

Leerheit

Kusen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 4.-12. Mai 2013 während des Frühjahrslagers in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

Samstag, 4.5.2013, 7 Uhr

Konzentriert euch ab Beginn des Zazen völlig auf eure Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne und drückt gut mit den Knien auf den Boden. Entspannt den Bauch. Lasst das Körpergewicht auf das *Zafu* und die Knie drücken, sodass ihr euch gut in eurer Haltung verwurzelt fühlt, stabil. Streckt ausgehend von der Taille die Wirbelsäule und den Nacken, so als wolltet ihr den Himmel mit der Schädeldecke drücken. Entspannt zugleich die Schultern. Zieht das Kinn zurück. Entspannt gut alle Anspannungen des Rückens und des Nackens. Auch das Gesicht ist entspannt, insbesondere die Kiefer. Der Mund ist geschlossen und die Zunge liegt am oberen Gaumenrand hinter den Schneidezähnen.

Der Blick ruht vor einem auf dem Boden. Vermeidet es, die Augen zu schließen. Es ist nicht nötig, die Augen zu schließen, um sich zu konzentrieren. Die sichtbaren Objekte um uns herum stören nicht die Konzentration. Dass man sich an sie klammert, stört die Konzentration.

Deshalb gibt es keinen Grund, dass wir uns von der uns umgebenden Welt zu isolieren. Es ist nicht nötig, die Augen zu schließen oder sich die Ohren zu verstopfen. Auch die Geräusche stören die Konzentration nicht. Wenn man zum Beispiel das Geräusch eines LKW auf der Straße hört, so fährt der LKW nur vorbei. Es gibt ein Geräusch und dann wieder Stille. Aber wenn man beginnt, sich dem Geräusch zu widersetzen und sich sagt: „Das ist nicht normal, auf dem Land muss es völlig still sein.“, ist es dieser Kommentar des Mentalen, der die Konzentration stört.

Wenn ihr das Kusen des *Godos* hört und es gewohnt seid, allein zu Hause in Stille zu praktizieren, stört vielleicht die Stimme des *Godos* eure Konzentration. Aber in Wirklichkeit liegt das daran, dass ihr euch gegen das Kusen stellt oder euch an es klammert und versucht, euch die Worte zu merken. Sich an die Worte oder an die Stille zu klammern, sind Verhaltensweisen, die die Konzentration stören. Wenn man sich ihrer bewusst wird und dann mit seiner Praxis unzufrieden ist, dann ist es dieser Kommentar des Mentalen, der die Praxis stört.

Man kann die Phänomene nicht unterdrücken. Die Gedanken tauchen von selbst auf, selbst dann, wenn es keine Phänomene im Außen gibt. Die richtige Haltung in Zazen ist, sich der Phänomene bewusst zu werden und sie unmittelbar vorüber ziehen zu lassen, ob es sich um Phänomene im Außen handelt oder um Empfindungen und Wahrnehmungen im Inneren. Letztlich gibt es keine Trennung zwischen Innen und Außen. Denn wir nehmen alle Phänomene durch unseren Geist wahr, und die Welt, in der wir leben, hängt von unserem Geisteszustand ab.

In Zazen ist man sehr achtsam auf den Geisteszustand, aber man kann ihn nicht wirklich kontrollieren, nicht durch das Mentale. Aber wann man regelmäßig zur Konzentration auf die Körperhaltung zurückkehrt, wenn man achtsam auf seine Atmung bleibt, statt seinen Gedanken zu folgen, kann man völlig frei bleiben, welche Phänomene auch immer auftauchen. Der Geist ist völlig bewusst, aber er verweilt auf nichts. Er kann immer bewusst bleiben, denn nichts verdunkelt ihn, nichts hält ihn fest.

„Wenn der Geist auf nichts verweilt, erscheint der wirkliche Geist.“ ist der berühmte Satz aus dem *Diamant-Sutra*, der den sechsten *Patriarchen* zum Erwachen führte. Jeder in diesem *Dojo* kann das gleiche Erwachen realisieren, denn es ist die Essenz der Praxis, nicht ihr Ergebnis. Es ist die Weise des Praktizierens selbst, die eine Praxis des Erwachens ist.

In der Rückkehr zur Konzentration auf die Haltung ist es wichtig, sich auf die Haltung der Hände zu konzentrieren. Die linken Hand liegt in der rechten, die Daumen sind horizontal, die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. In dieser Position ergreifen die Hände nichts. Das beeinflusst unseren Geist, der ebenfalls nichts ergreift. Die Hände machen nichts, erzeugen nichts - wie der

Geist in Zazen. Sie bilden ein weites Oval, das *Mudra* von *Hokai join*, das *Mudra* des Siegels des *Samadhis* des Ozeans des *Dharmas*.

In diesem *Samadhi*, in dieser großen Konzentration, ist das Ego aufgegeben. Die Geisteshaltung, die eine Trennung zwischen außerhalb von einem und innerhalb von einem, zwischen der Außenwelt und der Innenwelt schafft, verschwindet, und unsere völlige Einheit mit dem ganzen Universum realisiert sich.

Wenn man sich auf die Atmung konzentriert, sieht man, dass es unablässig einen Austausch zwischen dem Innen und dem Außen unseres Körpers gibt.

Zu diesem Leben ohne Trennung zu erwachen, ist die Essenz des Erwachen von *Shakyamuni*, das was er weitergegeben hat, das, was wir als Essenz unseres Lebens praktizieren. Das ist nichts Besonderes, sondern einfach zu unserem ursprünglichen Zustand zurückzukehren, normal, nicht besonders.

Besonders ist die egoistische Haltung. Während des Sesshins hat man Gelegenheit, diese Haltung aufzugeben und wieder zu lernen, im Einklang mit unserer wahren Natur zu leben, die sich nicht von der Natur aller Wesen im ganzen Universum unterscheidet. Sinn des Sesshins ist es, vertraut zu werden mit diesem wirklichen Geist.

Samstag, 4.5.2013, 16.30 Uhr

Wenn man Zazen praktiziert, wird man völlig mit sich selbst vertraut. Man sitzt der Wand gegenüber, in Wirklichkeit sind aber der Blick und die Aufmerksamkeit nach innen gewandt. Von Augenblick zu Augenblick sieht man alle mögliche Phänomene erscheinen. Wir haben Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken. Wir werden vertraut mit dem, was in uns wohnt. Dies ist eine Weise sich selbst als ein Individuum kennen zu lernen, das sich von anderen unterscheidet.

In diesem *Dojo* hat jede, jeder in diesem Augenblick unterschiedliche Gedanken. Selbst wenn man die gleiche Empfindung hat, ist es nicht genau die gleiche Empfindung. Jeder reagiert auf seine Empfindungen aufgrund seines vergangenen *Karmas*. Das, was sich in jedem von uns in jedem Augenblick manifestiert, hängt in Wirklichkeit von allen möglichen Bedingungen ab, von unserer Geschichte, die sehr, sehr weit in die Vergangenheit zurückreicht, selbst vor unsere Geburt. Es hängt auch von unserer Stellung in der Welt ab, von unserer Familie, von unserer sozialen Funktion, von dem Land, in dem wir wohnen, von der Sprache, die wir sprechen. All diese Bedingungen kombinieren sich für jeden in unterschiedlicher Weise. So ist jede, jeder von uns einzigartig. In der Praxis von Zazen wird man mit dem vertraut, was uns persönlich charakterisiert.

Aber diese Weise sich selbst zu beobachten, sich selbst zu verstehen, zeigt nur die Oberfläche von einem selbst, das, was erscheint, das, was sich manifestiert. Manchmal nennt man das die *dharmische* Position.

Aber wenn wir mit unserer Beobachtung unser selbst fortfahren, können wir klar sehen, dass all das, was uns ausmacht, sich unablässig ändert, wie die Bilder eines Films. Alles ist unablässig in Bewegung. Alles taucht auf und verschwindet, Augenblick für Augenblick, wie die Bilder vor dem Objektiv eines Vorführgeräts. Wenn man das erfassen möchte, was die Essenz von einem selbst ist, um sich zu sagen: „Das bin ich. Das ist die Substanz meines Lebens, mein Ego.“, so ist das nicht auffindbar. Selbst wenn man in Zazen mit sich vertraut wird, ist das, was man ‚man selbst‘ nennt, nicht fassbar. Das ist das *Koan* unseres Lebens.

Es ist auch das, was uns den anderen näher bringt. Denn selbst wenn jede, jeder während Zazen unterschiedliche Erfahrungen macht, erfahren wir alle die Unbeständigkeit dessen, was uns ausmacht, den nicht fassbaren Charakter unseres Egos. Da sind wir alle in der gleichen Erfahrung vereint.

Das ist der Grund, weshalb man in einer *Sangha* miteinander vertraut wird. Im gewöhnlichen Leben hat jeder die Tendenz, sich in seiner Individualität aufzuhalten und diese zu verstärken. Besonders im Abendland sind wir alle sehr individualistisch und daher zwangsläufig auch egozentrisch. Zazen zeigt uns, dass dieses Ego nicht das Zentrum der Welt und darüber hinaus völlig in Bewegung und völlig unfassbar ist. Diese Erfahrung machen wir alle, denn das ist die universelle Dimension unseres Lebens. Wir sind zugleich völlig einzigartig, völlig von den anderen unterschieden - von den unterschiedlichen Phänomenen ausgesehen, die uns beleben. Man könnte sagen von der Sichtweise von *Shiki* aus. Aber in der Tiefe sind wir, weil all das ohne Substanz und völlig unbeständig ist, alle ähnlich. In der Tiefe sind wir alle identisch. Wir machen die gleiche Erfahrung von *Ku*, von der Leerheit. Das ist es, was uns einander näher bringt. Das ist die Dimension unseres Lebens jenseits unserer Individualität, die universelle Dimension. Deshalb sagt man, dass wir in Zazen die Erfahrung unserer völligen Einheit mit dem Universum machen.

Wie kann man in Einheit mit der Sonne sein? - Wie wir ist sie in dieser Welt erschienen, hat sich als ein immer leuchtenderer Stern entwickelt. Aber eines Tages wird sie erlöschen, wie wir, wie die Blüten, die sich in Frühjahr öffnen und schnell fallen, sobald der Wind zu wehen beginnt. Aber statt darüber traurig zu sein, kann man lernen, sich damit zu harmonisieren, indem man vermeidet, auf seiner Position, in seinem Ego zu verweilen, indem man seine Fähigkeit entwickelt, sich an die Stelle der anderen zu versetzen.

Das ist möglich, denn der andere ist nicht grundlegend von einem selbst unterschieden, unser Leben ist nicht grundlegend anders als das einer Blume, eines Sterns. So können wir in Kommunion mit dem ganzen Universum sein und die Täuschung eines völlig getrennten Egos aufgeben, diese Illusion, die uns häufig zur Einsamkeit verdammt, wohingegen wir in Wirklichkeit in Beziehung mit allen Wesen sind, nicht nur mit den fühlenden Wesen, sondern mit allen Wesen und daher niemals allein.

Die, diese Erfahrung teilen, bilden die *Sangha*. Sie ist eine Kostbarkeit. Sie ist die Gemeinschaft, in der alle sich bemühen, sich mit dieser Wirklichkeit zu harmonisieren, indem sie ihre egozentrischen Sichtweisen fallen lassen, nicht weil diese schlecht sind, sondern weil sie täuschend sind. Wir sind hierher gekommen, um uns zu bemühen, in Wahrheit zu leben, auf authentischerer Weise, indem wir das *Koan* unseres Lebens realisieren, zugleich ein getrenntes Individuum und Teil des gleichen Kosmos zu sein, allen Wesen dieses Universums ähnlich.

Das zu verstehen, ist Weisheit, daraus im Alltag alle praktischen Konsequenzen zu ziehen, ist Mitgefühl.

Sonntag, 5.5.2013, 7 Uhr

Wenn man mit der Praxis von Zazen fortfährt, wenn man sein Leben vom Gesichtspunkt von Zazen aus betrachtet, hat man die Möglichkeit zur Wirklichkeit unseres Lebens zu erwachen, wie Buddha *Shakyamuni* es in Zazen gemacht hat. Die gleiche Erfahrung wie *Shakyamuni* zu machen, bedeutet das *Dharma* zu realisieren.

Es gibt viele Unterweisungen im *Dharma* Buddhas, aber die Grundlage dieser Unterweisungen, das, was seine Unterweisung charakterisiert, ist das, was man die ‚vier Siegel des *Dharmas*‘ nennt. Sie kann man in Zazen erfahren:

- In Zazen erfährt man, dass sich alles, was die Wirklichkeit unseres Leben ausmacht, unablässig ändert. Von Augenblick zu Augenblick ändern sich unsere Gedanken. Bilder, Gefühle, Erinnerungen, Wünsche, Schmerzen erscheinen. Aber nichts dauert an. Alles vergeht. Das nennt man ‚Unbeständigkeit‘.
- Daher gibt es in einem selbst nichts Substantielles. Was man als sein Selbst bezeichnet, ist nie dasselbe. So ist man selbst nicht fassbar. Denn man selbst ist nicht vom ganzen Universum getrennt. Man selbst ist sehr weit. Aber man macht daraus etwas Kleines, um sich die Illusion einer Identität zu schaffen. Und dann gibt man sich viel Mühe, dieses geistige Konstrukt zu verstärken und zu schützen, um jemand Wichtiges zu werden, um sich gegen die Unbeständigkeit zu schützen.
Selbst wenn man damit Erfolg hat, wenn man das Glück findet, so weiß man im Inneren doch, dass dieses Glück von einer Anzahl von günstigen Faktoren abhängt. In der Tiefe seiner selbst weiß man, dass es nicht andauert. Denn alle diese Bedingungen sind jenseits unserer Kontrolle. Sie hängen vom ganzen Universum ab.
- Also gibt es im Inneren eines Jeden eine gewisse Unruhe. Sie nannte *Shakyamuni* ‚*Dukkha*‘, den schmerzhaften oder nicht zufrieden stellenden Charakter der Existenz. Aufgrund ihrer Unbeständigkeit sind selbst Glück und Freude Teil dieses nicht zufrieden stellenden Charakters der Existenz.
Wenn man sich gegen diese Situation, gegen diese Bedingungen auflehnt, wenn man nicht dahin kommt, sie als etwas Normales zu akzeptieren, wird unser Leben *Samsara*, unablässige Transmigration. Manchmal ist man in der Hölle, leidet enorm, z.B. wenn man eine schwere Depression hat. Man möchte vielleicht sogar sterben. In anderen Zeiten ist man aufgrund seiner gesellschaftlichen Situation, seiner Arbeit oder seiner Familie besorgt. Zu anderen Zeit praktiziert man in Meditation.
- Wenn diese Meditation so praktiziert wird, wie wir Zazen praktizieren, betrachtet man diese ganze Landschaft unseres Lebens, man erkennt sie und akzeptiert sie, wie sie ist. Das ist *Nirvana*, der Friede des Geistes. Er inspiriert uns in einer Weise zu leben, die im Einklang mit der Wirklichkeit steht.

Wenn man diese Lebensweise mit dem Geist, der in Frieden ist, erfährt, öffnet sich das Herz. Man verspürt nicht mehr die Notwendigkeit, sich gegen die anderen zu verteidigen oder mit ihnen in Wettbewerb zu treten. Man fühlt sich mit allen Wesen solidarisch und wünscht, diesen Frieden des *Nirvanas* mit den anderen zu teilen, nicht als ein weit entferntes Ziel der Existenz, sondern als eine Lebenskunst hier und jetzt, in jedem Augenblick. Das lässt uns die Gelübde der *Bodhisattvas* aussprechen.

Unsere Praxis des Weges besteht darin, dies unablässig zu vertiefen. Das kann man hier und jetzt während dieses Sesshins erfahren. Es geht nicht um einen Glauben, sondern um ein tiefes Vertrauen, das von unserer Erfahrung bestätigt wird. Meister *Dogen* nannte das ‚Praxis und Verwirklichung sind Einheit‘.

Sonntag, 5.5.2013, 16.30 Uhr

Mondo

Du hast wiederholt Meister Deshimaru zitiert, der gesagt hat „Ihr musst Angst haben, nicht der kosmischen Ordnung zu folgen“. Meine Frage ist: Können wir überhaupt der kosmischen Ordnung nicht folgen? Sind wir nicht, so wie wir sind, Teil der kosmischen Ordnung ?

Natürlich sind wir Teil der kosmischen Ordnung, so wie wir sind. Das stimmt. Wir sind ein Teil des Kosmos. Wenn man aber von ‚kosmischer Ordnung‘ spricht, spricht man von der Wirklichkeit, die

unserem Leben zugrunde liegt. Was ist die Wirklichkeit, die das Gesetz des ganzen Universums formt? - Dieses Gesetz des Universums ist das Gesetz der Wechselbeziehung.

Wenn ein Mensch sich egozentrisch verhält, geht das gegen die kosmische Ordnung, es geht gegen die Wechselbeziehung. Es bedeutet, sich so zu verhalten, als würde man allein existieren, unabhängig von allem anderen; z.B. dass man die Natur verschmutzen kann, ohne dass das Konsequenzen für einen selbst oder für andere hat. Einfach weil man aus egoistischen Gründen die Reichtümer der Natur für sich selbst verwenden möchte, weil man sie ausbeuten möchte. Dann vernachlässigt man völlig das Gesetz der Wechselbeziehung, das Gesetz der kosmischen Ordnung. Die Konsequenzen dieses Handelns werden zwingenderweise schmerzhaft sein, für andere oder für einen selbst.

Natürlich kannst du sagen, dass das Leiden auch Teil der kosmischen Ordnung ist, aber Buddha war kein Wissenschaftler, er war ein religiöser, ein spiritueller Mensch, und seine Hauptsorge galt dem Heilen der Leiden der Menschen und aller fühlenden Wesen. Alle Meister der Weitergabe, auch Meister *Deshimaru*, hatten diese gleiche Sorge.

Wenn man sich nicht tief der Wechselbeziehung, der Substanzlosigkeit und der Unbeständigkeit aller Phänomene bewusst ist und sie akzeptiert, verhält man sich auf einer Weise, die dem *Dharma*, der kosmischen Ordnung, widerspricht. Die Konsequenz davon ist Leiden. Das ist das wirklich Wichtige. Also selbst wenn Leiden Teil der kosmischen Ordnung ist, selbst wenn das Zerstören der Natur Teil der kosmischen Ordnung ist, was man meinen könnte, glaube ich nicht, dass man als Schüler Buddhas so denken sollte. Denn das bedeutet, dass man die ethische Dimension missachtet, die Dimension, die nicht auf der Vernunft gründet, sondern auf dem Herzen. Das Herz spürt Empathie für alle fühlenden Wesen und kann nicht Leiden schaffen wollen. Selbst wenn man, abstrakt oder intellektuell gesehen, sagen kann, dass Leiden ein Teil des Kosmos ist.

Die Unterweisung, der kosmischen Ordnung zu folgen, zielt darauf ab, das Augenmerk auf die Bedingungen des Glücks zu richten. Dabei geht es vor allem um ethischen Fragen und den Wert, den man dem Wohlbefinden aller Wesen beimisst. Das ist keine rein wissenschaftliche oder objektive Sichtweise. Das geht darüber hinaus.

Du bist Arzt und könntest natürlich sagen: „Krankheiten sind Teil der kosmischen Ordnung, auch Viren sind Teil der kosmischen Ordnung.“ und einen Patienten, der einen Virus eingefangen hat, der zum Tod führt, sterben lassen, weil das Teil der kosmischen Ordnung ist.

Gandhi hat das mit seiner Tochter so gemacht. Seine Tochter war krank, und er hat gesagt: „Sie darf keine Antibiotika bekommen. Wenn sie stirbt, ist das Gottes Wille.“

Gandhi war kein Buddhist. Er hatte mit Sicherheit viele Qualitäten, aber er hatte nicht das Verständnis eines Buddhas. Manchmal führt auch Gewaltfreiheit zur Gewalt.

Du hast davon gesprochen, keine Leiden zu schaffen. Niemand schafft freiwillig Böses, außer Verrückte. Die Industriellen, die die Natur schädigen, glauben, dies geschehe zum Wohl der Menschheit.

Es geht ihnen vor allem darum, ihr Bankkonto aufzufüllen.

Man schafft das Leiden nicht willentlich, sondern unfreiwillig. Wie kann man das vermeiden?

Indem man Weisheit entwickelt, wie Buddha es unterwiesen hat, d.h. indem man die Verknüpfungen von Ursache und Wirkung all unserer Aktionen untersucht und darüber nachdenkt, bevor man

handelt. Das heißt, dass man die Weisheit hat, die Konsequenzen dessen zu sehen, was man sagen oder tun möchte. Wenn man vorhersieht, das Resultat Leiden für einen selbst oder für andere wäre, muss man einfach diese Handlung unterlassen.

Die Konsequenz sind manchmal so weit weg.

Es stimmt, die Konsequenzen innerhalb der Kausalität sind unendlich. Aus etwas Schlechtem kann etwas Gutes werden. Deshalb sagt man manchmal: „Lassen wir es geschehen.“ Jemand ist krank: „Lassen wir ihn sterben. Wenn er jetzt nicht stirbt, wird er vielleicht im nächsten Jahr ein Krimineller.“ oder „Wenn er jetzt stirbt, wird er vielleicht unter besseren Bedingungen wiedergeboren werden.“ - Aber das ist ein hinduistische Denkweise.

Buddha hatte eine sehr ethische Sichtweise der Existenz. Buddhas Unterweisung war: Vermeide das Schlechte! Tue das Gute! Tue es für das Glück der anderen! - Wie auch schon große Philosophen und Weise bemerkt haben, ist das sehr einfach, aber nicht sehr einfach zu realisieren. Selbst wenn man weiß, was gut ist, macht man oft etwas, was schlecht ist, einfach deshalb, weil Gutes tun uns dazu zwingt, Bemühungen zu unternehmen oder auf bestimmte Dinge zu verzichten. Man weiß, was gut ist, aber man macht es nicht, weil der Egoismus stärker ist.

Auch kennt man nicht alle Konsequenzen. Aber das ist kein Grund, nichts zu tun, z.B. jemanden sterben zu lassen. Sterben ist unmittelbar Leid. Für kein Lebewesen ist das Sterben angenehm und auch nicht für die Menschen in seinem Umfeld, für seine Familie zum Beispiel. Also muss man, selbst wenn man die Konsequenzen nicht kennt, die sich auf Dauer zeigen werden, wenn man jemand heilt, ihn trotzdem heilen, muss man trotzdem machen, was gut ist. Nur ein allwissender Buddha oder ein Gott, der die Geschichte des Universum bis zu seinem Ende kennt, kann wirklich entscheiden, was gut und was schlecht ist.

Ich glaube, man muss auf der rein menschlichen Stufe bleiben und nicht nur hier und jetzt sein, sondern die Fähigkeit der Antizipation nutzen, um das zu tun, was gut ist – in dem Bewusstsein, dass man nicht allwissend ist und sich täuschen kann. Wenn man lebt, geht man das Risiko ein, Fehler zu machen, aber so weit möglich vermeidet man die Fehler, die man vermeiden kann.

Montag, 6.5.2013, 7 Uhr

Während Zazen sitzt man nur. Alle möglichen Phänomene manifestieren sich. Gedanken tauchen auf, Erinnerungen, manchmal Wünsche, Gefühle. Man neigt dazu, sie unterdrücken zu wollen. Denn man stellt sich vor, dass die Meditation, dass Zazen darin besteht, alle täuschenden Phänomene zurückzuweisen und in der Leerheit zu verweilen.

Aber wenn man so praktiziert, gibt es immer eine Anspannung, immer ein Ego, das sich manifestiert, das die Gedanken zurückweisen möchte und den Wunsch hat, im Nichtdenken zu verweilen, dass das *Samsara* zurückweist und das *Nirvana* ersehnt. In diesem Fall ist die Praxis ein unablässiger Kampf. - Es gibt sogar Menschen, die die *Bodhisattvas* als Krieger bezeichnen.

Aber Zen ist jeden Kampf aufhören und klar sehen, dass alle Phänomene das *Dharma* Buddhas sind. Es ist nicht nötig, sie zu bekämpfen, einfach ihre wirkliche Natur sehen. Alle Phänomene, die in Zazen erscheinen, sind unbeständig. Alle Phänomene, die in Zazen erscheinen, sind ohne Substanz. Selbst unser eigenes Ego ist nicht fassbar. Das zu sehen bedeutet, die Unterweisung der Phänomene zu empfangen.

Alle Phänomene unterweisen uns das Buddha-*Dharma*. Das einzige, was man tun muss, ist sie klar zu sehen. Dass heißt nicht, dass man den Phänomenen folgen und sich an sie klammern sollte.

Sondern einfach ihre wirkliche Natur sehen. Die wirkliche Natur unseres eigenen Egos sehen. Das ist *Satori*, rechtes Verstehen, rechte Sicht.

Es ist nicht nötig, die Phänomene zurückzuweisen, um die Leerheit zu erlangen. Phänomene und Leerheit sind eine einzige Sache. Es gibt keine Leerheit ohne Phänomene. Denn das, was man Leerheit nennt, ist die Abwesenheit jeder festen Substanz aller Phänomene. Anders gesagt, es ist ihre wirkliche Natur. Was der *Bodhisattva* realisieren muss, ist also lediglich *Shoken*, die rechte Sicht. Aber nicht nur bezüglich der fünf Aggregate, die unsere Existenz ausmachen, sondern für alle Phänomene des Universums.

Deshalb sind, wenn man *Shoken*, die rechte Sicht, praktiziert, die Blumen, die Bäume, Himmel und Erde, Sonne, Mond und Sterne, Berge und Flüsse, Menschen und die Tiere, sind alle Existenzen das *Dharma* Buddhas und unterweisen es uns unablässig. Man muss einfach nur Augen und Ohren öffnen und die Unterweisung der Phänomene sehen und hören.

Deshalb ist es in *Zazen* nicht erforderlich, die Augen zu schließen, um sich von den Phänomenen zu trennen. Ganz im Gegenteil: *Zazen* entwickelt unsere Aufnahmefähigkeit für die Unterweisung aller Phänomene. Die Welt, die man *Samsara* nennt, die Welt der Phänomene, ist die Welt, in der wir das *Nirvana* realisieren. So ist es nicht erforderlich, das *Samsara* zu verachten und das *Nirvana* herbeizusehnen. Wir müssen einfach nur die wirkliche Natur des *Samsara* sehen und es verwandelt sich unmittelbar in *Nirvana*, wie auch unsere *Bonnos* unmittelbar in *Satori* verwandelt werden. *Shiki soku ze ku*. *Soku* ist die Umwandlung. Die Phänomene d.h. die Leerheit. *Bonno soku bodai*. Die Täuschung d.h. das Erwachen. Das trifft unter einer Voraussetzung zu: unter der Voraussetzung, dass man die wirkliche Natur von *shiki*, die wirkliche Natur der *Bonnos* sieht, sie fallen lässt und sich nicht mehr an sie klammert.

Aber selbst wenn wir dies klar verstehen, sind wir so daran gewöhnt und so konditioniert, uns an die Phänomene zu klammern, dass wir die Leerheit vergessen. Daher müssen wir die Praxis des Loslassens unablässig fortsetzen und klar sehen: Was ist das? Das ist das *Koan* unseres Lebens. Sehen, dass alles die Buddha-Natur manifestiert. Und es nicht nur sehen, sondern sich auch damit harmonisieren, damit im Einklang leben, das ist der Buddha-Weg.

Montag, 6.5.2013, 16.30

Zur Zeit blühen die Bäume. Viele duften sehr gut. Wir mögen es, wenn die Bäume blühen. Bald wird der Wind wehen, und die Blüten werden davon getragen werden und zur Erde fallen. Wir werden das bedauern. Die, die einen Garten, insbesondere einen Gemüsegarten, haben, sind unzufrieden, wenn im Frühling das Unkraut wächst, denn es ist viel Arbeit, das Unkraut herauszureißen. Wenn der Garten sehr groß ist, hat, wenn man mit dem Ausreißen des Unkrauts am Ende des Garten angekommen ist, es am Anfang des Gartens bereits wieder zu wachsen begonnen. Anders gesagt, man hört nie auf, Unkraut herauszuziehen, und beginnt, das Unkraut wirklich zu hassen.

Genauso verhält es sich mit unseren Täuschungen, mit unseren *Bonnos*. Man möchte, dass sie verschwinden. Manchmal bemüht man sich, sie zu unterdrücken, aber sehr oft tauchen sie wieder auf. Je mehr man sich bemüht hat, sie zu unterdrücken, um so unzufriedener ist man, dass sie wieder auftauchen. Am Schluss fühlt man sich schuldig.

In unserem Leben ist es oft so. Wir leben in einer Welt, die wir unterteilen in die Dinge, die wir mögen, und die Dinge, die wir nicht mögen. In unserem Geist sind Gedanken, Geisteszustände, die wir mögen, positive Gefühle wie Freude und Glück, und negative Gefühle wie Wut und Eifersucht, die wir nicht mögen. Wir bemühen uns, die einen zu kultivieren und die anderen zu unterdrücken.

Aber die Freude dauert nicht an. Trauer, Wut, Eifersucht, Bedauern, all das, was unser Leben vergiftet, kommt zurück.

Wenn man beginnt, den Buddha-Weg zu praktizieren, lehrt man uns, dass die Phänomene in Wirklichkeit Leerheit sind. Das hilft uns, uns nicht an sie zu klammern. Es ist noch besser, wenn wir selbst realisieren, dass alle diese Phänomene tatsächlich unbeständig und substanzlos sind. Denn das hilft uns wirklich, sie vorüber ziehen zu lassen und sie so zu sehen, wie sie sind: Gräser sind nicht gut oder schlecht. Sie sind einfach Gräser. Man findet sie gut, wenn es einem gelingt, aus ihnen eine Suppe oder einen Tee zu machen. Man findet sie schlecht, wenn sie den Garten überschwemmen und den Platz der Salate einnehmen. Aber Gräser sind Gräser, aus sich selbst heraus weder gut noch schlecht.

Es ist recht leicht, das zu verstehen, aber das wirklich zu leben ist schwieriger. Man kann intellektuell verstehen, dass alle Phänomene Leerheit sind und daher einander ähneln. Aber das hindert uns nicht daran, dass wir Vorlieben haben

Meister *Sozan* sagt: „Den Weg zu durchdringen ist nicht schwer. Man darf weder Liebe noch Hass haben, weder auswählen noch zurückweisen.“ Denn Liebe und Hass, Auswählen und Zurückweisen erzeugen Anhaftungen, negative Gefühle. Sie hindern uns daran, eins zu sein mit der Wirklichkeit, so wie sie ist, eins mit dem Unkraut, so wie es ist, eins mit den Blumen, so wie sie sind, jenseits unserer Vorlieben.

Wenn wir mit dieser Sichtweise der Dinge praktizieren, wird das dazu zu führen, dass wir unsere negativen Gefühle verachten und uns an unsere positive Gefühle klammern. Oder wir klammern uns daran, die Wirklichkeit so zu akzeptieren, wie sie ist, was man für das *Satori* hält. Das bedeutet einfach, dass wir noch immer Gefangene unserer Urteile sind.

Wenn wir unsere Praxis vertiefen, sehen wir klar, dass unsere Täuschungen Teil der Wirklichkeit sind, so wie sie ist. Das vermeidet, dass wir das Auftauchen unserer Täuschungen zu sehr dramatisieren. Täuschungen sind einfach Täuschungen. Dass wir sie in manchen Augenblicken nicht mögen, ist auch die Wirklichkeit im gegenwärtigen Augenblick, so wie sie ist, *Inmo*, einfach dies. Es gibt nichts außerhalb der Wirklichkeit, so wie sie ist.

Das zu realisieren, bedeutet den weiten Geist zu realisieren. Die Phänomene sind nicht einmal Leerheit. Phänomene sind einfach Phänomene. Das zu sehen, bedeutet, zur Wirklichkeit, so wie sie ist, nicht noch unsere Gedanken hinzuzufügen. Und wenn Gedanken auftauchen, sind es einfach nur Gedanken.

Natürlich kann man sich sagen, dass sie unbeständig sind, dass sie Leerheit sind, dass sie substanzlos sind. Aber es ist viel einfacher zu sehen, dass sie einfach nur Gedanken sind, ohne dem das Konzept der Leerheit, der Unbeständigkeit hinzuzufügen. Jedes Phänomen, das wir leben, ist einfach so, wie es ist, jenseits unserer Gedanken. Und selbst wenn sich unsere Gedanken einmischen, sind unsere Gedanken einfach nur Gedanken. Einfach nur dies.

Das zu realisieren, bedeutet, einen einfachen Geist wieder zu finden, im Einklang mit der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks, ohne das Bedürfnis zu empfinden, dem etwas hinzuzufügen oder dem etwas wegzunehmen.

Dienstag, 7.5.2013, 7 Uhr

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken. Lasst euch nicht von ihnen verführen. Bringt eure Achtsamkeit unablässig zur Körperhaltung zurück. Drückt den Himmel mit der Schädeldecke, die

Erde mit den Knien. Entspannt gut den Rücken, die Schultern und den Bauch. Atmet ruhig durch die Nase ein und aus, und lasst alle geistigen Erzeugnisse vorüberziehen. Seht sie so wie sie sind, als unbeständige Phänomene, als Wellen an der Oberfläche des Wassers.

Wenn man so praktiziert, nimmt man Augenblick für Augenblick die Leerheit unserer geistigen Erzeugnisse wahr. Von was sind sie leer? Von etwas Festen, Dauerhaften. Sie formen sich ohne Unterlass um - wie alle Phänomene, die wir wahrnehmen. Damit harmonisiert man sich, indem man einen Geist hat, der auf nichts verweilt, indem man all seine geistigen Verstopfungen sich auflösen lässt und es auf diese Weise dem Geist erlaubt, seine natürliche Freiheit wieder zu finden. Jenseits der Grenzen, in den wir ihn erfassen, oder besser gesagt, jenseits der Grenzen, in denen er sich selbst einschließt.

Die Dinge so zu sehen bedeutet *Prajna Paramita* zu realisieren. *Prajna*: die Weisheit; *Paramita*: die es erlaubt, darüber hinaus zu gehen. Über unsere begrenzte Sichtweise hinaus, über unseres Ego hinaus, das von der Wirklichkeit getrennt ist.

Wir neigen dazu zu denken, Weisheit sei etwas, was uns gehört, was wir dank der Praxis realisieren, die rechte Sicht. Die rechte Sicht der Unbeständigkeit und der Leerheit aller Phänomene, die es erlaubt sich von seinen Anhaftungen zu befreien, die die Ursache all unseres Leidens sind. Das ist in der Tiefe die Essenz der Unterweisungen Buddhas, die wir zelebrieren, wenn wir das *Hannya Shingyo* rezitieren, das Sutra der großen Weisheit, die es erlaubt, über das Darüberhinaus hinaus zu gehen.

Wir neigen dazu anzunehmen, dass die Weisheit in diesem Sutra, in dieser Unterweisung, liegt und letztlich in unseren Gedanken, in unserer Sichtweise. Aber in Wirklichkeit unterweisen alle Phänomene, die in sich unbeständig und substanzlos sind, die Weisheit, zeigen uns die Wirklichkeit, wie sie ist, jenseits der Worte. Die Blume, die sich im Frühling öffnet, sagt nicht: „Ich bin leer, unbeständig.“ Sie ist einfach nur die Blume selbst. Sie ist selbst *Prajna Paramita*, jenseits erklärender Worte. Sie begnügt sich, es zu zeigen. So wie sie ist. Alle Phänomene sind *Prajna Paramita*, geben die Unterweisungen der großen Weisheit, jenseits erklärender Worte.

Um diese *Prajna Paramita* wahrzunehmen, diese Unterweisung der Natur aller Phänomene, müssen wir selbst der Natur ähnlich werden. Aber wir sind bereits diese Natur. Also müssen wir einfach nur das aufgeben, was uns von ihr trennt, unsere geistigen Erzeugnisse. Die Blume, die sich im Frühjahr öffnet, ist nicht Leerheit. Was Leerheit ist, sind unsere Gedanken. Unsere Gedanken sind substanzlos, wohingegen wir sie für die Wirklichkeit halten.

Zweifellos hat *Shakyamuni* deshalb einfach eine Blume genommen und sie zwischen seinen Fingern gedreht, um die Essenz seiner spirituellen Erfahrung weiterzugeben, die Essenz seines Erwachens. Er hat die Blume gezeigt, so wie sie ist. Sie gibt eine schweigende Unterweisung. Sie spricht nicht von Phänomenen, nicht von Leerheit, nicht von Unbeständigkeit, von Wechselbeziehung, von Substanz oder Nicht-Substanz. Sie ist jenseits all unserer Konzepte, jenseits all der Dinge, die wir erzeugen, um die Wirklichkeit zu erfassen. Sie ist einfach so wie sie ist.

Wenn wir auf die Zazen-Haltung konzentriert sind, wenn wir auf die Atmung achten und alle geistigen Erzeugnisse, alle Gedanken vorüberziehen lassen, werden wir selbst so. Dieser Körper und Geist in der Haltung Buddhas. So. Oder besser gesagt, in der sitzenden Haltung, die jenseits Buddhas ist, jenseits jedes Gedankens, jenseits jeder Idee bezüglich Buddhas. Die Haltung von Zazen selbst ist die Wirklichkeit: So. Und wir empfangen ihre Unterweisung jenseits von Worten. Das ist der Grund warum man, wenn man sich in Zazen setzt, spürt, dass man wirklich wie Nachhause zurückgekehrt ist. In Berührung mit der Wirklichkeit unseres Lebens. Jenseits all dessen, was wir uns im Geist vorstellen. Befreit von den Fallen und Netzen der Gedanken des Mentalen.

Und selbst wenn man im Alltag nach Zazen dieses Mentale benutzen muss, nutzt man es einfach nur so, wie es ist, als ein nützliches Mittel, um sich im Leben zu orientieren, um auszuwählen und Entscheidungen zu treffen. Aber das Mentale überflutet nicht das ganze Feld unseres Bewusstseins. Wir können in Berührung mit dem Bewusstsein bleiben, das jenseits des Mentalen liegt, das sich nicht mehr von ihm in die Falle locken lässt, sondern es frei benutzen kann.

Dienstag, 7.5.2013, 16.30 Uhr

Während Zazen, besonders während eines Sesshins, wird man völlig mit sich selbst vertraut. Außen sind nicht so viele Phänomene, die uns ablenken. Unser Bewusstsein verinnerlicht sich. Wenn man mit sich selbst vertraut wird, entdeckt man vor allen Dingen die Breite der eigenen Anhaftungen, insbesondere bis zu welchem Punkt man egozentrisch sein kann.

Oft haben die Leute, die bereits seit einiger Zeit praktizieren, den Eindruck, dass sie Rückschritte in ihrer Praxis machen und sich immer mehr in Täuschungen befinden. Aber es ist so, dass sie eher helllichtiger bezüglich ihrer Täuschungen werden. Es ist nicht notwendig, das zu bedauern. Denn seine Täuschungen zu erhellen, ist das *Satori*. Unter der Voraussetzung natürlich, dass man sich nicht daran klammert, seine Täuschungen fortzusetzen. Diesbezüglich sagte Meister *Dogen*: „Gewöhnliche Menschen sind die, die sich über das Erwachen täuschen. Buddhas sind die, die ihre Täuschungen erhellen“. Seine Täuschungen klar zu sehen, sich seiner Egozentrik bewusste zu werden, bedeutet das Erwachen zu realisieren. Auf jeden Fall besteht ein bedeutender Aspekt des Erwachens darin, sich aus seinen Täuschungen zu erwecken.

Aber wenn man aus seinen Täuschungen erwacht, dann deshalb weil man zugleich zur Wirklichkeit erwacht. Sich einer Täuschung bewusst zu werden bedeutet, sich bewusst zu werden, dass man sich von der Wirklichkeit entfernt hat. Es bedeutet also zugleich, zur Wirklichkeit zu erwachen. Aber natürlich ist es schmerzhaft, sich der Kluft bewusst zu werden zwischen dem, was man lebt, d.h. einer täuschenden Weise zu denken oder sich zu verhalten, und der Wirklichkeit, die man gesehen hat. Man weiß, was gut ist, tut aber das Schlechte. Man hat die Wirklichkeit wahrgenommen, verfolgt aber die Täuschung.

Um das daraus resultierende Missfallen zu beenden, hören manche mit der Praxis auf. Aber das Einzige, was in dieser Situation zu tun ist, ist Reue zu praktizieren: seinen Irrtum, seine Täuschungen bereuen und sich selbst versprechen, diesen Täuschungen nicht weiter zu folgen. Anders gesagt, es bedeutet seinen Geist zu bekehren, die Richtung zu wechseln. Bisher ist man einer falschen Richtung gefolgt, hat sich getäuscht. Aber man ist sich dessen bewusst geworden und hat sich entschieden umzukehren, in die andere Richtung zu gehen.

Bereuen ist Erwachen. Seine Täuschung zu erhellen und sie fallen zu lassen, ist das *Satori*. Wie Meister *Kodo Sawaki* sagte: „Die Dunkelheit des Schattens der Pinie hängt von der Helligkeit des Lichtes des Mondes ab.“ Je helllichtiger unsere Praxis wird, desto mehr entdecken wir die Schatten unseres Geistes. Davor braucht man keine Angst zu haben. Man muss einfach nur ihre Leerheit bemerken. Die Täuschung ist substanzlos, beruht auf nichts. Wenn man aufhört sie zu unterhalten, verschwindet sie unmittelbar.

Ein Sesshin zu praktizieren bedeutet, sich die Gelegenheit zu dieser Verwandlung zu geben. Nicht nur der Sicht, sondern auch der Handlung, unserer Art und Weise zu handeln und zu denken. Das heißt den Einklang mit unserer wirklichen Natur wieder zu finden. Wir sind ihr untreu geworden, wir kehren nach Hause zurück.

Mittwoch, 8.5.2013, 7 Uhr

Während Zazen lernt man, einfach nur zu sitzen. Man spricht oft davon Zazen zu machen. Aber in Wirklichkeit ist Zazen, aufzuhören irgendetwas zu machen. Wie die Hände in der Haltung von *Hokai join*, die nichts mehr machen, nichts mehr erzeugen. Man sitzt vor der Wand, bleibt unbeweglich. Es gibt nichts zu ergreifen und nirgendwohin zu gehen. Man kann sich selbst betrachten und realisiert sehr schnell, dass man selbst kein fassbares Objekt ist. Man selbst ist Teil des ganzen Universums, viel zu groß, um mit unserem Mentalen erfasst zu werden.

Dieser Körper und Geist, die Zazen praktizieren, existierte vor unserer Geburt, bereits bevor das Mentale begonnen hat, eine Trennung zwischen dem Selbst und dem Universum zu schaffen, indem es begonnen hat, sich mit bestimmten Gedanken zu identifizieren und eine Art persönliche Identität zu schaffen. ‚Ich‘ getrennt von ‚dir‘, unterschieden von ‚dir‘. Aber dieses Ich war nie vom ganzen Universum getrennt.

Dieses Leben ohne Trennung nennt man die wirkliche Natur, die Buddha-Natur. Wir können sie vergessen, aber wir können von ihr nicht wirklich getrennt sein. Doch wenn wir sie ergreifen wollen, ist das nicht wirklich möglich, obwohl sie die Wirklichkeit unseres Lebens ist: Sie ist zu weit. - Wie das Kind, das mit seinem Eimerchen das ganze Wasser des Ozeans schöpfen wollte. Sankt Augustin, der vorbeikam, hat dem Kind empfohlen, das Eimerchen in das Wasser zu werfen.

Unser Mentales ist zu klein, um die Wirklichkeit zu enthalten, so geben wir es in Zazen auf, weisen es zurück. Wir hören auf, irgendetwas ergreifen oder behalten zu wollen. Wir bemühen uns nicht einmal, uns selbst zu betrachten. Wir lassen alle unsere gedanklichen Erzeugnisse fallen. Alle Fallen und Netze, mit denen wir versuchen, die Wirklichkeit einzufangen. Selbst unsere Gedanken bezüglich Buddhas oder der Buddha-Natur sind noch weit von der Wirklichkeit entfernt. In Zazen geben wir sie auf.

Zazen ist *Hishiryō*, jenseits jeden Gedankens. Wir sind Teil der Buddha-Natur, wir können sie nicht verlassen, um sie zu kontemplieren. Wir sind wir selbst. Man kann nicht aus sich selbst heraustreten, um sich selbst wie ein Objekt zu betrachten. Man kann einfach nur völlig vertraut mit sich selbst werden, ohne dies zu benennen, ohne sich zu bemühen, es darzustellen.

Manche wollen ihr eigenes Erwachen erfassen. Manche haben sogar die Täuschung, das Erwachen realisiert zu haben: „Als ich damals das *Satori* realisiert habe, ...“ Des wirklichen *Satoris* kann man sich nicht bewusst sein. Es ist die Erfahrung, jenseits unseres Bewusstseins zu sein. Es ist völlig sich selbst vergessen und eins mit dem ganzen Universum werden, ohne zu denken. Dann manifestieren sich die Auswirkungen. Das *Satori* selbst ist nicht fassbar, aber seine Realisation entfaltet ihre Wirkung in unserem Leben. Der Geist wird völlig friedlich, befreit von den Empfindungen von Mangel und Überfluss. Man sucht nichts, man weist nichts zurück. Man ist einfach damit zufrieden zu sein, so. Jetzt z.B. einfach sitzend, ruhig ein- und ausatmend und alle Gedanken vorüberziehen lassend, ohne zu versuchen irgendetwas zu ergreifen. In Einklang mit der Wirklichkeit.

Mittwoch, 8.5.2013, 16.30

Mondo

Ist das, was man als europäischen Zen-Buddhismus bezeichnet, der Anfang des Zen-Buddhismus in Europa, ist das schon eine eigenständige Entwicklung oder geht es darum, dass sich der europäischen Zen-Buddhismus zum japanischen Zen-Buddhismus hin entwickelt. Wie wird die Entscheidung getroffen ?

Das ist eine sehr weite und sehr komplizierte Frage, aber ich werde sie sehr vereinfachen: Ich gebe keinen japanischen Buddhismus weiter, ich gebe die Praxis des *Soto-Zen* weiter, die ihren Ursprung in China hat und davor noch in Indien bei *Buddha Shakyamuni*, die mit Meister *Deshimaru* nach Europa gekommen ist, die im wesentlichen auf der Praxis der Meditation, auf *Zazen* beruht. Um die Praxis von *Zazen* herum gibt es natürlich bestimmte Formen, zum Beispiel *Dojo*-Regeln und Regeln, wie man bestimmte Zeremonien macht.

Meister *Deshimaru* hat Zeremonien eingeführt, ungefähr die gleichen, die wir machen. Er hat sich bemüht, wirklich das zu nehmen, was die Quintessenz der Zeremonien ist. Nach seinem Tod haben wir das fortgesetzt. Nachdem wir in Japan waren und *Angos* gemacht haben, haben wir bestimmte Dinge gesehen, die uns in der Weise, wie sie gemacht wurden, klarer erschienen, insbesondere was die *Ekos* betrifft, die Widmung der Zeremonien.

Im Großen und Ganzen handelt es sich um die Tradition des japanischen *Soto-Zen* und nicht um die des japanischen Buddhismus. Der japanische Buddhismus ist sehr weit. Es gibt mindestens zehn verschiedene japanische buddhistische Schulen. Ich halte das *Soto-Zen* nicht für besonders japanisch. Das Herz dieser Praxis ist *Zazen*, und *Zazen* ist universell. Es ist keine Antwort auf historische oder kulturelle Kriterien. Natürlich stützen wir uns auf Unterweisungen von Meistern wie *Dogen* oder *Keizan*, die Japaner waren. Aber ich finde nicht, dass die Unterweisung des *Soto-Zen* sehr von der japanischen Kultur beeinflusst ist. Ich bemühe mich, das weiterzugeben, was völlig jenseits der Unterschiede ist, die man zwischen Japan und Europa machen kann.

Natürlich kann man sagen: „Ihr tragt einen *Kolomo*.“ Aber der *Kolomo* ist ursprünglich chinesisch. Das *Kesa* ist auch nicht japanisch, es stammt aus Indien. Der *Kimono* ist japanisch. Slip und T-Shirt sind aus Frankreich, aber bestimmt in China oder in Indonesien produziert worden.

Ich glaube, man sollte sich nicht mit dieser Art von Fragen auseinandersetzen. Was wichtig ist, ist zur Essenz der Praxis zurückzukehren und die Unterweisungen zu benutzen, ob sie nun aus Indien, China oder aus Europa kommt, um den Sinn der Praxis zu vertiefen und vor allen Dingen zu lernen, sie in unserem Alltag zu entwickeln. Es geht nicht allein um das soziologische Phänomen der Akulturation einer japanischen Tradition in Europa. Diese Dinge interessieren mich nicht. Mich interessiert den Weg des Erwachens Buddhas im Alltag zu aktualisieren, hier und jetzt, wo wir sind, in Deutschland, Frankreich, Italien, ausgehend von *Zazen*. Und *Zazen* ist jenseits der Unterschiede zwischen Japan, Frankreich, Deutschland. Das *Hishiryo*-Bewusstsein in *Zazen* geht darüber hinaus, über alle Trennungen und Grenzen, über die kulturellen Gegensätze. Es ist die Praxis, die uns erlaubt, das zu berühren, was am universellsten im Menschen ist. Und es geht sogar über den Menschen hinaus. Es ist das, was uns in Einheit mit der Natur und mit dem ganzen Kosmos bringt.

Wie ich es verstanden habe, ist alles von Leerheit gekennzeichnet, auch der Kosmos und alles, was in ihm vorkommt. Es muss aber etwas gegeben haben, was den Kosmos aus der Leerheit heraus geschaffen hat: Zuerst war die Leerheit und dann war der Kosmos. Ich möchte gern wissen, was vor der Leerheit war.

Niemand weiß das. Auf jedem Fall weiß man, dass die Leerheit nicht leer war. Sie war Energie. In der Quantenphysik, spricht man von Leerheit und das ist Energie. In Europa gibt es immer Verwirrung. Bei ‚Leerheit‘, ‚Leere‘ denkt man immer an das Nichts. Aber das ist nicht der buddhistische Sinn des Leeren: Buddha sprach von der Leerheit unserer Täuschungen.

Die Leerheit ist einfach ein Heilmittel gegen unsere Täuschungen. Wir glauben ein Ego zu haben, das eine Substanz hat, das immer andauert. Das ist eine Täuschung. Das ist nur ein geistiges Erzeugnis. Es existiert, aber in völliger Abhängigkeit vom Rest, und ist unbeständig. Also sagt man: „Das Ego ist leer.“ Aber es ist leer von etwas, das niemals außerhalb unserer Vorstellungen existiert

hat. Es ist unsere Vorstellung eines substanziellen Egos, die leer ist. Ein substanzielles Ego existiert nicht. Von der Substanz des Egos zu sprechen, sind leere Worte, nur geistige Erzeugnisse, Begriffe, denen nichts entspricht.

Das bedeutet nicht, dass der Mensch keine Persönlichkeit hat, kein Ego. Jeder hat ein Ego, aber nicht so, wie man es sich vorstellt. Das ist nur ein geistiges Erzeugnis, eine Identität, die man nach und nach aufbaut, die sich unablässig verändert, die man den anderen gegenüber bestätigen möchte, an die man sich klammert, die jede Menge Konflikte und Spannungen erzeugt. Die Unterweisung Buddhas hilft uns, uns davon zu lösen, indem sie ihm den richtigen Platz zuweist, einen völlig relativen Platz.

Was deine Frage in Bezug auf den Kosmos angeht, so kann man nur sagen, dass der Kosmos aus buddhistischer Sicht in unablässiger Veränderung begriffen ist. Man kann den Ursprung des Kosmos nicht denken. Wenn man sagt, dass etwas am Ursprung war, Gott oder die Energie, kann man fragen: „Wer hat Gott geschaffen? Wer hat die Energie geschaffen?“ Es gibt keinen wahrnehmbaren Anfang, weil alles, was existiert, von etwas verursacht ist. Man stellt fest, dass alles aufgrund von Ursachen und Wirkungen existiert. Das ist die grundlegende Unterweisung Buddhas.

Leerheit nennt man die Tatsache, dass das Leben von einer Vielzahl von Phänomenen verursacht ist. Aber wovon ist es leer? - Von etwas Absolutem, das unabhängig von jeder Ursache ist. Das heißt aber nicht, dass es nicht existiert. Das Leben existiert, aber verursacht von etwas, also nicht aus sich selbst heraus, unabhängig. Und wenn die Ursachen und die Bedingungen sich ändern, wenn sie das Leben nicht mehr erlauben, verschwindet das Leben. Das ist alles.

Was muss ich als praktizierender Zen-Buddhist über das Sterben und den Tod wissen ?

Du musst wissen, dass du sterben wirst. Das ist sicher. Fast sicher: Man weiß nie, vielleicht gibt es für dich ein Wunder. Aber möglicherweise wirst du sterben. Daraus musst du Konsequenzen ziehen. Die Konsequenz ist, dass all das, von dem du denkst, dass du es bist, unbeständig und sterblich ist. Es verdient also nicht, dass du dich daran klammert, aber zugleich kann dieses Leben, das dir gegeben wurde, bestimmte Auswirkungen erzeugen: Es kann anderen und dir Glück bringen oder für dich oder für andere Leiden schaffen. Das Leben kann harmonisch gelebt werden oder als ein Chaos.

Die Frage ist: Wie dieses Leben bis zum letzten Atemzug leben? Bis zum letzten Augenblick ist es möglich zu erwachen und sich mit der wahren Natur unserer Existenz zu harmonisieren. Ich glaube, dass es am wichtigsten ist zu versuchen, auf eine Weise zu leben, dass man beim Sterben kein Bedauern empfindet, indem man sich auf die wichtigen Dinge konzentriert, indem man vermeidet, seine Zeit zu vergeuden. Aus buddhistischer Sicht, bedeutet seine Zeit nicht zu vergeuden, den Weg zu praktizieren und anderen zu helfen, ihn zu praktizieren.

Wenn du Sterbende begleitest, die keine Buddhisten sind, musst du versuchen, dass sie sich mit dem verbinden, was für ihr Leben das wichtigste war. Wenn es sich um religiöse Menschen handelt, kann das z.B. heißen, dass sie sich mit ihrer Religion verbinden.

Warum stellst du diese Frage? Begleitest du jemanden, der sterben wird?

Ja.

Ich glaube, dass zwei Aspekte bei der Sterbebegleitung wichtig sind. Der erste ist der der Tröstung. Die Person, die sterben wird, wird Beziehungen verlieren, an die sie sich klammert. Sie bedarf also menschlicher Wärme, sie bedarf des Trost. Es ist auch wichtig, sie an die guten Dinge, die sie im

Leben getan hat, zu erinnern und daran, dass sich deren positive Auswirkungen weiter entwickeln werden.

Wenn man sterben wird, kann man den Eindruck haben, dass das das Ende von allem ist und dass alles, was man im Leben getan hat, nutzlos war. Das stimmt nicht. Jemand, der stirbt, hinterlässt Spuren, Erinnerungen, Einflüsse. Selbst die Weise, wie man stirbt, kann ein Geschenk für die Lebenden sein. Die Geisteshaltung einer Person, die krank ist und sterben wird, kann sehr positive Einflüsse ausüben.

Wenn es sich um eine Person handelt, die sich nie mit spirituellen Themen befasst hat, kann das auch ein Augenblick sein, möglicherweise Fragen zu stellen in Bezug auf die spirituelle Dimension des Lebens und am Ende des Lebens eine Dimension zu realisieren, die man bisher vernachlässigt hat. Die Todesnähe ist keine verlorene Zeit oder nur Leiden. Es kann auch Zeit des Erwachens sein. Als *Bodhisattva* oder Mönch sollte man in der Begleitung auf diese zwei Aspekte hinzielen, zum einen auf die Tröstung, zum anderen auf das spirituelle Erwachen.

Wenn ich eine Handlung begehe, bin ich in einem juristischen und karmischen Sinn verantwortlich, weil ich die Konsequenzen einigermaßen abschätzen kann und meine Impulse kontrollieren kann. Es gibt aber Menschen, die können das nicht. Sie sind juristisch nicht verantwortlich. Sind sie karmisch verantwortlich?

Im Allgemeinen nein. Es gilt das gleiche Prinzip. Die *karmische* Verantwortung hängt davon ab, dass die Person in der Lage ist, den Wert der eigenen Handlung einzuschätzen, und mit einer gewissen Freiheit handelt.

Der Begriff der karmischen Verantwortung ist sehr subtil, ein bisschen wie die juristische Verantwortung. Zum Beispiel wird jemand, der unabsichtlich einen Unfall herbeiführt, nicht ins Gefängnis geschickt: Jemand hat Blumentöpfe auf der Fensterbank stehen, und es kommt ein Böe. Ein Blumentopf fällt und tötet jemanden. Diese Person wird nicht ins Gefängnis geschickt, was sie würde, hätte sie den Blumentopf gezielt geworfen. Aber man kann ihr vorwerfen, fahrlässig gewesen zu sein. Sie hätte den Blumentopf besser sichern müssen, damit er nicht fallen kann.

Im Buddhismus gilt das Gleiche: Es gibt ein *Karma*, das mit der Nachlässigkeit verbunden ist. Selbst wenn man nicht bewusst eine schlechte Handlung herbeiführt, kann eine Nachlässigkeit eine Folge. In diesem Augenblick ist das *Karma* weniger schwer, aber es ist ein *Karma*, das *Karma* der Nachlässigkeit.

Freitag, 10.5.2013, 7 Uhr

Lasst euch während Zazen nicht von den Gedanken ablenken. Kehrt immer wieder zur Konzentration auf eure Körperhaltung zurück, besonders auf die wichtigen Punkte der Haltung. Neigt das Becken gut nach vorne, drückt die Knie fest auf den Boden, entspannt den Bauch und lasst das Körpergewicht auf das *Zafu* drücken. Von dem geneigten Becken aus streckt ihr gut die Wirbelsäule und den Nacken. Drückt den Kopf in den Himmel und lockert die Spannungen im Rücken und in den Schultern. Zieht das Kinn zurück, und lasst den Kopf nicht nach vorne fallen. Der Blick ruht auf dem Boden. Man braucht nicht die Augen schließen, um sich zu konzentrieren. Was die Konzentration stört, ist, dass man den Objekten der Wahrnehmung anhaftet.

In Zazen wird man völlig mit sich selbst vertraut. Das ist der Sinn des Sesshins: völlig vertraut werden mit seinem Körper und seinem Geist. Vertraut werden heißt, völlig eins mit Körper und Geist zu werden, ohne Trennungen. Der Körper ist nicht der Gegenstand unserer Konzentration und

auch nicht der Gegenstand unserer Praxis, genauso wenig wie der Geist. Man praktiziert mit der Ganzheit von Körper und Geist. Es ist diese Ganzheit von Körper und Geist, die praktiziert, ohne einen einzigen Augenblick lang von der Praxis getrennt zu sein. Körper, Geist und Praxis bilden eine Einheit. Das ist völlige Vertrautheit, das Nicht-Getrenntsein.

Zazen praktizieren heißt, sich selbst zu studieren. Dieses Selbst ist nicht etwas, kein Objekt. Es ist nichts, das man ergreifen kann, weil man sich nicht von sich selbst trennen kann. Man kann sich Vorstellungen über sich selbst machen, aber diese Vorstellungen sind eben nur Vorstellungen, geistige Konstrukte. Man selbst ist jenseits aller Gedanken. Man selbst ist das Leben des ganzen Universums, das sich hier und jetzt vergegenwärtigt. Dies kann man erleben, aber nicht erfassen, denn es ist grenzenlos, unendlich. Diese Vertrautheit mit sich selbst, die nicht vom Universum getrennt ist, ist die Erfahrung von Zazen, die Erfahrung des Sesshins. Diese Vertrautheit ist die Erfahrung Buddhas, weil es die gleiche Erfahrung ist, die *Buddha Shakyamuni* machte: das Erwachen zur Wirklichkeit unserer Existenz.

Dies zelebrieren wir nach dem Zazen bei der Zeremonie. Wir drücken unsere Dankbarkeit allen Buddhas und *Patriarchen* gegenüber aus, die uns diese Praxis weitergegeben haben, um es uns zu ermöglichen, diese Erfahrung zu machen.

Freitag, 10.5.2013, 11 Uhr

Während Zazen begnügt man sich damit, einfach nur zu sitzen. Anfangs konzentriert man sich auf die Haltung, um seine Aufmerksamkeit zum Hier und Jetzt der Praxis zu bringen. Man achtet auf seine Atmung, so dass man leichter die Gedanken vorbeiziehen lassen kann, aber letztendlich macht man gar nichts mehr. Die Haltung ist kein Konzentrationsobjekt, wir sind völlig diese sitzende Haltung. Es gibt keine Trennung zwischen uns und der sitzenden Haltung. Wir sind ein Körper und Geist, der in Zazen sitzt und ruhig durch die Nase ein- und ausatmet. Wir beobachten die Gedanken, aber wir greifen sie nicht auf. Wir kategorisieren sie nicht in gut oder schlecht und versuchen auch nicht, sie zu verdrängen. Das Erscheinen der Gedanken in Zazen ist wie das Erscheinen der Einatmung nach der Ausatmung. Die Gedanken kommen und gehen wie die Atmung. Man lässt den Geist auf nichts verweilen.

Mit sich selbst vertraut werden heißt, auf diese Weise zu praktizieren. Man selbst ist völlig die Praxis, man ist ein Körper und Geist, der in Zazen sitzt. Es gibt kein Ich oder jemand, der von der Praxis hier und jetzt getrennt ist. Wenn man geht, zum Beispiel beim *Kinhin*, gilt das Gleiche. Es gibt keinen Gehenden, der vom Gehen getrennt ist. Wenn der Gehende vom Gehen getrennt wäre, würde er nicht gehen. Und wenn er nicht geht, ist er kein Gehender. Es gibt also keine Trennung zwischen einem selbst und der Praxis.

In dieser Praxis gibt man jeden Gedanken über sich selbst auf, weil man genau sieht, dass diese Gedanken völlig unbeständig sind. Diese Gedanken bilden kein Selbst. Wir können den Ursprung unserer Gedanken nicht ergreifen, und wenn ein Gedanke verschwindet, können wir den Ort, an dem er verschwunden ist, nicht erfassen. Wir selbst haben keine Grenzen. Selbst unsere Haut bildet keine Grenze. Unsere Haut atmet genauso wie unser Körper und das ganze Universum.

Wenn wir in Zazen sitzen, sitzen wir mit dem ganzen Universum. Da gibt es nichts, das fehlt oder zu viel wäre. Diese Praxis, einfach zu sitzen, heilt uns von Gier und Hass.

Wenn wir in den Grenzen unseres kleinen Egos eingeschlossen sind, sind wir unzufrieden, weil wir nicht in Einklang mit unserer wahren Natur sind. Dann haben wir ständig das Gefühl, dass etwas fehlt. Wir suchen unablässig Objekte der Befriedigung. Wir versuchen ständig, das zu vermeiden, was uns missfällt oder was uns daran hindert, unser Objekt der Befriedigung zu erlangen. Das ist es,

was man *Samsara* nennt: Weil wir nicht wissen, dass wir eins mit dem ganzen Universum sind, werden wir von den Giften Gier und Hass konditioniert.

Zazen offenbart uns diese Einheit, nicht als Vorstellung oder Theorie, sondern weil wir all das fallenlassen, was ein Hindernis zur Verwirklichung dieser Einheit darstellt. Dann können wir sie voll und ganz erleben und damit zufrieden sein, einfach zu sitzen.

Dies ist das Verlöschen der Ursachen unserer Unzufriedenheit und unserer Leiden. Dieses Verlöschen nennt man *Nirvana* oder Geistesfrieden, der Frieden des Geistes, der endlich in Harmonie mit seiner wahren Natur lebt. Diese Erfahrung hat *Buddha Shakyamuni* unter dem Baum des Erwachens in Zazen gemacht. Was er weitergegeben hat, ist die Praxis, die wir empfangen haben und hier gemeinsam in diesem *Dojo* ausüben.

Wenn man weiter auf diese Weise praktiziert, hat man nicht mehr den Eindruck, etwas Besonderes zu praktizieren. Es ist eine Seinsweise in Harmonie mit einem selbst und allen Wesen, ohne Trennungen zu schaffen. Diejenigen, die dies gemeinsam erleben, bilden die *Sangha*, die harmonische Gemeinschaft. Diese Gemeinschaft ist dazu berufen, sich zu verbreiten, denn alle Wesen sind die Buddha-Natur, und alle Wesen sind dazu berufen, sie zu aktualisieren.

Freitag, 10.5.2013, 16.30 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf die Haltung der Hände. Die linke Hand ruht in der rechten, die Daumen sind waagrecht und bilden mit den Zeigefingern ein weites Oval. Die Handkanten berühren den Unterbauch. In dieser Haltung ergreifen die Hände nichts und fabrizieren nichts.

In Zazen macht man nichts, man greift nach nichts. Man gibt einfach seine ganze Energie und Aufmerksamkeit in die Praxis des Augenblicks, in die Praxis einfach nur zu sitzen. Alles andere lässt man los, selbst gute Absichten wie, Zazen zu praktizieren, um das Erwachen zu verwirklichen oder um seine Illusionen zu beseitigen. Selbst solche guten Absichten gibt man in der Praxis auf.

Shikantaza, einfach nur sitzen, bedeutet, sich völlig der Praxis eines jeden Augenblicks zu widmen, indem man jede Anhaftung an Körper und Geist aufgibt. Dies ist das Herz, die Essenz der Praxis des Weges.

Auf einem Sesshin gibt es alle Arten von Tätigkeiten. Man praktiziert Zazen, *Kinhin*, Zeremonien, *Samu*. Aber der Kern all dieser Praktiken ist, einfach nur zu sitzen, Körper und Geist aufgegeben in der Praxis eines jeden Augenblicks. Es ist die Praxis des völligen Loslassens. Man kann sich dabei völlig entspannen. Es ist die *Mushotoku*-Praxis, in der wir jedes Zielobjekt aufgeben und wir uns nicht mehr in irgendeine Richtung bewegen. Wir können uns einfach in Frieden hinsetzen. Dabei verwirklicht sich unbewusst und natürlich der Sinn des Weges. Wir brauchen nicht mehr all unsere Wunschobjekte zu verfolgen.

Sobald man im Alltag mit etwas Angenehmen in Berührung kommt, möchte man es ergreifen und für sich behalten. Umgekehrt, wenn man etwas Unangenehmen begegnet, will man ihm entfliehen oder es verwerfen. Wie ich es heute Morgen bereits gesagt habe, ist dies der Mechanismus des *Samsara*, in dem man niemals Frieden findet.

In Zazen wird diese Haltung unbewusst und natürlich aufgegeben. Es ist nicht so, dass wir uns bemühen, gegen unsere *Bonno*s anzukämpfen, um sie loszuwerden. Sie stören uns einfach nicht mehr. Die Quelle aller *Bonno*s ist unsere Unwissenheit, aber in Zazen wird diese Unwissenheit durch das *Hishiryo*-Bewusstsein erhellt. Man sieht ganz klar die Leerheit all der Objekte, die man

erlangen will, und verspürt nicht mehr die Notwendigkeit, sie zu verfolgen, weil in der Praxis eines jeden Augenblicks nichts fehlt. Es ist die Praxis, die uns mit uns selbst versöhnt, die uns mit der wahren Natur unserer Existenz harmonisiert. Sie macht es uns möglich, einfach nur in Frieden zu sitzen.

Mondo

Ich bin sehr verbunden mit dir und der Sangha, ich fühle mich auch als deine Schülerin, obwohl ich keine Nonne bin. Ich habe aber gehört, dass man Nonne sein muss, um Schülerin zu sein. Siehst du das auch so?

Nein, es ist so völlig in Ordnung. Wenn jemand Mönch oder Nonne werden will, muss er einen Meister wählen. Dies ist nötig, weil ein Mönch oder eine Nonne einen Meister braucht. Natürlich kann auch ein *Bodhisattva* einen Meister haben.

Für mich sind die Gelübde der *Bodhisattvas* das Allerhöchste. Mönch oder Nonne zu werden, bedeutet nichts anderes, als sein Leben noch mehr der Erfüllung der *Bodhisattva*-Gelübde zu widmen. Und die Beziehung zwischen Meister und Schüler ist nichts anderes, als gemeinsam in die Richtung der Verwirklichung dieser Gelübde zu gehen. Das ist die Bedeutung unserer Praxis. Jemand, der die *Bodhisattva*-Gelübde abgelegt hat und mit mir in der *Sangha* praktiziert, ist ganz und gar mein Schüler. Was ein Schüler definiert, ist nicht in die Anhaftung zwischen Meister und Schüler oder Schüler und Meister, sondern die Tatsache, dass der Schüler sich bemüht, die Unterweisung des Meisters zu praktizieren. Der Schüler setzt die Unterweisung, die er vom Meister empfängt, um.

Dies löst auch das Problem der geografischen Distanz. Manche Leute fragen sich, ob sie nicht nach Nizza ziehen müssten, wenn sie mein Schüler sein wollen, um jeden Tag mit mir zu praktizieren. Ich denke nicht, dass dies nötig ist. Wenn ihr kommen möchtet, seid ihr natürlich willkommen, aber es ist nicht absolut notwendig. Man kann sich geografisch nah sein, aber wenn der Schüler nicht die Entschlossenheit hat, den Unterweisungen seines Meisters zu folgen, ist er kein richtiger Schüler, selbst wenn er in der Nähe wohnt. Wenn er weit weg wohnt und die Unterweisungen, die er bekommen hat, praktiziert, ist er ein wahrer Schüler.

Ich würde gerne wissen, ob die Angst vor dem Tod eine Hilfe oder ein Hindernis auf dem Weg ist.

Ich denke, dass sie eine Hilfe sein kann, aber das hängt davon ab, wie man auf diese Angst reagiert. Wenn man Angst vor dem Sterben hat und sich sagt: „Das Leben ist wichtig, man darf keine Zeit verlieren“, damit man im Augenblick des Sterbens nicht die verlorene Zeit bedauert, kann die Angst vor dem Tod ein guter Anreiz sein. Sie kann ein noch besserer Anreiz sein, wenn man diese Angst vertieft und näher betrachtet und sich fragt: „Wer hat letztlich Angst vor dem Sterben? Was ist dieses Ego, das Angst vor dem Sterben hat?“ Wenn man dann realisiert, dass dieses Ego keine Substanz hat, das heißt, kein Anfang und kein Ende, und dass es nie vom ganzen Universum getrennt war, begreift man, dass dieses Ego nicht geboren wurde und nicht sterben wird. In diesem Moment verwirklicht man das, was man *Nirvana* nennt, das Erlöschen der Angst vor dem Sterben. Die Angst vor dem Sterben kann der Ausgangspunkt der Praxis sein, aber ihr Verschwinden kann auch das Ende der Praxis bedeuten.

Es hängt davon ab, was man aus dieser Angst macht. Wenn man Angst vor dem Sterben hat und sich sagt: „Ich muss jeden Tag von allen Freuden des Lebens profitieren!“, und allen möglichen Wunschobjekten hinterherläuft, dann schickt uns diese Antwort auf die Todesangst in eine ganz falsche Richtung, in die entgegengesetzte Richtung des Weges. Ich glaube, dass dieses Phänomen in

der aktuellen Gesellschaft sehr oft vorkommt. Die meisten Menschen finden sich damit ab, dass sie den Sinn ihres Daseins nicht verstehen. Sie ignorieren die grundlegende Frage, warum wir leben, warum wir sterben, und werfen sie sich in ein zügelloses Konsumverhalten, das in eine Sackgasse führt.

Alle Emotionen, die man erlebt, nicht nur die Angst vor dem Tod, können ein Anreiz sein und gute Auswirkungen oder im Gegenteil völlig negative Auswirkungen haben. Es hängt davon ab, wie man auf diese Emotionen reagiert. Dafür braucht man, glaube ich, eine Praxis wie Zazen. Egal welche Emotion während Zazen hochkommt, auch eine Emotion wie die Angst vor dem Tod: Man kann sich nicht bewegen, man kann nichts machen. Man kann sie also nur betrachten und schauen, was da ist. Worum handelt es sich? Und sich gedulden, ohne zu reagieren. Und die Tatsache zu betrachten ohne zu reagieren, gibt einem die Zeit, tiefer zu verstehen. Im gewöhnlichen Leben ist man immer in der Reaktion. Man reagiert, ohne sich genug Zeit zu geben zu verstehen, was einem eigentlich geschieht. Ein Sesshin ist demnach eine gute Gelegenheit, sich Zeit zu geben und zu beobachten, was gerade passiert.

Ich habe versucht, mich mit meinem Tod zu konfrontieren, aber ich schaffe es nicht. Ich verstehe die Angst vor dem Tod als Antrieb zur Praxis, aber die Konfrontation mit meinem Verschwinden erzeugt in mir Panik. Meinst du, man soll sich damit konfrontieren?

Ich denke, man darf es nicht übertreiben.

Das erinnert mich an eine Geschichte aus der Zeit von *Buddha Shakyamuni*, in der er seinen Mönchen geraten hat, sich mit der Vorstellung des Todes zu konfrontieren. Um sich ganz konkret damit zu konfrontieren, schlug er ihnen vor, auf Friedhöfen zu praktizieren. Zu dieser Zeit hat man die Toten nicht systematisch vergraben, so dass die Mönche auf Leichname in verschiedenen Zersetzungsstadien trafen. Einige haben diesen Anblick nicht ertragen, und manche wurden dadurch dermaßen deprimiert, dass sie sich umbrachten. Daraufhin verbot Buddha diese Art von Praxis. Sie war zu extrem.

Es gibt die Unbeständigkeit und den Tod, aber es ist nicht nötig, sich von ihnen beherrschen zu lassen, vor allem weil man seinen eigenen Tod letztlich nicht betrachten kann. Das ist unmöglich, selbst wenn man es wirklich will. Solange man an den Tod denkt, lebt man. Daher kann man nie seinen eigenen Tod sehen. Es ist sogar schwierig, ihn sich vorzustellen, weil alles, was man sich vorstellen kann, das Produkt eines lebenden Wesens ist. Man kann vielleicht den Tod von jemand anderem sehen, aber nicht seinen eigenen Tod. Selbst im Moment des Sterbens, solange man noch denkt: „Ich werde sterben!“, lebt man noch. Erst im Augenblick des Todes denkt man nicht mehr. Man kann es sich nicht vorstellen, man kann es nicht denken. Man kann nur daran denken, dass man eines Tages sterben wird, aber die Wirklichkeit des Todes selbst, kann man nicht denken.

Ich sage mir, dass es wirklich das Unbekannte ist. Und weil ich das Unbekannte mag - schon als Kind hatte ich immer Entdeckergeist -, sage ich mir: „Der Tod ist interessant.“ Ins Unbekannte eintauchen. Was wird passieren? Ein neues Abenteuer. - Das ist eine Sichtweise. Aber ich denke nicht so oft daran und versuche, mich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Das ist wichtiger.

Du hast in der Vorbereitungszeit gesagt, man könne bei einer Blume nicht von Leerheit sprechen. Für mich ist Leerheit leer von etwas, Abwesenheit von Substanz. Ich bin etwas verwirrt, weil es doch nichts gibt, das feste Substanz hat. Warum hat eine Blume Substanz?

Nein, die Wesen und alle Daseinsformen sind letztlich jenseits von Begriffen wie ‚Substanz‘ oder ‚Leerheit‘. Selbst der Begriff ‚Leerheit‘ ist eine Erfindung des Menschen, um der Illusion einer Substanz entgegenzutreten. Deshalb haben die Buddhisten und insbesondere Buddha Nachdruck auf

die Leerheit gelegt. Aber genauso wie die Vorstellung von etwas Dauerhaftem oder einem Wesen, das dauernd weiterlebt, ist der Begriff ‚Substanz‘ ein geistiges Konstrukt, das es nicht gibt, das man noch nie gesehen hat. Deswegen sagen wir: Es ist Leerheit. Aber auch die Leerheit ist ein Konzept, die Antwort auf den Begriff ‚Substanz‘. Im wirklichen Leben sind ein Baum, ein Tier, du, ich, ein Wesen, das hier und jetzt existiert, jenseits jeden Begriffs. Der menschliche Geist versucht, all dies zu beschreiben und in Kategorien einzuordnen. Aber dein Wesen hier und jetzt kann nicht in dauerhaft oder nicht dauerhaft, in Substanz oder Leerheit eingeschlossen werden, es geht darüber hinaus. Das wollte ich damit sagen. Und ich denke, das ist die Bedeutung der Geste *Shakyamunis*, als er die Blume drehte. Man kann stundenlang über die Unbeständigkeit, die wechselseitige Abhängigkeit, die Nichtsubstanz reden, aber letztlich gibt es etwas, das über all das hinausgeht: die einfache Gegenwart der Existenz hier und jetzt, die jenseits von all unserer geistigen Kategorien ist.

Das ist das Wertvollste, was wir in Zazen erfahren können: Es geht über unsere geistigen Kategorien hinaus. Deshalb rät man in Zazen, sich einfach hinzusetzen, um für diese Gegenwart verfügbar zu sein, jenseits von allen Gedanken. Man nennt dies *Hishiryo*, das *Hishiryo*-Bewusstsein von Zazen. *Hi* bedeutet darüber hinaus und *shiryo* ist das Denken, das kategorisiert, misst, vergleicht, unterscheidet, das zum Beispiel zwischen Substanz und Leerheit unterscheidet, zwischen Leben und Tod, ich und die anderen, und so weiter.

Samstag, 11.5.2013, 7.00 Uhr

Wir sind hier auf diesem Frühlingslager vereint, weil wir den Weg, das *Dharma* suchen. Im Alltag verfolgen wir alle Arten von Objekte der Befriedigung, und letztendlich stellen wir fest, dass sie nicht zufriedenstellend sind. Kein Objekt kann unseren tiefen Wunsch wirklich befriedigen. Man beginnt, etwas anderes zu suchen als die Befriedigung in Objekten oder in gesellschaftlichem Ehrgeiz, und man begegnet dem spirituellen Weg. In unserem Fall handelt es sich um den Weg Buddhas, der sich als Befreiung von den Leidensursachen darstellt, insbesondere von dem Leiden, dass es die Unbeständigkeit gibt, dass nichts tatsächlich andauert und dass wir eines Tages sterben müssen. Einige spüren Angst, die sie dazu bringt, den Weg zu suchen, den Weg zur Auflösung dieser existenziellen Krise. Aus diesem Grund fängt man an, die Zen-Praxis zu üben.

Aber das angestrebte Ziel wird seinerseits zu einem Hindernis auf dem Weg zur wahren Befreiung, denn im Grunde hat die Funktionsweise des Geistes sich nicht wirklich geändert. Anstelle von gewöhnlichen Befriedigungen des Alltags sucht man die spirituelle Befriedigung, und man benutzt die Praxis und die Unterweisungen, um dieses Ziel zu erreichen. Dabei funktioniert man weiterhin in der Dualität. Es gibt immer noch ein Ich, ein Ego, das etwas sucht, und dieses Etwas wird uns immer entgehen.

Im Zen gibt es den Ausdruck „mit Händen und Füßen an Buddha gefesselt sein“. Meister *Rinzai* sagte: „Wenn dir Buddha begegnet, töte ihn.“ Das heißt: „Gib die Absicht deiner Praxis auf.“ Darum empfahl Meister *Dogen*, einfach zu sitzen, *Shikantaza*, wobei man jede Absicht vergisst und die dualistische Funktionsweise des Egos aufgibt. Meister *Deshimaru* betonte auch immer die *Mushotoku*-Praxis, ohne Ziel, ohne Zweck.

Dann kann man eine wahre Befreiung, eine wahre innere Revolution erfahren. Die Praxis eines jeden Augenblick wird absolut und hängt von nichts anderem als von der Praxis hier und jetzt ab, jenseits von vorher und nachher. ‚Vorher‘, das sind all unsere Konditionierungen, unsere geistigen Gewohnheiten, die uns dazu bringen, in gewisser Weise zu handeln. ‚Jenseits von nachher‘ bedeutet, jenseits von all unseren Zielsetzungen, unseren Absichten und Wünschen. Hier und jetzt völlig eins zu sein mit der Praxis eines jeden Augenblicks ist die Verwirklichung des Weges, die wir suchten und die wir in der Zukunft suchten als erhofftes Ergebnis der Praxis. In Zazen erhofft man nichts mehr, da alles hier und jetzt verwirklicht ist.

Bedeutet dies, dass die Praxis keinen Sinn hat? Nein, denn was hier und jetzt verwirklicht und umgesetzt wird, ist unsere völlige wechselseitige Abhängigkeit mit allen Wesen. Dabei verschwindet unsere Ichbezogenheit, zumindest verringert sie sich sehr, und wir empfinden eine große Sympathie für alle Wesen. Ausgehend davon erscheint ein neuer Wunsch: der Wunsch diesen Weg der Befreiung mit allen Wesen zu teilen. Einfach mit allen Wesen sitzen. Dies geschieht ohnehin unbewusst und natürlich, wenn man sich von der Praxis hier und jetzt absorbieren lässt, weil jede Trennung zwischen einem selbst und den anderen abgeschafft ist.

Die Bedingungen für die Zazen-Praxis in einem *Dojo* sind besonders. Wie kann man aber diesen Weg im täglichen Leben weiter praktizieren? Natürlich indem man sich weiter auf jede Praxis, jede Handlung und jeden Augenblick konzentriert, wobei man alle Wesen nicht außer Acht lässt. Das heißt, man spricht das Gelübde der *Bodhisattvas* aus: „So zahlreich die Wesen auch sein mögen, ich gelobe, ihnen zu helfen, sich zu befreien.“ Dieses Gelübde auszusprechen heißt, den Geist des Erwachens, *Bodaishin*, zu verwirklichen.

Selbst wenn dies zu einem neuen Wunsch wird, ein neues Ziel in unserer Praxis ist, ist dieses Ziel absolut nicht egoistisch. Es ist völlig in Einklang mit unserer Buddha-Natur und stört überhaupt nicht die Verwirklichung des Erwachens, es wird eher der Ausdruck dafür. So gibt es keinen Widerspruch zwischen *Bodaishin*, dem Geist, der das Erwachen für alle Wesen und mit allen Wesen sucht, und *Mushotoku*, der Praxis ohne Zweck, ohne persönliche Ziele. Diese Praxis ist die Praxis Buddhas, der verwirklichte Weg.

Samstag, 11.5.2013, 11 Uhr

Von Augenblick zu Augenblick tauchen während Zazen Gedanken auf und verschwinden wieder. In unserem Körper zeigen sich auch unablässig Empfindungen, sie verändern sich und verschwinden. Manchmal ist man in einem entspannten, angenehmen Zustand, manchmal erscheinen Schmerzen. Diese Schmerzen können ein Bedauern auslösen, man bedauert, dass man nicht in einem wohligen, perfekten Zustand ist. Manchmal erscheinen Erinnerungen, manchmal Wünsche oder Projektionen.

Dieses unaufhörliche Auftauchen und Verschwinden von Phänomenen in unserem Geist während Zazen gehört zu dem, was man *Shoji* nennt, Geburt und Tod, Auftauchen und Verschwinden. Alle Phänomene, nicht nur die unseres Lebens, sondern alle Phänomene des Kosmos, erscheinen und verschwinden. Wenn die Phänomene unseres Lebens von unserem *Karma* konditioniert sind, wenn sie aufgrund unserer Illusionen, unserer *Bonnos* erscheinen, sprechen wir von *Samsara*, der Wiedergeburt in verschiedene Welten, die konditioniert ist durch Wünsche und Abneigungen, an denen wir aufgrund unserer Unwissenheit haften.

Aber die Phänomene unseres Lebens können auch durch unsere *Bodhisattva*-Gelübde ausgelöst werden. Es ist nicht nur die Kraft des *Karmas*, die die Transmigration in Gang hält. Die Energie der Gelübde und des Geists des Erwachens ist auch eine Ursache von Wiedergeburt. Aber das Leben, das von den *Bodhisattva*-Gelübden motiviert wird, ist ganz anders als das Leben, das vom *Karma* verursacht wird. Selbst wenn wir anscheinend in derselben Welt leben, in der wir mit den gleichen Phänomenen konfrontiert werden, erleben wir sie nicht auf dieselbe Weise. Für einen *Bodhisattva* sind alle Phänomene des Lebens Ausdruck des Buddha-*Dharmas*. Alle Phänomene sind *Homon*, Pforten des *Dharmas*, Manifestationen der Buddha-Natur. Dementsprechend bieten sie alle Gelegenheiten zu erwachen.

Die Phänomene, die sich während Zazen zeigen, sind lauter *Koans*, sie manifestieren die höchste Wirklichkeit. Ein Gedanke erscheint und verschwindet. Ein anderer Gedanke erscheint und verschwindet. Der vorherige Gedanke wird nicht zum folgenden Gedanken. Eine Empfindung wird

nicht zu einer anderen Empfindung. Ein Augenblick wird nicht zum nächsten Augenblick, jeder existiert absolut, mit seinen eigenen Merkmalen. Genauso wenig wird der Winter zum Frühling. Die Wirklichkeit des Winters mit Kälte, Eis, den kahlen Bäumen ist eine andere als die des Frühlings. Im Frühling öffnen sich die Blüten, die Bäume blühen, die Vögel singen, die Tage werden länger, die Luft wird wärmer. Der Frühling hat eine andere Wirklichkeit als der Winter. Die Ursachen und Bedingungen des Frühlings sind anders als die des Winters. Genauso ist unser Leben als Erwachsener anders als unser Leben als Säugling oder als Kind.

Wenn man Zazen praktiziert, lernt man, sich auf jeden Augenblick zu konzentrieren. Zum Beispiel ist man völlig eins mit der Einatmung, wenn man einatmet, und eins mit der Ausatmung, wenn man ausatmet, ohne die folgende Einatmung zu erwarten. Man wartet auch nicht auf das Ende des Zazen. Man erlebt jeden Augenblick absolut, so wie er ist, ohne dem vergangenen Augenblick nachzutruern oder den folgenden Augenblick zu erwarten. Diese Lebensweise ist die Lebensweise der ewigen Gegenwart. Sie geht über vorher und nachher hinaus, über Erwartung und Bedauern hinaus. Dies ist der Frieden des *Nirvana*, der hier und jetzt verwirklicht wird.

Einige haben Schmerzen in den Beinen. Wenn ihr hier und jetzt diese Schmerzen völlig akzeptiert, ohne darauf zu warten, die Beine auseinander falten zu können, oder ohne dem Anfang von Zazen nachzutruern, bei dem ihr schmerzfrei wart, dann bleibt euer Geist selbst mit Schmerzen friedlich. *Nirvana* bedeutet nicht das Verlöschen der Phänomene, es ist nicht die Abschaffung des Erscheinens und Verschwindens aller Phänomene, sondern die Art und Weise, sie ohne Anhaftung oder Ablehnung zu leben.

Mit dieser Lebensweise ist man in Harmonie mit dem *Dharma*. Es ist die beste Art und Weise, um glücklich zu leben, jeden Augenblick so zu nehmen, wie er ist. Das heißt auch, ihn mit allen Wesen zu leben.

Der gegenwärtige Augenblick ist das Ergebnis von unserem vergangenen Leben und gleichzeitig die Quelle von unserem ganzen zukünftigen Leben. So beinhaltet dieser gegenwärtige Augenblick alle Zeiten. Er ist gleichzeitig extrem flüchtig und gleichzeitig unendlich weit, wie unsere Existenz.

Mondo

Ich habe eine Frage zum Gebot ‚nicht töten‘. Ist damit auch ‚töten durch Unterlassung‘ gemeint? Zum Beispiel wenn ich es unterlasse, Menschen zu helfen, die von einem Aggressor bedroht und getötet werden. Sollte ich es befürworten, dass ein Diktator wie Hitler oder jetzt aktuell in Syrien Assad getötet wird?

Das ist möglich. Aber nur ein *Bodhisattva* kann so etwas tun. Es ist genau der Fall, bei dem es erlaubt ist zu töten. Einem *Bodhisattva* ist es erlaubt, jemanden zu töten, wenn diese Person andere Menschen mit dem Tod bedroht. Wenn du dich zum Beispiel in einem Flugzeug befindest, das von einem Terroristen entführt wird, der es zum Explodieren bringen will, ist es möglich ihn zu töten, um damit zu vermeiden, dass er viele andere Menschen tötet. Das gilt noch mehr für einen Tyrannen, der sehr viele Menschen töten lässt. Natürlich ist das ein heikler Punkt, aber es ist der einzige Fall, in dem man bei dem Prinzip ‚nicht töten‘ eine Ausnahme machen kann.

Wenn ein Bodhisattva einen derartigen Akt ausführt, hat das dann karmische Folgen für ihn?

Eine derartige Tat hat immer zwei Auswirkungen für den Ausführenden: eine negative Auswirkung, weil er getötet hat, aber auch eine positive Auswirkung, weil er viele Menschen gerettet hat. Wenn eine Handlung einen negativen und einen positiven Effekt hat, kommt in der *karmischen* Kausalität am Ende Null heraus. Es gibt viele ähnliche Fälle. Zum Beispiel ist es verboten zu stehlen, aber

wenn während einer Hungersnot reiche Menschen Nahrung horten und arme Menschen vor Hunger sterben, kann man durchaus die Reichen, die nichts abgeben wollen, bestehlen. Diese Tat führt auch zu zwei *karmischen* Auswirkungen, einer negativen, weil die Person gestohlen hat, und eine positive, weil sie gegeben hat. Es gleicht sich etwas aus.

Auf jeden Fall darf man nicht an sein eigenes *Karma* denken, wenn man sich in so einer Situation befindet. Man muss aus Mitgefühl handeln. Selbst wenn das Ergebnis für einen selbst letzten Endes schlecht ist, wenn die negative *karmische* Auswirkung überwiegt, sollte dies einen nicht daran hindern, alles zu tun, um diejenigen zu retten, die vom Tod oder vom Hunger bedroht sind.

Diese Frage wurde oft angesprochen. Auch *Dogens* Schüler haben ihn bei informellen Gesprächen oft darauf angesprochen. Er hatte auch in diesem Sinn geantwortet.

In dieser Richtung hat der Buddhismus keine starre Moral. Die buddhistische Ethik berücksichtigt die Auswirkungen, die Ergebnisse. Es geht nicht nur um Gebote oder Prinzipien, sondern um das Ergebnis. Ein bekanntes Beispiel handelt von jemand, der während des letzten Krieges Juden bei sich untergebracht und beschützt hat. Wenn die Gestapo gekommen wäre und ihn gefragt hätte: „Beherbergen Sie Juden hier?“, hätte er nicht erst überlegen können, ob er lügen darf. Hätte er ja gesagt, wäre dies einem Todesurteil gleichgekommen. Nicht nur im Buddhismus, auch in der westlichen Ethik betrachtet man diese Art Aspekte. Man nennt sie die ‚Ethik, in der die Folgen bedacht werden‘.

So weit ich weiß, hat alles eine Ursache und eine Wirkung, und man nennt es eine Kausalitätskette. Ist diese Kette geschlossen oder geht sie in zwei verschiedene Richtungen?

Es ist komplexer: Es handelt sich nicht um eine Kette, jedenfalls nicht um eine einzige Kette. In der Kausalität, so wie sie in Buddhas Unterweisung dargestellt wird, gibt es nicht nur eine Ursache, die eine Auswirkung hat. Eine Ursache erzeugt eine Auswirkung in einem Kontext, in dem weitere Ursachen und Bedingungen zusammenkommen. Es ist sehr selten, dass eine Ursache nur eine Auswirkung hat. Die Kausalität ist eine Art Netzwerk von Ursachen, das recht komplex ist.

Ein klassisches Beispiel dazu ist die Unterweisung, die Buddha in einer landwirtschaftlichen Gemeinde gehalten hat. Er sprach von einem Samenkorn. Man kann sagen, dass das Samenkorn die Ursache des Baumes ist. Wenn man eine Eichel einpflanzt, ist diese Eichel die Ursache der Geburt und der Erscheinung einer Eiche. Aber natürlich reicht es nicht aus, dass eine Eichel auf den Boden fällt, damit ein Baum aus ihr entsteht. Der Boden muss geeignet sein, und Feuchtigkeit und Temperatur müssen stimmen. Es gibt viele Bedingungen: Es darf z.B. kein Tier vorbeikommen und die Eichel essen. Eine Menge günstiger Bedingungen sind nötig, damit das Fallen einer Eichel zu einem Baum führt. Das Gleiche gilt für alle Ursachen. Zum Beispiel versucht man im medizinischen Bereich, die Ursache von Krebs zu finden. Selbst wenn man nur eine Krebskategorie betrachtet, sieht man, dass der Krebs eine Ursache hat, aber dass es eben nicht nur eine Ursache gibt. Ansonsten würde bei all den Menschen, die diese Ursache hätten, Krebs entstehen, aber so ist es nicht. Tabakrauchen ist zum Beispiel die Ursache für viele Tumore. Aber nicht alle Raucher bekommen Krebs.

Freud hat von komplementären Folgen gesprochen. Damit zum Beispiel eine psychische Krankheit ausbricht, müssen vorab eine Anzahl von Ursachen und Bedingungen zusammentreffen. Selbst wenn man eine traumatische Kindheit hatte, heißt das nicht, dass man neurotisch oder psychotisch werden muss. Einige werden es, andere nicht, weil noch andere Ursachen und Bedingungen dazukommen müssen, um eine Neurose oder Psychose auszulösen.

Buddha hatte vor 2500 Jahren, das ist schon sehr lange her, eine sehr moderne Sichtweise, weil er sich bereits der Komplexität dieses Spiels von Ursachen und Wirkungen bewusst war. Er war der Auffassung, dass es nicht nur eine einzige kausale Kette gäbe, sondern die *karmische* Kausalität. Das *Karma* ist eine kausale Kette. Aber es gibt noch andere Ursachen, die klimatische Kausalität zum Beispiel oder die biologische Kausalität.

Die Mathematik, die Logik?

Nein, das ist etwas anderes. Mathematik ist keine Kausalität, sie ist ein Versuch die Phänomene zu beschreiben.

Es gibt verschiedene Ursachen: biologische, psychologische, soziologische, die alle interagieren. Daher ist das, was bei einem Individuum passiert, sehr komplex. Man kann sehr schwer voraussagen, was aus einem Menschen wird, aufgrund der Komplexität der Ursachen, die auf seine Entwicklung einwirken. Im Bereich der Physik kann man präzise Vorhersagen machen, aber es ist praktisch unmöglich, vorherzusagen, was aus einem Menschen wird.

Ich denke, dank dieser Komplexität hat der Mensch eine gewisse Freiheit. Je komplexer die Ursachen und Wirkungen sind, desto chaotischer wird die Situation und desto größer wird der Rahmen der Freiheit. Der Determinismus hat weniger Macht.

Wenn ich es richtig verstanden habe, kann eine Ursache Auswirkungen in verschiedene Richtungen haben.

Das hängt davon ab, ob andere Ursachen dazwischenfunken.

Wenn alles auf der Welt eine Ursache hat, konvergieren dann alle diese Ursachen irgendwann auf ein Ziel hin?

Nein.

Zum Beispiel wie das Weltall, das mit dem Urknall angefangen hat und irgendwann wieder kollabiert?

Die Astrophysiker sind sich untereinander nicht einig. Es gibt Theorien, die sagen, dass es nach dem Urknall den Big Crunch gibt: Nach der Ausdehnung zieht sich alles wieder zusammen. Andere sagen, dass sich das Weltall ins Unendliche ausdehnt. Vom buddhistischen Standpunkt aus gibt es keine allerletzte Ursache. Die Dinge sind nicht dazu bestimmt, ein Ende zu erreichen.

Gehe ich richtig in die Annahme, dass ein Bodhisattva, der dem Gebot ‚nicht töten‘ folgen sollte, kein Fleisch essen darf?

Es ist auf jeden Fall besser, Fleischkonsum zu vermeiden. Aber auch hier gibt es im Buddhismus kein absolutes Verbot. Aus gesundheitlichen Gründen kann jemandem empfohlen werden, Fleisch zu essen, zumindest für eine gewisse Zeit. Oder in manchen geografischen Regionen wie in Tibet ist es schwierig, die Erde zu bearbeiten. Dort kann man nur Tiere aufziehen, also wird dort eher Fleisch gegessen. Es gibt kein absolutes Verbot, aber es wird empfohlen, so wenig Fleisch wie möglich und am besten gar kein Fleisch zu essen. Die Gründe kennen wir alle: Der Genuss von Fleisch bedeutet, dass Tiere getötet werden, auch wenn wir es nicht sehen, weil wir diesen Vorgang nicht mitbekommen, da wir unser Fleisch heutzutage im Supermarkt fertig abgepackt kaufen.

Heute Morgen hast du im Kusen gesagt, das Nirvana sei kein besonderer Zustand. Man nimmt im Nirvana die Dinge einfach so, wie sie sind, ohne etwas hinzuzufügen. Habe ich das richtig verstanden?

Ich habe es nicht genau so gesagt, aber es geht in diese Richtung. Buddha hat das *Nirvana* nie wirklich beschrieben. Er hat oft gesagt, dass das *Nirvana* die Auflösung der drei Gifte sei. Die drei Gifte sind Gier, Hass und Unwissenheit.

Von diesem Zusammenhang habe ich heute Morgen gesprochen, um den Geisteszustand von Zazen auszudrücken. Der wichtige Punkt bei Zazen ist nicht, ohne Gedanken oder ohne körperliche Empfindungen zu sein, wie z.B. Schmerzen im Bein. Anders gesagt, ein *Nirvana-Zazen* ist kein Zazen, bei dem man nie Schmerzen oder Gedanken hat. Es ist ein Zazen, bei dem man weder mit Anhaftung oder mit Ablehnung auf egal welches Ereignis reagiert. Sobald man in Zazen für oder gegen etwas ist, ist man nicht im *Nirvana*. Wenn man sich an einen Zustand klammert, wenn man sich sagt: „Ach, jetzt bin ich im *Nirvana!*“, handelt es sich nicht um das *Nirvana*. Das Gleiche gilt für Hass oder Abweisung, sie sind auch nicht das *Nirvana*. In beiden Fällen werden Anhaftung und Abweisung von Unwissenheit verursacht, weil man die Leerheit der Phänomene nicht versteht und das Ego auf diese Phänomene reagiert.

Aus diesem Grund hat Buddha das *Nirvana* als die Auflösung der drei Gifte beschrieben. Wenn die Unwissenheit verschwindet, verschwinden mit ihr die Gier, Anhaftungen und auf der anderen Seite der Hass, Wut und Ablehnung. In unserem Vokabular ist der Zustand des *Hishiryo*-Bewusstseins das *Nirvana*.

Als wir klein waren, hat man uns beigebracht, nachzudenken, bevor wir handeln. Aber was ist, wenn Herz oder Körper schneller sind als der Verstand?

Das hängt davon ab, ob das Herz geläutert ist oder nicht. Was du ‚Herz‘ nennst, ist die spontane Handlung, die Handlung, über die man nicht nachdenkt. Aber man kann spontan jemanden aus Wut oder Eifersucht töten. Spontan zu handeln ist nicht zwangsläufig gut. Die spontane Handlung ist nur günstig, wenn das Herz durch eine lange Praxis gereinigt wurde. Dann kann es ganz spontan Mitgefühl und Wohlwollen für alle Wesen ausdrücken. Für ein erwachtes Wesen, das von den drei Giften befreit ist, ist die spontane Aktion durchaus günstig. Solange wir noch vom *Karma*, von *Bonno*s oder einfach von unseren Instinkten konditioniert sind, denken wir besser nach, bevor wir handeln.

Du sagst, dass man dies den Kindern gelehrt hat, als du jung warst. Ich hoffe, dass dies auch heute noch der Fall ist. Das ist die Basis der Ethik. Auch Buddha hat dies seinem eigenen Sohn gelehrt. In einem Sutra spricht Buddha zu *Rahula* und sagt: „Bevor du handelst, denke über die Konsequenzen deines Handelns nach. Ob es sich um Worte oder Taten handelt, denke über die Auswirkungen nach. Wenn die Auswirkungen positiv sind, das heißt, wenn sie zum Wohlergehen, zum Glück oder zur Befreiung der anderen oder für dich selbst führen, kannst du mit der Sprache oder mit dem Körper handeln. Wenn du aber nachdenkst und siehst, dass deine Handlung ungünstige Auswirkungen haben oder Leiden erzeugen kann, dann darfst du diese Handlung nicht ausführen.“ Ich finde das überaus offensichtlich und hoffe, dass es weiterhin gelehrt wird. Es ist eines der weltweiten großen Prinzipien der Ethik.

Das bedeutet, dass der Verstand alles leitet?

Es ist nicht so, dass er alles leitet, aber man muss ihn auf die richtige Art und Weise benutzen. Man darf nicht glauben, dass Zen gegen den Verstand ist. Es heißt immer, man darf nicht unterscheiden.

Aber *Dogen* und auch Buddha haben gesagt, dass es wichtig ist zu unterscheiden. Man muss unterscheiden, was gut und was schlecht ist.

Beim Zazen gibt man die Unterscheidungen auf, in Zazen befindet man sich in einem Zustand, in dem man keine Entscheidungen treffen muss. Die Bedingungen der Zen-Praxis sind so, dass man keine Entscheidungen treffen muss. Da braucht man sich um nichts kümmern und muss sich keine Gedanken über Entscheidungen machen. Außer manchmal: Wenn man z.B. einen Hustenreiz verspürt, muss man unterscheiden: Es wird mich stören, wenn ich den Husten unterdrücke, dann läuft meine Nase und die Augen tränen. Aber wenn ich huste, wird es alle stören, daher entscheide ich mich dafür, nicht zu husten. Selbst während Zazen gibt es Momente, in den man unterscheiden muss.

Im Kapitel über *Bodaishin* von Meister *Dogen* steht, dass es der unterscheidende Geist ist, der *Bodaishin* auslöst. Der Buddha-Geist, der Geist des Erwachens, ist der Geist, der die Ursachen der Leiden erkennt, und dann entscheidet, das Erwachen zu suchen, um sich vom Leiden zu befreien. Das ist eine gute Unterscheidung, in derartigen Fällen muss man unterscheiden.

Es ist wichtig, dass man vermeidet, nur einen Punkt der Unterweisung zu verstehen und sich an diesen Punkt zu klammern, als wäre er die absolute Wahrheit. Buddhas Unterweisung berücksichtigt die Komplexität. Man darf nicht eine einseitige Haltung annehmen und sagen: „Diese Wahrheit gibt es! Jetzt richte ich mich immer danach.“ In manchen Situationen muss man unterscheiden, in anderen nicht. Aber genau das ist Weisheit: verstehen, wie ich meinen Geist am besten benutze. Welchen Aspekt des Geistes benutze ich je nach Situation? Man kann nicht immer im Zustand des *Hishiryo*-Bewusstseins sein, auch wenn man es sich wünscht. Man kann nicht immer in derselben Position blockiert bleiben. Das ist Weisheit. Dummheit ist im Gegenteil dazu, auf einer Position verharren zu wollen. Wenn du ein strenges Verhaltensprinzip hast, kannst du dich dem Leben nicht anpassen.

Ich habe den Ausdruck ‚mit Händen und Füßen an Buddha gefesselt‘ nicht verstanden.

„Mit Händen und Füßen gefesselt sein“ ist eine französische Redewendung, die die völlige Anhaftung an jemanden beschreibt. Wenn nur die Füße gefesselt sind, kann man sie mit den Händen befreien, wenn nur die Hände gefesselt sind, kann man davonlaufen. Aber wenn Füße und Hände gefesselt sind, kann man nichts mehr unternehmen.

„Mit Händen und Füßen an Buddha gefesselt zu sein“ meint die völlige Anhaftung an Buddha. Mit einer völligen Anhaftung an Buddha kann man nicht das Erwachen realisieren. Deshalb spricht *Dogen* vom „Erwachen jenseits von Buddha“. Buddha ist das Ideal unserer Praxis. Wenn man zu sehr an diesem Ideal festhält, ist man nicht frei, nicht wahrhaft befreit. Darüber hinaus zeigt es, dass es eine Dualität zwischen einem selbst und Buddha gibt. Wenn man Buddha anhaftet, zeigt es, dass Buddha eine Vorstellung in unserem Kopf ist. Immer wenn man einer Person oder einer Sache anhaftet, ist es ein Zeichen von Dualität. Da sind zwei: man selbst und die andere Person. Die wahre Zen-Praxis besteht darin, selber Buddha zu werden. Dann gibt es den Begriff „Buddha“ nicht mehr. Ohnehin ist Buddha kein Begriff, kein Objekt, keine Vorstellung. Aus diesem Grund kann man nicht erwachen, wenn man Buddha anhaftet.

Im letzten Satz des Hokyō Zanmai steht: „Verberge die Praxis und stelle dich dumm.“ Was bedeutet das?

Das bedeutet, dass man sich nicht als Weiser darstellen soll. Man sollte seine Praxis nicht so darstellen, als wäre man stolz auf sie. Es ist eine Aufforderung zur Demut. Seine Praxis zu verbergen heißt, nicht stolz auf seine Verwirklichung zu sein.

Manche Leute machen sehr viel *Samu*. Aber am Ende werden sie stolz auf ihre Arbeit und fangen an, andere zu kritisieren, die weniger gut *Samu* machen. In diesem Moment wird *Samu* zu eine Anhaftung, ein Gegenstand des Stolzes, was natürlich das Gegenteil der wahren Praxis ist. Oder manche Menschen sind intelligent und studieren viele Sutras. Sie haben den Eindruck, gewisse Dinge tief verstanden zu haben, und meinen, sie könnten sie den anderen erklären. Sie halten sich für weise aufgrund ihres Wissens über den Buddhismus, aber das ist nicht die wahre Weisheit.

Es geht nicht darum, seine Weisheit und sein Erwachen zu verbergen. Aber man darf nicht daran festhalten, sondern muss realisieren, dass das *Dharma* grenzenlos und unendlich ist. Selbst wenn man glaubt, etwas verstanden oder erreicht zu haben, gibt es immer etwas, das darüber hinaus geht. Der Weg ist immer viel weiträumiger, als man realisieren kann. Angesichts dieser grenzenlosen und unendlichen Dimension des Weges und des *Dharma* kann man nur demutsvoll demgegenüber sein, was man verwirklicht zu haben glaubt. Das ist die Schlussfolgerung des *Hokyo Zanmai* und auch dieses Mondos.

Sonntag, 12.5.2013, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen weiter gut auf die Haltung eures Körpers. Lasst den Geist nicht auf euren Gedanken stagnieren. Bei Zazen hält man keinen Gedanken fest, nicht einmal Gedanken, die das *Dharma* betreffen.

Auf jedem Sesshin wird eine Unterweisung gegeben und empfangen. Manchmal hat man den Eindruck, etwas verstanden zu haben. Dann neigt man dazu, sich zu sagen: „Dies ist das *Dharma*.“ oder „Das ist wirklich die Essenz der Unterweisung Buddhas.“, und man freut sich, etwas begriffen zu haben. Aber das *Dharma* Buddhas ist jenseits von allem, was man erfassen kann. Es lässt sich in keinen Gedanken einschließen. Es geht über alle Konzepte oder Worte hinaus, mit denen man versucht, es zu beschreiben.

Zu diesem Thema nahm Meister *Dogen* eine Bootsfahrt als Beispiel: Wenn man auf hoher See angelangt und keine Küste mehr zu sehen ist, denkt man, der Ozean sei ein weiter Wasserkreis. Aber in Wirklichkeit lässt sich der Ozean nicht durch diesen Begriff beschreiben. Er ist weder ein Kreis noch ein Viereck. Unter seiner Oberfläche gibt es allerhand Arten von verschiedenen Lebensformen. Jenseits des Horizonts erstrecken sich alle möglichen Länder, und der Ozean nimmt die Form aller Küsten an. Folglich ist er nicht einfach ein weiter Wasserkreis.

Am Anfang des Sesshin habe ich von den vier Siegeln des Buddha-*Dharmas* gesprochen, den vier tiefen Wahrheiten der Buddha-Unterweisung:

- Alle Dinge sind unbeständig.
- Alle Dinge sind ohne Substanz.
- Wenn man dies nicht akzeptiert, wird das Leben leidvoll.
- Wenn man es akzeptiert, wird das Leben *Nirvana*.

Aber man kann nicht alle Phänomene des Lebens darauf reduzieren, einfach unbeständig oder ohne Substanz zu sein. Die Unbeständigkeit und die Leerheit sind nur Sichtweisen auf die Existenz. Aus diesem Grund hörte Buddha eines Tages auf zu sprechen und schwieg. Er drehte einfach eine Blume zwischen seinen Fingern, ohne es zu kommentieren. Die Blume ist jenseits jeden Kommentars. Sie ist jenseits dessen, dass sie unbeständig oder ohne Substanz ist. Sie ist viel mehr als das: die Blume selbst. Sie lässt sich in kein Konzept einschließen.

Um dies zu realisieren, müssen wir unsere Praxis noch vertiefen, das heißt, noch mehr diesen Wunsch loslassen, etwas erfassen zu wollen. Ihr sagt euch vielleicht: „Jetzt habe ich es verstanden! Der Sinn des *Dharmas* Buddhas ist Loslassen.“ Ja, das stimmt. Aber es ist mehr als das. Was uns noch zu entdecken bleibt, ist viel weiter als das, was wir glauben verstanden zu haben. Aus diesem Grund ist der Weg unendlich, und unsere Praxis hat keine Grenzen.

Manchmal fragt jemand: „Wie lange dauert es, bis man das *Satori* erlangt?“ Er stellt sich vor, dass *Satori* das Ziel der Zen-Praxis ist und man danach aufhören könnte zu praktizieren. *Buddha Shakyamuni* hat noch lange nach seinem Erwachen Zazen praktiziert. Die letzte Empfehlung von Meister *Deshimaru* war: „Macht ewig weiter Zazen, denn die Praxis selbst ist Verwirklichung.“ So ist es uns möglich, jeden Tag über alle Grenzen unseres Verstandes weiter hinauszugehen. Dies ist nicht auf das *Sesshin* begrenzt. Der Sinn unserer Praxis ist, in jedem Augenblick des täglichen Lebens mit unserem wahren Geist vertraut zu werden. Der Weg ist unendlich, die Praxis ist grenzenlos. Wenn wir dies realisieren, können wir unser ganzes Leben lang freudig weiter praktizieren.

Sonntag, 12.5.2013, 11 Uhr

In der Danksagung während der Ordinationszeremonie heißt es: „Das Universum freut sich, weil es neue *Bodhisattvas* gibt.“ *Bodhisattva* zu werden bedeutet, das Land der Freude zu betreten, die Freude auf dem Weg zu sein, um ein vollkommener Buddha zu werden. Natürlich ist man beim Zazen mit dem *Hishiryo*-Bewusstsein wie Buddha, aber eben nur während Zazen. Um im täglichen Leben weiterhin ein *Bodhisattva* zu sein, das heißt, ein Wesen des Erwachens, muss man ständig die *Paramita* praktizieren: die Gebote, die man während der Ordination empfangen hat, die Gabe, die Geduld, die Energie, die Meditation, also Zazen, und die Weisheit. Man muss auch alle Arten von geeigneten Hilfsmitteln entwickeln, um anderen Wesen zu helfen, selber zu erwachen.

Wenn ein *Bodhisattva* diese Qualitäten völlig entwickelt hat, wird er ein vollkommener, vollständiger Buddha. Aber schon die einfache Tatsache, jeden Tag die vier *Bodhisattva*-Gelübde auszusprechen, bedeutet, das Erwachen Buddhas völlig auszudrücken und zu realisieren. Diejenigen, die sich diesem Weg ganz widmen möchten, bitten vielleicht darum, Mönch oder Nonne zu werden. Aber Mönche, Nonnen und *Bodhisattvas* haben auf jeden Fall dasselbe Ideal, dieselbe Praxis und ein Leben, das durch die Gelübde angeregt wird und in der Zazen-Praxis verwurzelt ist. Ich wünsche jedem von uns, dass wir dies weiter praktizieren und verwirklichen.