Ohne Unterlass geschieht *Shoji*, Geburt und Tod, Erscheinen und Verschwinden.

Oft klammert man sich an das, was erscheint, und trauert dem nach, was verschwindet. Aber in Zazen lernt man, sich mit dieser Bewegung von Erscheinen und Verschwinden zu harmonisieren. Man interessiert sich nicht so sehr für den Inhalt der Gedanken, sondern für die Bewegung des Denkens aus der Tiefe des Nicht-Denkens heraus, das dann wieder zum Nicht-Denken zurückkehrt. Das nannte *Dogen Hishiryo*. Wenn man so praktiziert, kann man eine große Freiheit des Geistes realisieren. Das bedeutet, sich mit unserem Geist, so wie er ist, zu harmonisieren. Meister *Isan* nannte es „den wahren Geisteszustand vor der Geburt unserer Eltern“ oder auch „unser wahres Gesicht“.

Meister *Wanshi* riet uns, bei der Quelle des Erschaffens zu bleiben, ohne Trennungen zwischen sich selbst und dem Erscheinen der Phänomene zu erzeugen, indem man völlig eins wird mit dem, was erscheint, wenn es erscheint. Eins werden bedeutet nicht, daran zu haften, sondern einfach in dem Moment in Kontakt zu bleiben. Genauso wie wenn man das *Dojo* betritt und die Hände zum *Gassho* zusammenlegt. Man verbeugt sich, aber die Hände bleiben nicht in *Gassho* stecken. Sie nehmen danach andere Haltungen ein, *Shashu*, Zazen oder *Kaijoin*. Wenn man *Gassho* macht, macht man völlig *Gassho*, die Hände sind vollständig vereint. Wenn sie beieinander bleiben würden, könnten sie nicht mehr als Hände funktionieren. Das Gleiche gilt für den Geist: Wenn er an einem Gedanken festhält, erstarrt er. Dann verliert er den Kontakt mit der Quelle des Erschaffens.

Zazen ist die Praxis, ständig zu diesem Zustand der Verfügbarkeit zurückzukehren, indem man in jedem Augenblick loslässt. Im täglichen Leben kann man so in angemessener Weise den Umständen mit einem stets gegenwärtigen Geist gegenüberreten. In jedem Augenblick mit dem, was neu erscheint, in Berührung sein und nicht irgendetwas hinterher laufen, nicht zu spät sein. *Kodo Sawaki* sagte: „Schaut euch nicht immer wieder den Kalender des letzten Jahres an.“ Wenn der Geist sich bei den Kampfkünsten an einen vergangenen Augenblick klammert, ist man tot; natürlich nicht wirklich tot, aber so gut wie tot. Ein Sesshin praktizieren heißt, ständig von diesem Geist aus zu leben, der immer neu und in Berührung mit dem gegenwärtigen Augenblick ist. Dieser Geist wird wie ein Edelstein mit Millionen kleiner Facetten, die ständig das, was erscheint, widerspiegeln, unabhängig von der Richtung, aus der die Erscheinungen kommen. So erhellt und erleuchtet er alle Dinge.

Freitag, 21. Mai 2004, 16.30 Uhr

Während Zazen sitzen fast alle der Wand gegenüber. Diejenigen, die nicht zur Wand hin sitzen, schauen nach unten auf den Boden. Aber in Wirklichkeit ist der Blick nach innen gerichtet. Das ist der wesentliche Punkt von Zazen: Umkehren, den Blick nach innen richten und von diesem inneren Blick erhellt werden. Dieser Blick nimmt die Form von dem an, was betrachtet wird. Deshalb ändert sich der Geist unaufhörlich. Geist und Blick sind dasselbe. Es handelt sich um den Blick des Geistes, das Bewusstsein, das nach innen gerichtet wird. Manchmal taucht ein Gedanke auf, und man wird sich dieses Gedankens bewusst. Manchmal ist es eine Erinnerung, und man wird sich dieser Erinnerung bewusst; manchmal ein Wunsch, und man wird sich dieses Wunsches bewusst.

Es gibt so viele Bewusstseinsformen wie Gegenstände. So wie es auch ebenso viele Arten von Feuer gibt wie Brennstoffe: Holzfeuer, Kohlefeuer, Strohfeuer. Es gibt kein Feuer an sich, sondern nur in Verbindung mit dem, was brennt. Das Gleiche gilt für den Geist und seine Objekte. Der Geist ist ohne feste Form. Es ist wichtig, dies zu erkennen und sich dessen bewusst zu werden, es völlig zu akzeptieren und sich damit in Einklang zu bringen. Nicht versuchen, seinen Geist in eine feste Form, in Definitionen oder Unterteilungen zu pressen. Daher benutzt man oft das Bild des Spiegels, der ebenfalls alles widerspiegelt, weil er keinen festen Inhalt hat. Er zeigt genau die Dinge, die sich vor ihm befinden.

Meister *Wanshi* vergleicht dies mit einem Echo im Tal. Das Tal ist leer, und es schickt die Töne zurück, wie der Spiegel die Formen zurückschickt. Wenn wir Zazen praktizieren, finden wir diesen Geist wieder, der nicht an Töne oder Formen gebunden ist. So ähneln wir einem Spiegel oder einem Tal und können daher die wahre Freiheit wieder finden. *Wanshi* nennt das „im Samadhi spielen“, ohne Hindernisse in völliger Freiheit. Selbst wenn es eine Form in unserer Praxis gibt, eine Form der Haltung, eine Art und Weise sich zu konzentrieren, so gibt es im Grunde keine feste Form, und wir müssen darauf achten, dass unser Geist nicht einer bestimmten Form ähneln soll. Das heißt, ohne eine vorgefertigte Idee der Realisation zu praktizieren. Ohne feste Form zu werden, ist genau diese Realisation. Deshalb kann man nicht von den anderen und auch nicht von sich selbst ausgenutzt werden.

Mondo

F: Warum ist die Kiefernadel, die wir auf unserem *Rakusu* tragen, ein Symbol für das *Soto-Zen*?

RR: Weil die Kiefer gerade und senkrecht wächst, wie die Haltung in Zazen. Sie ist ein Baum, der in den Bergen wächst. Zazen praktizieren wird häufig damit verglichen, sich in den Bergwald zurückzuziehen. Den Bergwald zu betreten bedeutet, die Welt des Egos zu verlassen, die Welt der menschlichen Machenschaften, der menschlichen Sorgen, der Anhaftungen.

Vielleicht auch, weil die Kiefer immer grün ist. Das erinnert an ständige Frische, so wie der Geist in Zazen. - Man kann sicherlich allerlei Bedeutungen finden, aber das ist nicht so wichtig. Im Zen sind Symbole nicht sehr wichtig. Wichtig ist die Praxis selbst und nicht das Grübeln darüber, was die Symbole wohl bedeuten. Aber wenn man selbst im Zazen wie ein Baum wird, wenn man Zazen so praktiziert, als würde man einen Bergwald betreten, dann ändert man seinen Geist. Es ist etwas anderes als zum Beispiel in ein Café zu gehen mit Menschen und Lärm. Das Betreten eines Bergwaldes ist ganz anders. Das gilt auch, wenn man das *Dojo* betritt. Man betritt wirklich eine andere Welt, nicht nur symbolisch. D.h. seine gewöhnlichen Sorgen wirklich aufgeben, um sich nur auf die Haltung zu konzentrieren und wie eine Kiefer zu werden.

F: Der Buddhismus lehrt uns, dass das Ego ohne Substanz und unbeständig ist, dass wir keine Seele haben, jedenfalls nichts Individuelles, das andauert. Meine Frage hat zwei Teile. Wenn man das betrachtet, was ich eingehend sagte, wer verwirklicht dann die Realisierung?

RR: Niemand. Wenn es niemanden mehr gibt, dann ist die Realisation da.

F: Ich hatte diese Antwort ein bisschen erwartet. Deshalb hat meine Frage einen zweiten Teil. Wenn die Verwirklichung einmal realisiert wurde, wer macht dann die Erfahrung?

RR: Es gibt kein Ego, das eine Erfahrung macht. Es gibt nur das Erfahren selbst. Wahre Realisation ist eine Erfahrung ohne ein Ego, das sich ihrer bemächtigt. Wenn man sich sagt: „Ah, ich habe *Satori* realisiert!“ - es gibt Leute die so denken -, dann ist es ein Beweis dafür, dass man es nicht realisiert hat. Dann ist da noch jemand. Unsere Praxis geht über die Realisation hinaus. Nicht bei den Illusionen, bei den Anhaftungen stehen bleiben, aber auch nicht bei der Realisation. Es geht darum, über diese geistige Haltung, die etwas erhalten möchte, hinaus zu gehen.

Du musst das selbst erfahren. Du bist hier mit deinen Fragen, deinen Schubladen, und willst unbedingt etwas in diese Schubladen stecken.

F: Was bringt uns dazu, etwas zu verwirklichen, das niemand verwirklicht oder erfährt?

RR: Die Unzufriedenheit, in diesem Ego eingesperrt zu sein, das immer etwas erfassen möchte. Es fühlt sich eingeengt, in Dualität mit allem und ist unzufrieden. Diese Unzufriedenheit kann man durch Aufgeben lösen. Das ist aber nicht möglich, wenn man mit der gleichen Mentalität, mit der Mentalität des Egos, das etwas ergreifen will, weiter praktiziert. Das ist so, als würde man versuchen, Feuer mit Feuer zu löschen. Das ist nicht möglich.

Deine Fragen sehr tief und eindringlich, aber du kannst sie mit dem Geist, den du jetzt hast, nicht lösen. Denn der Geist, der diese Fragen stellt, und der Geist, der diese Antworten realisieren kann, sind ganz unterschiedlich. Du hast zwar einen Geist, der dich zu diesen Fragen geführt hat. – Das ist ein wirklicher Geist, es sind keine schlechten Fragen. – Aber die Antwort kann nur von einer Realisation her kommen, die jenseits des Geistes ist, der diese Fragen stellt. Es muss eine Umkehr stattfinden. Manche Menschen beharren fest auf solche Fragen. Ein fester Stockschlag ist die einzige Lösung, um ihnen zu helfen.

F: Vor einigen Tagen haben wir etwas über *Karma* gehört, dass schlechte Taten schlechte Wirkungen nach sich ziehen. Ich habe an viele Menschen gedacht, die ihr Leben lang schlechte Taten vollbracht haben und dann sehr schnell und schmerzlos gestorben sind. Am Ende des Lebens stirbt der Körper und es gibt auch keine ewige Seele. Ich habe mich gefragt: Wer erfährt die schlechten Wirkungen?

Nach deiner Antwort eben hab ich jetzt eine neue Frage: Es scheint mir so, dass es zwecklos ist, gute Dinge zu tun, wenn man nicht gleichzeitig auf der Suche ist.

RR: Selbstverständlich. Das *Karma* ist die Welt des Egos. Es hat eine relative Existenz. Unsere Taten haben gute oder schlechte Auswirkungen. Das hängt von ihrer Natur ab. Aber diese Auswirkungen sind nur die Fortsetzung der Taten. So wie die Wiedergeburt die Fortsetzung eines vorherigen Lebens ist, aber es ist nicht an eine Person gebunden. Es ist kein Ego, das wiedergeboren wird.

Jedes Mal, wenn ihr solche Fragen stellt, denke ich immer, dass das die schlimmsten Fragen sind, die ihr stellen könnt. Fragen über das *Karma* sind sehr schwierig. Was am Ende

transmigriert, was sich fortsetzt, ist das *Karma* selbst. Es ist der Prozess des *Karmas*. Aber es gibt keine substanzielle Seele, die dieses *Karma* erschafft und die Auswirkungen empfängt.

Es gibt viele Vergleiche mit der Landwirtschaft. Sie beginnen immer mit der Saat: Eine ausgewachsene Eichel trägt Früchte, die Eicheln fallen auf den Boden, und ein neuer Baum wird sich daraus entwickeln. Diese neue Eiche ist die Fortsetzung der Eiche, von der die Eichel stammt. Sie ist nicht dieselbe Eiche, aber sie ist auch nicht ganz anders. Es ist wie die Fortsetzung eines Prozesses. So ist das *Karma*. Wenn man die Schriften des Buddhismus zu diesem Thema gut studiert, findet man interessante Erklärungen, aber keine kann wirklich den Geist zufrieden stellen. Man kann sich nicht vorstellen, wie das konkret funktionieren soll.

Man kann es auch als Mythos betrachten. Manchmal sage ich mir, *Karma* und Wiedergeburt sind Mythen. Wenn man sie als Mythen betrachtet, das heißt, wenn man sie nicht wissenschaftlich beweisen kann, sind die Auswirkungen, die durch den Mythos erzeugt werden, das eigentlich Wichtige.

Ich finde, dass dieser Mythos sehr positive Auswirkungen hat, denn er hilft, einen tiefen Sinn für die Verantwortlichkeit unserer Handlungen zu bekommen und zu akzeptieren, dass das Leben kein Chaos ist, sondern dass es eine gewisse Ordnung gibt und damit eine Möglichkeit der Änderung, der Verbesserung. Gerade weil es keine wirklich befriedigende Erklärung und keinen substanzialen Geist gibt, wird es uns möglich, uns zu befreien und zu erwachen. Wenn es einen substanzialen Geist gäbe, wäre keine Befreiung möglich. Dann gäbe es etwas Festes, Starres, das die Umwandlung, die Befreiung verhindern würde. Die Schwierigkeit ist genau das, was die Realisation ermöglicht. Die Tatsache, dass es kein Ego gibt und dass man die Kontinuität nicht erklären kann, ist die Wirklichkeit selbst, die wesentliche Wirklichkeit. Wenn man dies tief versteht, dann hält die Transmigration an. - Was transmigriert am Ende? - Nur eine Illusion.

Samstag, 22. Mai 2004, 7 Uhr

(*Die Erde bebt kurz.*)

Nach dem Erdbeben ist die ganze Natur völlig ruhig geworden. Selbst die Hähne vergessen zu krähen. *Shiki*, die Phänomene sind völlig *Ku*, Leerheit geworden. Genauso erscheint aus *Ku* wieder erneut *Shiki*. Unsere Praxis ist genauso, Rückkehr zur Stille, zum Nichtdenken. Aus der Stille heraus erscheinen neue Töne. Genauso tauchen aus dem Nicht-Denken neue Gedanken auf. Dies geschieht während *Zazen* unzählige Male. Es ist nicht notwendig, viele Dinge zu studieren. Man beobachtet ganz vertraut, wie Phänomene auftauchen und verschwinden, auch ganz kleine Phänomene. So kann man verstehen, wie die ganze Welt funktioniert.

Dazu sagt Meister *Wanshi*: „Wenn ihr einen einzigen Faden vollständig würdigen könnt, könnt ihr der ganzen Welt und all ihrer Veränderungen auf angemessener Weise begegnen.“

Unser Körper und die ganze Erde sind nicht getrennt, im Grunde sind sie nicht verschieden. Sie bestehen aus den gleichen Elementen und sind der gleichen Unbeständigkeit unterworfen. In jedem Augenblick existieren sie genau so, wie sie sind, absolut.

So konzentriert man sich im *Zazen* auf seinen eigenen Körper. Der eigene Körper in *Zazen* ist der Mikrokosmos, der ganz genau den Makrokosmos widerspiegelt. In der Praxis während eines *Sesshin* lernen wir uns selbst kennen und uns mit dem zu harmonisieren, was wir in Wirklichkeit sind. Wenn wir so praktizieren, lernen wir das ganze Universum kennen und auch, wie wir uns mit der kosmischen Ordnung harmonisieren. Das nennt man Weisheit. Die gleiche Weisheit, die

vom Orakel von Delphi und von Buddha unterwiesen wurde und die jeden Morgen durch den Hahnenschrei bestätigt wird.

*Wanshi* fügt hinzu: „Wenn ihr klar seht, dann werdet ihr nicht getäuscht oder ausgenutzt werden, nicht einmal von den 10.000 Situationen. Der Schein des Mondes ruht auf dem Wasser, der Wind weht in den Kiefern, Schatten und Licht verwirren uns nicht, Stimmen und Töne behindern uns nicht. Der Wind kann überall wehen ohne irgendetwas zu stören.“

Es handelt sich hier nicht nur um poetische Bilder, die die Natur beschreiben. Schatten und Licht sind auch unsere Gedanken, die erscheinen und verschwinden. Der Windhauch in den Kiefern ist wie unsere Gefühle, die erscheinen und verschwinden ohne irgendetwas zu stören, ohne uns in Bewegung zu versetzen. Und selbst wenn wir uns kurz bewegen, ist dies nicht schlimm. Alles kehrt rasch zur Stille zurück wie nach dem Erdbeben.

Samstag, 22. Mai 2004, 11 Uhr

Während Zazen lässt man seinen Geist auf nichts verweilen. Der Geist fließt unabhängig von den Gedanken oder den geistigen Fabrikationen, die auftauchen. Man ergreift sie nicht, man verwirft sie nicht. Man macht nichts Besonderes, man will nichts Bestimmtes. Nichts stört uns. Wir können im Gleichklang mit den Erscheinungen leben, die von Augenblick zu Augenblick auftreten. Selbst wenn wir stets die geistigen Beschmutzungen, die erscheinen, aufgeben, sind wir, wie Meister *Wanshi* sagt, noch nicht in unserem Zuhause, in unserer ursprünglichen Bleibe angelangt. Denn wir müssen noch die Reste unserer alten Konditionierungen beruhigen. Dazu müssen wir aufmerksam und sehr schnell sein. Unsere geistigen Gewohnheiten zeigen sich rasch. In unserer Zazen-Praxis ist es wichtig, sich über das, was geschieht, schnell bewusst zu werden, und ebenso das, was erscheint, schnell fallen zu lassen. Sonst wird man wieder von seinen alten Konditionierungen mitgerissen.

So kann man sitzen, ohne von den Ängsten des täglichen Lebens gestört zu werden. Unsere Sorgen beruhigen sich. Nichts ist wirklich wichtig. Einfach gegenwärtig und in jedem Augenblick in Berührung mit unserem Leben sein. Mit einem klaren und leuchtenden Geist. Still. Selbst wenn unser Geist sich aus Gewohnheit während Zazen schon mal davon macht und auf der Suche nach etwas anderem ist, bringt man ihn schnell zurück zum Kontakt mit der Haltung und der Atmung. Man lernt das Einfach-Sitzen-Können schätzen und sieht es als das Wichtigste an. Dies geschieht natürlich in dem Moment, in dem wir in Zazen sitzen. Das bedeutet, sich augenblicklich mit seinem Leben zu versöhnen. Nichts ist wichtiger als völlig hier und jetzt zu sitzen. So kann man alle Leiden aufgeben und wahrhaft zufrieden sein. In Frieden.

Diese Zufriedenheit, dieser Frieden, setzt sich in allen Handlungen des täglichen Lebens fort, indem man in jedem Moment jede Handlung so lebt, als wenn sie am wichtigsten wäre. Dann ist es wahrhaftig so, als wäre man nach Hause zurückgekehrt. Nicht nur mit uns selbst vertraut werden, sondern auch mit all unseren Vorgängern, unseren Vorfahren auf dem Weg, deren Namen wir heute Morgen gesungen haben. In diesem Moment, in dem man am vertrautesten mit sich selbst wird, kann man die universelle Wahrheit verwirklichen, in der es nicht mehr ich und die anderen, in der es keine Trennungen mehr gibt. Eine große Vertrautheit, eine große Vereinigung aller Wesen, mit denen wir die Bedingungen teilen.

Meister *Wanshi* sagt: „Wenn wir unser wahres Gesicht, unsere wahre Form kontemplieren, kontemplieren wir Buddha.“

Samstag, 22. Mai 2004, 16.30 Uhr

Mondo

F: Wie funktioniert die Beziehung von Meister zu Schüler und warum funktioniert sie manchmal nicht?

RR: Auch wenn sie nicht funktioniert, funktioniert sie. Die Meister-Schüler-Beziehung ist keine Beziehung, die immer ohne Hindernisse und ohne Schwierigkeiten ablaufen muss. Wenn es eine Schwierigkeit, ein Hindernis oder eine Konfrontation, z.B. eine Uneinigkeit gibt, ist es Teil der Meister-Schüler-Beziehung, diese zu lösen. Es ist wichtig, in dem Moment darüber zu reden und sich zu öffnen. Zweifel, Unverständnis, Missverständnisse oder gar Konflikte kommen vor. Meister *Dogen* nannte dies *Katto*, Verwicklungen des Lebens, ähnlich wie *Bonno*. Aber dadurch festigt sich auch eine Beziehung. Meister *Dogen* verglich es mit Glyzinien, Schlingpflanzen. Durch Schwierigkeiten in einer Beziehung, durch Konflikte, Zweifel oder Missverständnisse festigt sich die Verbindung. Es ist jedes Mal eine Gelegenheit, seinen Geist zu klären.

Wenn man das nicht versteht und glaubt, die Meister-Schüler-Beziehung bedeute nur blauer Himmel ohne Probleme, ohne Schwierigkeiten, hat man, sobald eine Schwierigkeit auftaucht, den Eindruck, dass nichts mehr funktioniert. So wie wenn man verliebt ist und bei dem ersten Problem denkt, dass die Beziehung doch nicht so perfekt ist. Aber gerade in schwierigen Situationen kann man eine Beziehung vertiefen. Wenn du ein Problem mit mir hast, musst du es sagen. Worüber sprichst du? Über uns, über dich, über mich oder allgemein?

F: Es gibt manchmal Leute, die sich nicht gut verstehen, wie im Leben.

RR: In Zen-Beziehungen gibt es natürlich auch Affinitäten und andererseits Personen, die nicht übereinstimmen. Aber gerade in Zen-Beziehungen sollte man über persönliche Eigenschaften hinausgehen. Doch im Allgemeinen richtet man sich nach Affinitäten wie im normalen Leben. Die Menschen wählen z.B. einen *Godo* danach aus, ob sie ihn sympathisch finden. Selten wählt jemand einen *Godo* gerade deswegen, weil er ihn stört. Das ist eigentlich schade. Derjenige, der den Geist des Weges, *Doshin*, hat, sollte eher den *Godo* wählen, mit dem er die meisten Probleme hat. Man wählt keinen Meister, damit er das, was man sagt oder tut, immer bestätigt. Wenn man sich einer Beziehung mit Gegensätzen und Streitigkeiten aussetzt, hat man Gelegenheiten, sich in Frage zu stellen.

Ich bin in der Regel recht freundlich und gehe mit Menschen freundlich um - nicht immer, aber meistens. Aber wenn ich damit aufhöre, wenn ich mich aus gutem Grund und im Interesse des anderen aufrege, fällt mir auf, dass die Leute mit Verständnislosigkeit reagieren und denken: „Er versteht mich nicht mehr. Es ist nicht mehr so wie vorher. Etwas hat sich geändert.“ In diesem Moment wird eine Beziehung jedoch wahrer und müsste sich vertiefen.

Ich hoffe, du kannst damit etwas anfangen.

F: Für wie wichtig hält du es, dass man während eines Sesshin die Kusen in der jeweiligen Sprache versteht?

RR: So weit möglich schon, weil Kusen dazu da sind, um kommuniziert und empfangen zu werden. Aber manchmal versteht man sie nicht sofort. Das ist nicht so schlimm. Man kann sie einfach vergessen. Später denkt man wieder daran und versteht plötzlich Dinge, die man

beim ersten Mal nicht verstanden hat. Kusen wiederholen sich oft. Das erste Mal hat man sie vielleicht nicht verstanden, aber irgendwann hört man etwas Ähnliches. Wenn man einen Nagel einschlagen will, ist man beim ersten Schlag erschrocken, beim zweiten Schlag geht es etwas besser und beim dritten Schlag ist der Nagel drin.

Was hast du nicht verstanden?

F: Ich verstehe sehr gut, was du sagst, weil es übersetzt wird. Aber in Zukunft möchte ich mehr Sesshins von dir besuchen, und da ich zurzeit nur sehr wenig französisch spreche, könnte es vielleicht zu einem Hindernis für mich werden.

RR: Dann kannst du dich mit den Leuten, die die Notizen aufnehmen, in Verbindung setzen und jemanden bitten, die Texte zu übersetzen. Aber es ist schon nicht schlecht, wenn du alle Sesshins besuchst, die auf Deutsch übersetzt werden. Wenn ihr mehrere Deutsche seid, z. B. in Belgien, wo die Kusen ins Flämische übersetzt werden, kann jemand nachmittags die Kusen noch einmal zusammenfassen. Aber auf einem Sesshin gibt es nicht nur Kusen, sondern die Zazen-Praxis, *Mondo*, *Dokusan*. Man kann auch bei einem *Dokusan* um eine Übersetzung bitten. Ich kann auch ein bisschen Deutsch sprechen.

F: Wir haben in den Workshops über Leben und Tod gesprochen. Das Leben ist das ganze Leben, der Tod ist der ganze Tod. Du hast im Kusen einmal von den sechs Welten gesprochen, von unterschiedlichen Ebenen, die auch vergänglich sind. Was ist mit den *Devas*, Geistern. Wozu gehören sie?

RR: Im Zen-Weg sind dies vor allem Geisteszustände. Aber in der buddhistischen Tradition sind es auch Orte der Wiedergeburt, Bedingungen für die Wiedergeburt. Es ist zum Beispiel sehr konkret, wenn man als Tier wiedergeboren wird. Man wird ein Tier wie derjenige, der als Fuchs wiedergeboren wurde. Ein Fuchs ist ein Fuchs.

Aber im Zen sieht man die Wiedergeburt eher so: Was wird den Geisteszustand in einem Leben dominieren? Manche Leute werden in ihrem Leben von Aggressivität, Hass und Konflikten dominiert. Das gibt ihrem Leben eine bestimmte Färbung, eine bestimmte Prägung. Diese Leute haben eine Art Wiedergeburt als aggressive Geister. Andere Leute werden in ihrem Leben eher von Tierinstinkten beherrscht. Andere werden eher von Sorgen um die Arbeit, um die Familie beherrscht.

Aber jeder durchläuft all diese Zustände nicht nur in seinem Leben, sondern an einem Tag oder sogar bei einem einzigen Zazen. Das entspricht eher der Sichtweise der Zen-Unterweisung. Man kümmert sich nicht so um die Wiedergeburt, man kümmert sich um das Hier und Jetzt. Wie wird man von einem Augenblick zum anderen wiedergeboren, abhängig von seinem Geisteszustand? Dies ist sehr wichtig. Dies ist *Shoji*, die Unbeständigkeit, Geburt und Tod, nicht nur nach dem Tod, sondern im Leben selbst, jeden Tag, in jedem Augenblick. Es wird *Nirvana*, dem Erlöschen, entgegen gesetzt.

Der wichtige Punkt von *Shoji* im *Shobogenzo* ist es, dieses Gegenüberstellen zu beenden. Sehen, dass es selbst in der Mitte der Erscheinungen und der Transmigration in den sechs Welten die Möglichkeit gibt, das Erwachen zu erlangen und sofort die Welt des *Shoji*, das *Samsara*, in *Nirvana* umzuwandeln. Einfach indem wir unser Bewusstsein ändern.

Ich möchte noch etwas hinzufügen, um es für diejenigen etwas klarer zu machen, die nicht bei den Workshops dabei waren und das *Shobogenzo Shoji* nicht kennen. Es handelt sich um einen Teil von Meister *Dogens* Unterweisung. Der Schlüssel, mit dem *Samsara*, diese Welt der Transmigration, sofort zum *Nirvana* werden kann, ist, einfach aufzuhören, etwas

anderes zu wünschen, aufzuhören das *Samsara* zu hassen und das *Nirvana* zu begehren. Genau diese Haltung von Liebe und Hass, der Gier etwas haben zu wollen oder im Gegenteil etwas abzulehnen, provoziert das *Samsara*, die ständige Wiedergeburt von Augenblick zu Augenblick, von einem Leben zum anderen. Das kann sofort ein Ende haben. Der wahre Zen-Geist akzeptiert, was von Augenblick zu Augenblick auftaucht, ohne Anhaftung und ohne Ablehnung. Das ist die Essenz selbst der Zazen-Praxis. Meister *Sosan* lehrt es im *Shinjinmei* vom ersten Satz an: „Es ist nicht schwierig, den Weg zu durchdringen, indem man einfach ohne Liebe, ohne Hass, ohne Auswahl und ohne Ablehnung ist.“

Man kann sagen, dies ist die Grundlage unserer Praxis. Es ist genau die Antwort auf die Frage von *Shoji*. Gerade jetzt, im *Dojo*, in der Praxis, nicht für irgendwann nach dem Tod oder jenseits von irgendetwas.

F: Der vierjährige Sohn eines befreundeten Paares erzählte, dass er während seiner Geburt den Kreißsaal von oben herab sehen konnte, die Ärzte, seinen Vater. Seine größte Angst war, nicht zu wissen, wie man atmet, wenn man auf die Welt kommt. Ab welchem Moment hat man eine Seele? Schon im Bauch der Mutter oder im Moment der Geburt?

RR: Es handelt sich da nicht um Seele. Seele ist ein metaphysischer Begriff. Man kann an eine ewige Seele glauben oder nicht, das hat aber nichts mit dem Thema zu tun, von dem du sprichst. Es hat etwas damit zu tun, dass ein Kind nach ungefähr dem 6. Monat bereits ein ausreichend entwickeltes Gehirn und Nervensystem hat, um Empfindungen wahrzunehmen und Erfahrungen zu machen. Es betrachtet natürlich nicht den Tag wie wir, aber es sieht schon Dinge. Im Moment der Geburt sind Nervensystem und Gehirn gründlich ausgebildet. Es gibt keinen wirklichen Unterschied zwischen dem Moment vor der Geburt und nach der Geburt. Kurz nach der Geburt sind die Augen geöffnet und die Nabelschnur ist durchtrennt, aber der Geist entsteht nicht plötzlich. Die Fähigkeit zu fühlen und wahrzunehmen ist nach und nach entstanden und funktioniert schon Monate vor der Geburt.

Es ist heutzutage bekannt, dass der Geisteszustand der Eltern, die Beziehung zwischen den Eltern und der Kontakt mit dem Kind im Bauch sehr wichtig sind. Es handelt sich nicht um einen unempfindlichen Gegenstand. Diese Geschichte ist außergewöhnlich, aber nicht unverständlich.

F: Heute ist das Kind 10 Jahre alt, und es erinnert sich nicht mehr daran, was es seinen Eltern erzählt hat.

RR: Es gibt einen amerikanischen Psychiater, der Tausende von Menschen, darunter auch Kinder, zehn Jahre lang befragt hat. Nur sehr junge Kinder erinnerten sich oft nicht nur an ihre Geburt, sondern auch an vorherige Leben. Diese Erinnerungen verschwinden sehr schnell. Normalerweise befragt man Kinder nicht dazu. Nicht alle erinnern sich daran, aber es ist nichts Außergewöhnliches. Es kommt öfter vor.

F: Die kürzeste Antwort wäre sicherlich ein Schlag mit dem Stock. Aber ich stelle die Frage trotzdem: Was ist der Körper?

RR: Weißt du nicht was dein Körper ist, fühlst du ihn nicht?

F: Schon, aber ich möchte wissen, wie man die Sachen interpretiert, die er uns sagt, zum Beispiel Schmerzen.

RR: Welche Frage hast du? Welche Frage stellst du dir wirklich? Was ist der Körper? Ich glaube nicht, dass das deine Frage ist.

F: Wie soll ich mit Schmerzen umgehen?

RR: In der Zazen-Praxis verspüren alle Leute Schmerzen, vor allem während eines Sesshins. Das scheint ein Widerspruch zu sein, weil man sagt, dass der Buddhaweg der Weg zur Lösung des Leidens ist. Dann sagt man sich: „Vielleicht muss man leiden, um nicht mehr zu leiden.“ Das scheint paradox.

Eigentlich ist es nicht so paradox. Denn wir suchen nicht das Leiden und unterwerfen uns nicht einer schmerzhaften Praxis als einer Art Reinigung. Wir praktizieren Zazen, weil es die beste und stabilste Haltung ist. Für die Menschen aus der westlichen Welt, die nicht daran gewöhnt sind, auf dem Boden zu sitzen, ist die Haltung manchmal schmerzhaft, vor allem, wenn man länger sitzt. Auch wenn wir diesen Schmerz nicht suchen und er nicht Ziel unserer Praxis ist, kann man in gewisser Weise sagen, dass er sich während Zazen als Chance bietet.

Sinn unserer Praxis ist es, das Leid zu lösen, wenn es da ist. Wie verhält sich unser Geist dem Schmerz gegenüber? Wie gehen wir damit um? Wenn wir zum Beispiel im Alltag jede Menge moralische und körperliche Leiden erleben, uns dann in Zazen setzen würden und alles liefe prima, wenn wir in Zazen sitzend nichts mehr spüren würden und in einem Zustand ohne Schmerzen, ohne Empfindung, ohne Wahrnehmung wären, dann würde uns Zazen überhaupt nichts lehren. Es wäre nur eine bequeme, angenehme Angelegenheit; man würde regelmäßig zur Zazen-Praxis zurückkehren, weil wenigstens in diesem Moment kein Leiden mehr da wäre. Es wäre sicherlich so ähnlich, als würde man eine Droge wie Morphium einnehmen. Man hätte etwas gefunden, das ganz plötzlich Leiden und Schmerzen auslöscht. Aber es löscht nicht den Grund des Leidens. In unserer Praxis geht es nicht nur darum, das Leiden zu lösen, sondern den Grund des Leidens.

Man kann natürlich den Schmerz an sich nicht abschaffen, aber das Leiden. Das ist ein Unterschied. Schmerz ist unausweichlich, sobald man einen Körper hat. Der Körper hat Nerven und manchmal verspürt man Schmerzen. Das gehört dazu, nicht nur in Zazen, sondern auch, wenn man müde oder krank ist, wenn man sich zu sehr anstrengt. Einfach durch die Tatsache, dass man einen Körper und Empfindungen hat, ist man Schmerzen ausgesetzt.

Der Zweck des Buddha-Wegs ist nicht, Schmerzen abzuschaffen, sondern das Leiden in Bezug auf Schmerzen zu lösen. Leiden ist unsere Reaktion auf Schmerz. Genau diese Reaktion der Ablehnung, der Feindseligkeit, der Verspannung, diese ablehnende, feindliche Haltung dem Schmerz gegenüber, dieser Hass auf den Schmerz führt dazu, dass ein einfacher Schmerz im Knie oder im Rücken sich zu etwas Dramatischem entwickelt, zum Leiden. Es kann auch dazu kommen, dass man Zazen ablehnt oder den *Godo* der einen dazu bringt, sitzen zu bleiben. Es gibt alle möglichen Reaktionen. Aber gerade diese Momente können dazu führen, dass man sein eigenes Ego besser versteht, besser versteht, wie es funktioniert, wie es etwas Angenehmes möchte oder etwas ablehnt, was nicht angenehm ist.

Deswegen transmigriert das *Karma*. Dem hinterherzulaufen, was man liebt, und vor dem zu fliehen, was man nicht liebt, nimmt kein Ende. Die Praxis von Zazen heißt zu lernen, zentriert und heiter zu sein, ob man sich nun gut und glücklich fühlt oder aber Schmerzen, Verspannungen oder Müdigkeit empfindet. All diese Zustände einfach durchqueren, indem man am besten auf die Atmung konzentriert bleibt, mit dem atmet, was geschieht, und die Funktionsweise des Geistes beobachtet. Sehen wie mentale Spannungen auftauchen und Aggressivität, Depressionen und Entmutigung entstehen. Es einfach betrachten und vorbei

ziehen lassen. Sich mit diesen negativen Emotionen nicht identifizieren, sie aber auch nicht ablehnen, sonst wird alles noch komplizierter. Wenn man bereits einen körperlichen Schmerz hat, revoltiert man dagegen und fühlt sich anschließend schuldig, weil man revoltiert. Dann gibt es keine Ende mehr, das häuft sich an.

Zazen dagegen baut diese Spirale von Prozessen ab. Nicht etwas hinzufügen, sondern etwas davon wegnehmen. Und plötzlich wird es eine große Unterweisung für das Leben. Meister *Deshimaru* nannte es „das Entdramatisieren des Schmerzes“. Das ist die grundlegende Unterweisung Buddhas: entdramatisieren. Unser Ego dramatisiert gern und fügt etwas hinzu. Im Zazen lernt man, dass an einer kleinen Sache überhaupt nichts ist. Man geht einen Schritt zurück.

F: Gibt es im Leben einen Unterschied zwischen einem *Bodhisattva* und einem Mönch?

RR: Im Grunde nicht. In der Tatsache, dass man Zazen praktiziert, gibt es keinen Unterschied. Mönche, *Bodhisattvas*, Nicht-Ordinierte praktizieren normalerweise auf die gleiche Weise. Aber der Platz, den Zazen im Leben einnimmt, ist anders. Der *Bodhisattva* legt das Gelübde ab, seine Zeit, sein Leben zu widmen, um den anderen zu helfen. Von diesem Gelübde aus ist ein Mönch noch mehr verfügbar, um die Praxis zu fördern und mit anderen zu teilen. Er gibt seine egoistischen Anhaftungen auf, um verfügbar zu sein und seine *Bodhisattva*-Gelübde wirklich erfüllen zu können. Es ist eine Wahl der Lebensweise. Was die meisten Menschen beschäftigt, wird aufgegeben oder zumindest reduziert, um der *Sangha*, der Gemeinschaft der Praktizierenden, und allen Wesen zu helfen, die Hilfe brauchen.

Heutzutage sind die Dinge komplizierter, weil die Mönche sich weder von der Familie noch von der Arbeit trennen. Sie befinden sich im Großen und Ganzen in der gleichen Situation wie die *Bodhisattvas*. Morgen werden zwei *Bodhisattvas* zu Mönchen ordiniert. Sie werden nach Hause zurückkehren, ohne dass sich ihre Lage geändert hat. - Es sei denn, dass ihre Frauen ihnen eine kleine Mitteilung unter die Tür schieben, auf der steht, dass sie nicht mit einem Mönch zusammen leben möchten. Aber ich denke, dass das nicht der Fall sein wird. - Nach außen hin wird es nicht so aussehen, als hätte eine Änderung stattgefunden. Eine Änderung kann sich aber im Geisteszustand vollziehen.

Während der Ordination macht man *Sampai* in Richtung seiner Familie. Früher bedeutete das einen wirklichen Abschied, eine wirkliche Trennung. So wie es auch bei anderen Mönchen, z.B. den Benediktinern, geschieht, wenn sie in ein Kloster eintreten: Sie verlassen ihre Familie. Seit einem Jahrhundert ist das für die Zen-Mönche nicht mehr notwendig. Aber es ist wichtig, in diesem Moment die Beziehung zu seiner Familie noch einmal zu betrachten und zu ändern und die Familie als Teil von *Shujo*, von allen fühlenden Wesen zu sehen, denen man helfen möchte. Dann wird die Familie zu einem Ort der Praxis, des Weges und des Mitgefühls und kein Knoten der Anhaftung. Vor allem im Geisteszustand muss eine Änderung stattfinden.

Es ist nicht notwendig sich von etwas zu trennen. Das gilt auch für die Arbeit. Der Arbeitsplatz kann durchaus ein Ort der Praxis des Weges sein. Manchmal ist das nicht einfach, aber es gibt immer Mittel. Wenn man Mönch wird, sucht man keine berufliche Karriere mehr. Man hat keine Ambition mehr, Chef oder Direktor der Firma zu werden. Wenn dies zufällig geschieht, dann nicht als Ergebnis einer persönlichen Ambition, sondern weil man den anderen Dienste erwiesen hat.

Im Bereich der Wirtschaft befinden wir uns in einem Netzwerk wechselseitiger Abhängigkeit. Es gibt Kollegen, Chefs, Kunden, Lieferanten, jede Menge Beziehungen werden in einem Berufsleben geknüpft. Diese Beziehungen können Gelegenheit werden, die

*Paramita*, die Praktiken des *Bodhisattvas*, zu praktizieren. - Das ist nicht unbedingt idealistisch oder unrealistisch. Es kann die Möglichkeit bieten, seinen Beruf besser auszuüben.

Das sind die hauptsächlichlichen Änderungen.

Welches Problem stellt sich für dich? Überlegst du, eines Tages Mönch zu werden? - Wenn man sich als *Bodhisattva* diese Frage stellt, muss man überlegen, zu welchem zusätzlichen Engagement man auf dem Weg bereit ist. Ist man bereit, persönliche Anhaftungen aufzugeben, um den Mönchsweg zu beschreiten, um innerlich verfügbarer zu sein, für die Praxis mit den anderen? Wenn man wirklich fühlt, dass dies die einzig wichtige Sache in seinem Leben ist und dass der Rest nicht so wichtig ist, hat man bereits den Geist des Mönches. In diesem Fall ist die Ordination nur eine Bestätigung, dass man bereits diesen Geisteszustand hat. Dazu kommt, dass man durch die Ordination Schüler des *Godos* wird, der einem die Ordination gibt. In der Vergangenheit hat man dies zu wenig erwähnt. Noch heute vergesse ich manchmal darüber zu sprechen. Man muss darüber sprechen, man muss es wissen. Das gibt der Praxis eine andere Dimension.

F: Eben wurde die Frage nach dem Körper gestellt. Was ist mit dem Geist?

RR: Der Geist ist unfassbar. - Während der Vorbereitung gab es bereits eine derartige Frage. Ich habe schon über die zahlreichen Aspekte des Geistes gesprochen. Der Geist funktioniert nicht immer gleich. Was man am Ende wahrnehmen kann, sind Funktionsweisen des Geistes. Den Geist selbst kann man niemals fassen. Manchmal hat man Gedanken. Man denkt nach, der Geist manifestiert sich. In anderen Momenten empfindet man Gefühle, eine andere Funktionsweise des Geistes. In diesem Fall ist der Geist eher das Herz. In wieder anderen Momenten praktiziert man *Zazen* und realisiert einen Geist, der sich mit nichts identifiziert.

Man kann immer das Wirken des Geistes spüren, aber nicht die Quelle. Den Geist selber kann man nicht erfassen. Aber man kann sehen, wie er funktioniert. Die Quelle ist nicht fassbar. Daher sagt man, dass die Quelle rein ist. Zur reinen Quelle zurückkehren heißt, zu diesem Geist zurückzukehren, den man nicht greifen und nicht definieren kann. In der *Zazen*-Praxis ist dies sehr wichtig. Aus diesem Grund kann deine Frage nicht beantwortet werden. Würde man sagen, der Geist ist dies oder das, wäre es eine sehr schlechte Antwort. Ich hoffe, du erwartest nicht eine derartige Antwort.

F: Ich glaube zu verstehen, dass eine Antwort mit Worten nicht gegeben werden kann. Gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass trotzdem aufgrund der Praxis eine Ahnung besteht, dass es etwas gibt, was man so nicht beschreiben kann und was man den Geist nennt. Aber dennoch besteht die Sehnsucht zu beschreiben, um zu dem Zustand der reinen Quelle zurückzukehren.

RR: Meister *Wanshi* und Meister *Dogen* haben viele Jahre damit verbracht, über diesen reinen und unfassbaren Geist zu sprechen. Sie haben ihn aber nie beschreiben können. Es gibt Bilder, die eine Vorstellung davon geben, worum es sich handelt. Aber vor allem haben sie die Weise gelehrt, wie man praktiziert, die Möglichkeit, selbst einen Geist zu erfahren, der von allen Identifikationen befreit ist, einen offenen, freien, nicht starrem Geist.

F: Ist *Zen* nicht eher eine Praxis als eine Beschreibung eines kosmischen Systems?

RR: Ja, *Zen* ist sicherlich eher eine Praxis. Aber das heißt nicht, dass es in dieser Praxis keine Realisierung eines kosmischen Prinzips gibt. Aber es ist sehr schwierig, dieses kosmische Prinzip mit Worten zu beschreiben, weil es zu umfassend ist. Man kann es daher besser durch die Praxis mit dem Körper und mit der Atmung erfahren, indem man die mentale

Funktionsweise aufgibt, die immer etwas beschreiben und in Kategorien fassen will. Dann funktioniert der Geist auf eine andere Art, ein intuitiver Geist, der direkt die Wirklichkeit so empfindet, wie sie ist, und der nicht mehr die Notwendigkeit spürt, alles mit Wörtern zu beschreiben oder Etiketten aufzukleben.

Das Wichtigste ist doch: Wie funktioniert man eigentlich? - Im Zen geht es nicht darum, sich eine Idee von der Wirklichkeit zu machen, so wie sie ist, keine Art Philosophie oder Konzeption, sondern um die Frage: „Wie lebt man wirklich in jedem Augenblick?“, „Wie funktioniert man?“, „Wie benutzen wir unseren Geist?“, „Wie funktionieren wir mit unserem Körper und unserem Geist in jedem Augenblick?“ - Das ist am Wichtigsten.

Sonntag, 23. Mai 2004, 7 Uhr

Während Zazen konzentriert man sich fortwährend auf die Haltung. Das Becken ist nach vorne geneigt, Wirbelsäule und Nacken sind gestreckt. Man drückt mit dem höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel. Immer wieder kehrt man zu dieser Haltung zurück, denn wenn der menschliche Körper die Form der Zazen-Haltung einnimmt, findet er seine wahre Form wieder.

*Wanshi sagt: „Wenn wir unsere wahre Form kontemplieren, kontemplieren wir Buddha.“*

Obwohl die Form der Zazen-Haltung präzise beschrieben wird, verwirklichen wir, wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf diese Form, diese Haltung richten, letztlich die Nicht-Form. Das heißt, wir verwirklichen einen Geist, der nicht mehr an Formen haftet, der keine Trennungen, keine Gegensätze zwischen einer Form und einer anderen Form schafft.

Oft haben die Leute Probleme damit, einer bestimmten Form zu folgen, besonders in Europa. Als z.B. das *Oryoki*-Ritual beim Essen eingeführt wurde, haben sich einige widersetzt und es Formalismus genannt. Egal was man tut, welche Handlung man ausübt, welche Haltung man einnimmt – wir existieren in einer Welt der Formen. Wir können uns nicht von den Formen lossagen. Wenn wir uns vollständig auf die Form konzentrieren, die unterwiesen wurde, handelt es sich nicht um eine Form, die von unserem Ego erschaffen wurde, sondern um eine empfangene und anerkannte Form. Man kann sich selbst in dieser Form vergessen und sein eigenes Ego aufgeben. Dieses Aufgeben ist die wahre Befreiung, die es uns ermöglicht wirklich jenseits aller Formen zu sein, jenseits von Anhaftung an Formen, die wir erschaffen. Es ist das Gleiche, wenn man ein *Kesa* näht und sich darauf konzentriert. Würden wir unseren Ideen folgend eine Art Patchwork erzeugen, wäre dies nur Ausdruck unseres eigenen Egos. Aber wenn man der wahren übermittelten Form folgt, gibt man seine persönlichen Besonderheiten auf und verwirklicht einen Geist ohne Form, *Muso*, der die Pforte zum wahren Glück ist, das nicht von unseren egoistischen Kategorien eingeschränkt wird.

Gestern hat jemand beim Mondo eine Frage nach der wahren Natur des Körpers gestellt. Genau sie kann man intuitiv in der Zazen-Haltung verwirklichen. Durch die Konzentration auf die Form der Haltung realisiert man die Nicht-Form. Durch die Konzentration auf den Körper realisiert man die wahre Natur des Körpers, die eine Nicht-Natur ist. Sie ist nicht etwas, das man definieren oder begrenzen kann. Der Körper wird in Zazen der Körper Buddhas, der Körper des *Dharma*, ein Körper in Einheit mit dem ganzen Universum. Das kann nicht definiert oder erklärt werden, aber man kann es vertraut erfahren, jenseits des Denkens.

*Wanshi bringt dies zum Ausdruck, indem er sagt: „Wenn ihr selber diese Erfahrung ohne Zerstreutheit machen könnt, das heißt voller Konzentration, seid ihr jenseits von Voreingenommenheit, von Auswahl, von Bevorzugung und geht über jede Begriffsbildung hinaus. So wird man allen Erwachten, allen Buddhas ähnlich, die das Wesentliche ohne Dualismus verwirklichten.“*

Auf diese Weise können wir einen vollständig ruhigen Geist wiederfinden und in die Wirklichkeit unseres Lebens vertraut eindringen, jenseits von all unseren Gedanken, ohne von unseren Gedanken eingeschränkt zu werden. Dann haben wir es nicht mehr nötig, von anderen abhängig zu sein. Wir können unsere eigenen Erfahrungen machen und völliges Vertrauen in unsere Praxis haben. Das ermöglicht uns, unsere Energien zu befreien und alle Hindernisse zu überwinden. Von dieser Erfahrung aus werden wir in die Welt des Alltags zurückkehren und Situationen, die auftreten werden, ganz natürlich und ohne Anstrengung begegnen.

*Wanshi* sagt: „*Genauso wie Wolken, die ruhig vorbeiziehen und ihren Regen fallenlassen. Sie ziehen über alle Hindernisse hinweg*“. So wie Zen-Nonnen und -Mönche, *Unsui*, die diese Freiheit der Wolken haben und dieses Wassers, das überall frei entlang fließt.

Sonntag, 23. Mai 2004, 11 Uhr

Während dieses Frühlingslagers haben wir uns auf die Praxis von *Zazen* und *Gyoji* konzentriert, ohne uns an irgendeinen Gegenstand zu haften, indem wir uns einfach auf die Haltung selbst konzentriert haben, vollständig frei von jedem Hintergedanken und jeder Absicht. So haben wir die Praxis erfahren können, die selber Befreiung ist, die Rückkehr zu einem einfachen freien Geist, entblößt von unseren geistigen Erzeugnissen. Wir haben in unserem Geist Raum finden können.

Jetzt werden wir in unser gewohntes Leben zurückkehren. In diesem Leben kann man natürlich nicht ständig ohne Zielsetzung sein. Man hat Verantwortlichkeiten, man muss Aufgaben erfüllen. Aber ausgehend von der Erfahrung des *Sesshins* kann man sich so gut wie möglich auf das konzentrieren, was man zu tun hat, ohne egoistisches Ziel, indem man seine Zeit und seine Energie in den Dienst für andere stellt. Auf diese Art und Weise aktualisiert man die Praxis des Weges im Alltag, indem man auch darauf achtet, nicht zu viele Gegensätze und Unterschiede zwischen der Praxis im *Dojo* und dem Rest unseres Lebens zu schaffen. Das heißt, aus unserem Leben eine Gesamtheit schaffen, ohne Trennungen, zurückkehren zum religiösen Geist selbst, mit seinem wahren Geist verbunden sein, so dass er sich in allen Aspekten unseres Lebens ausdrücken kann.