

Roland Rech

Kusen

Shiryō - Fushiryō - Hishiryō

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 10.-12. Oktober 2008 während des Sesshins in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

10. Oktober 2008, 7 Uhr

Bringt während Zazen eure Aufmerksamkeit immer wieder zurück auf die Körperhaltung. Drückt mit den Knien fest auf den Boden, indem ihr das Becken gut nach vorne neigt. Entspannt den Bauch und lasst das Körpergewicht auf dem *Zafu* ruhen. Neigt das Becken so weit nach vorne, dass der Anus das *Zafu* nicht berührt. Dies ermöglicht es, sich im Sitz gut verwurzelt zu fühlen. Von der Taille aus streckt man gut die Wirbelsäule und den Nacken, so als wolle man den Kopf in den Himmel drücken. Man lässt alle Spannungen in den Schultern und im Rücken los. Der Kopf ist nicht nach vorne geneigt, und das Kinn ist zurückgezogen. Die Ohren sind senkrecht zu den Schultern.

Der Blick ruht vor einem auf den Boden. Schließt nicht die Augen. Die visuellen Objekte um einen herum stören nicht die Konzentration, wenn man nicht an ihnen haftet. Es ist nicht nötig, sich von der äußeren Wirklichkeit abzusondern, um sich zu konzentrieren. Es reicht aus, sich einfach nicht an die äußeren Objekte der Wahrnehmung zu klammern. Man nimmt deutlich wahr, was ist, aber man haftet nicht daran. Man bleibt auf die Körperhaltung zentriert. So entweicht der Geist nicht aus der Praxis, die darin besteht, die Wirklichkeit hier und jetzt völlig zu durchdringen.

Ein Sesshin zu machen bedeutet, mit dem wahren Geist vertraut zu werden. – Was ist der wahre Geist?

Der Geist funktioniert auf unterschiedliche Weise. Offenbar gibt es viele Geist-Arten. Normalerweise funktioniert der Geist im unterscheidenden Modus. Man nimmt Unterschiede wahr und schafft Trennungen: „mein Körper“, „mein Geist“. „Da bin ich, dort sind die anderen.“ „Es gibt gewöhnliche Menschen, und es gibt Buddhas.“ „Es gibt fühlende Wesen, und es gibt Berge, Flüsse, die Sonne, die Sterne.“ „Es gibt das, was gut ist, was ich mag, und es gibt das, was schlecht ist, was ich nicht ausstehen kann.“ Dieser Geist, der unablässig unterscheidet, lässt uns in der Dualität und in der Trennung leben. Es ist wichtig, diese Funktionsweise des Geistes zu beobachten und nicht an ihr zu haften. Diese Funktionsweise des Geistes sollte man in Zazen nicht unterstützen, sondern im Gegenteil fallen lassen und aufgeben, indem man immer wieder zur Körperhaltung und zur Atmung zurückkehrt.

Wenn man die rechte Haltung eingenommen hat, kann man die Aufmerksamkeit seines Geistes auf die waagerechte Berührung der Daumen richten. Man legt seinen Geist in die Hände. Das heißt, man hört auf, mit dem Vorderhirn zu denken und denkt mit dem ganzen Körper, indem man in seinem Körper völlig gegenwärtig ist und nicht nur in seinem Kopf.

Während eines Sesshins kehrt man immer wieder zum Körper und zur Atmung zurück und kann so den unterscheidenden Geist aufgeben. Wenn man diese Funktionsweise des Geistes aufgibt, schafft man Raum für eine andere Funktionsweise des Geistes: Er trennt nicht mehr, sondern nimmt ganz intuitiv unsere Nicht-Getrenntheit mit allen Wesen wahr, die Nicht-Getrenntheit zwischen Körper und Geist. Dies ist das *Hishiryo*-Bewusstsein in Zazen, das sich weder an das Denken noch an das Nicht-Denken klammert, sondern mit einem Blick alles umfasst. Uns wird dadurch ermöglicht, die Einheit wieder zu finden, vollständig zu werden, eins, innerhalb von uns selbst und mit der Welt außerhalb von uns. Das ist die wesentliche Erfahrung des Sesshins.

Aber das darf nicht zu einer Vorstellung, zu einer Idee werden, sondern muss eine lebendige, konkrete Erfahrung sein. Die beste Methode, um dies zu realisieren, ist, immer wieder zum Körper, zur Atmung und zu den Gesten zurückzukehren. Nicht nur während Zazen, sondern auch während der Zeremonie, beim Spaziergang, während den Mahlzeiten, dem *Samu* und allen Tätigkeiten des Alltags, ohne Trennungen zwischen diesen verschiedenen Tätigkeiten zu schaffen. Das bedeutet,

mit dem wahren Geist vertraut zu werden, mit dem Geist, der alle Tätigkeiten, alle Wesen antreibt. Dazu zu erwachen heißt, wie Buddha werden. Die wahre Buddha-Natur zu verwirklichen ist der Sinn des Sesshins.

10. Oktober 2008, 11 Uhr

Wenn wir uns völlig auf die Zazen-Haltung konzentrierten, wenn wir in der Zazen-Haltung aufgehen, können wir unsere Anhaftungen an unseren begrenzten Körper und unseren begrenzten Geist aufgeben. Man verwirklicht seinen wahren Körper und seinen wahren Geist, den erwachten Körper und Geist, den Körper und Geist Buddhas. Das heißt, einen Körper und Geist, die mit der wahren Natur in Einklang sind. Meister *Deshimaru* nannte dies „zu unserem normalen und ursprünglichen Zustand zurückkehren“.

Wenn wir uns in Zazen setzen und so praktizieren, wie Buddha praktizierte, wird dieser unser Körper wie Buddhas Körper, über jede Trennung zwischen uns selbst und Buddha hinaus. Man nennt das ‚seinen wahren Körper realisieren‘, der nicht auf diesen Hautsack voller Knochen begrenzt ist.

Der Buddha-Körper hat drei Aspekte: zuerst den, den man den Körper der Umwandlung nennt, den physischen Körper, den Körper von *Shakyamuni*, der 500 vor Christus lebte und der seinen Schülern das *Dharma* predigte. Es ist der gleiche Körper, mit dem wir hier und jetzt Zazen praktizieren, ein Körper, der geboren wird, der in der Unbeständigkeit lebt und der sich im Moment des Todes auflöst.

Wenn man wie Buddha praktiziert, verkörpert und manifestiert dieser Körper gleichzeitig das *Dharma*. Man nennt diesen Körper auch *Hoshin*, *Dharma*-Körper. Dieser Körper ist jenseits von Geburt und Tod, denn das *Dharma* ist eine universale Wahrheit, die ohne Anfang und Ende ist. Es ist der gleiche Körper, der sich in allen Wesen manifestiert, ein Körper, der nur in völliger wechselseitiger Abhängigkeit mit allen Wesen und wie alle Wesen existiert. Er hat auch keinen Anfang und kein Ende, er ist jenseits von Geburt und Tod. – Durch die Zazen-Praxis können wir eine Intuition für diesen Körper entwickeln, für die Wirklichkeit, die dieser Körper darstellt. Man nennt dies manchmal ‚*Immo*‘. Es lässt sich nicht in Worte oder Begriffe einschließen, es ist jenseits all unserer Vorstellungen.

Und dann gibt es den Körper, der die Verdienste der Praxis erhält. Man nennt ihn manchmal den ‚Körper der Freude des Buddha‘. Es ist der Körper, den die *Bodhisattvas* benutzen, um in verschiedenen Welten wiedergeboren zu werden und um allen Wesen zu helfen. – Wenn man keine Trennungen mehr zwischen sich und den anderen schafft, wenn das eigene Leben wirklich durch die *Bodhisattva*-Gelübde angetrieben wird und man allen Wesen zur Hilfe eilt, manifestiert sich dieser Körper.

Auch wenn man mit diesem Körper tief Zazen praktiziert, entfalten sich seine verschiedenen Aspekte. Man kann sie konkret realisieren, indem man die *Gyoji*-Praxis verfolgt, die beständige Praxis mit den anderen, mit der *Sangha*.

10. Oktober 2008, 16.30 Uhr

Konzentriert euch in Zazen weiter gut auf eure Haltung. Folgt nicht euren Gedanken. Dies betrifft nicht nur eure gewöhnlichen Gedanken, die Alltags-Gedanken. Folgt auch nicht euren Gedanken über das *Dharma*.

Das *Dharma*, die Unterweisung Buddhas, drückt die Erfahrung der Wirklichkeit aus, die Buddha in der Zazen-Praxis realisiert hat. Er hat seine Schüler immer dazu aufgefordert, diese Erfahrung selbst zu machen. Auch alle Meister der Weitergabe haben dies unterwiesen. Ihre Unterweisung diente dazu, die Praxis ihrer Schüler zu leiten. Aber die Unterweisung darf nicht abstrakt werden.

Heute Morgen sprach ich von den drei Buddha-Körpern. Das kann zu einer abstrakten Theorie werden. Aber in der Zazen-Praxis kommt es darauf an, diese Unterweisung konkret zu realisieren, das heißt, dass ihr alle praktizierende Buddhas werdet, *Gyo Butsu*. - So wie ich das *Zen-Dojo* in Nizza genannt habe: *Gyobutsu Ji*, Tempel, Ort der Buddha-Praxis.

Man darf sich nicht an seine geistigen Konstrukte hängen, sondern muss immer wieder zur konkreten Erfahrung zurückkehren. Das bedeutet, sich konkret mit dem *Dharma* hier und jetzt in diesem Zazen zu harmonisieren, in diesem Augenblick, indem man einen Geisteszustand verwirklicht, der auf nichts verweilt. Man ist gegenwärtig in seinem Körper, achtet auf seine Atmung und empfängt alle Phänomene, die aufkommen, ohne sie zu ergreifen, ohne sich ihrer zu bemächtigen und ohne von ihnen gestört zu werden und sie beseitigen zu wollen. Dafür muss man die Leerheit beobachten, die Abwesenheit von fester Substanz. Die Unbeständigkeit tiefgreifend akzeptieren und sich mit ihr harmonisieren.

Viele beginnen, Zazen zu praktizieren, um das Problem der Unbeständigkeit zu ergründen, um die Leiden zu lösen, die aus ihr hervorgehen. Aber während man praktiziert, begreift man, dass die Unbeständigkeit die wahre Natur unserer Existenz, unseres Geistes und aller Existenzen ist. Das geht bis zu dem Punkt, an dem Meister *Dogen* folgerte, dass die Buddha-Natur selbst unbeständig ist, *mujō*. Das heißt, akzeptieren, dass wir nichts jemals definitiv erfassen können, weder die gewöhnlichen Wunschobjekte noch Buddha.

Meister *Dogens* Unterweisung bestand darin, das Loslassen zu lehren, anders gesagt, zu lehren, *Mushotoku* zu praktizieren, eine Praxis, die in keiner Weise auf einen eigenen Gewinn ausgerichtet ist. Alle Verdienste der Zazen-Praxis entstehen aus *Mushotoku*. Die große Befreiung ist die Frucht von *Mushotoku*, dem Geist, der von jeder Art von Gier befreit ist und auch von Hass. Denn es ist die Gier, die zum Hass führt. Man hasst alles, was die eigenen Wünsche, das eigene Verlangen stört. Wenn man dies versteht und ganz konkret lebt, realisiert man das lebendige *Nirvana*. Wenn wir hier und jetzt den wahren Geist des Friedens verwirklichen, wird es möglich, eine ungrenzte Zeit lang weiter zu praktizieren, weil wir nicht Zazen machen, um etwas zu erhalten oder zu erreichen. Wir sind bereits, was wir uns zu sein wünschen. Wir müssen es nur sehen, es akzeptieren und es vollständig in die Wirklichkeit umsetzen.

So ist jede Praxis ein Moment des Erwachens. Dieser Praxis fehlt es an nichts. Man kann wirklich hier und jetzt aufhören, hin- und herzulaufen, immer auf der Suche nach etwas anderem zu sein. Das heißt, wahrhaftig mit uns selbst versöhnt zu sein und nicht mehr geteilt zu sein zwischen dem, was wir sind, und dem, was wir zu erhalten hoffen. Diese innere Einheit wieder zu finden ist die Verwirklichung des Vertrauens. Das wurde von allen Buddhas durch die konkrete, mit allen Schülern geteilte Praxis übermittelt, genauso wie hier und jetzt in diesem *Dojo*.

Mondo

*Heute Morgen hast du vom Hishiryo-Bewusstsein gesprochen. Im Zen heißt es, wenn man ganz oben am Mast ist, soll man noch einen Schritt darüber hinaus machen. Ist dieser große Sprung ins Unbekannte nicht einfach, dass man seiner Intuition vertraut, indem man alles vergisst, was man gelernt hat, alles was man weiß und völliges Vertrauen ins Dharma hat?*

Ja, aber dabei gibt es ein Problem: Um dem *Dharma* wirklich Vertrauen schenken zu können, müssen wir von all unseren Konditionierungen befreit sein, die dieser Intuition, der Transparenz im Weg stehen. Sie stehen zwischen unserem Bewusstsein und dem, was man *Dharma* nennt, der höchsten Wirklichkeit. Es besteht leider das Risiko, einen Gedanken, der durch ein vergangenes *Karma* konditioniert ist, für die Wahrheit, für die rechte Intuition zu halten.

Das *Hishiryo*-Bewusstsein ist das Bewusstsein, das erscheint, wenn man in der Lage ist, all seine Konditionierungen aufzugeben: sein vergangenes *Karma*, die Vorstellungen, die man über das *Dharma* hat. Es ist das Bewusstsein, das jenseits allen Denkens ist. Um wahrhaft jenseits allen Denkens zu sein, ist eine gewisse Praxis, eine gewisse innere Arbeit erforderlich. Das passiert nicht einfach so. Man muss zugleich Vertrauen haben und wachsam sein, um seine Illusionen nicht für die Wirklichkeit zu halten.

Es stimmt, was du sagst, aber damit es wirklich wahr ist und nicht zu einer Quelle des Irrtums wird, muss man eine Praxis des beständigen Loslassens verfolgen und Vertrauen haben. Wenn wir nicht darauf vertrauen, dass wir bereits das sind, nach dem wir streben und das wir realisieren wollen, funktionieren wir in der Dualität. Dann machen wir aus dem Erwachen, aus der Buddha-Natur ein Objekt, das außerhalb von uns selbst ist. Das wird zu einer großen Illusion, die erneut Dualitäten und Trennungen schafft. Vielleicht führt sie auch in eine Art von spiritueller Gier. Man will etwas, von dem man glaubt, dass es sich außerhalb von einem selbst befindet, anstatt es in einem selbst zu entdecken.

Vertrauen ist grundlegend, aber man darf auch nie die Wachsamkeit und den Geist, der die Illusionen erhellt, aufgeben. Man darf nie glauben, dass man bereits am Ende angelangt ist.

Im Erwachen gibt es zwei Aspekte, zwei Seiten. Man kann sagen, dass man zur Wahrheit erwacht, zur Wirklichkeit, so wie sie ist, zur Buddha-Natur, zu dem, was wir im Grunde wirklich sind. Aber gleichzeitig erwacht man dazu, weil man aus seinen Illusionen erwacht ist, weil man in der Lage war, sie zuerst zu erhellen und dann fallen zu lassen. Der Sinn unserer Praxis ist, beständig mit diesen beiden Seiten des Erwachens vorwärts zu gehen, und, wie Meister *Dogen* sagte, nie zu glauben, irgendwo angekommen zu sein, sich immer mitten auf einem unendlichen Weg zu sehen und ständig weiterzugehen. Im *Genjo Koan* sagt er: „indem man seine Illusionen erhellt und gleichzeitig in der gleichen Bewegung zur Wirklichkeit erwacht.“

Man muss vermeiden, erneut ein Risiko von Anhaftung zu schaffen, indem man glaubt, dass man definitiv die Wirklichkeit erfasst hat, dass man Buddha geworden ist. Alle großen Meister haben vor dieser Gefahr gewarnt, vor diesem Risiko, in etwas zu erstarren. Der wahre Weg ist fließend, *Hishiryo* ist die Flüssigkeit, nirgends verweilen, *hi*, darüber hinaus, über Buddha hinaus, über das Erwachen hinaus, immer weiter darüber hinaus in einer Bewegung, bei der man unablässig alles loslässt, was man glaubt, erfasst zu haben.

Um das zu verwirklichen, braucht man ganz offensichtlich Vertrauen. Wenn wir loslassen können, dann weil wir tiefes Vertrauen dazu haben, dass wir bereits verwirklicht sind, dass wir bereits die Wirklichkeit sind, nach der wir streben. Dies gibt einem Kraft und Vertrauen und macht es möglich,

all das loszulassen, was unseren Geist blockiert und verhindert, wirklich in Harmonie damit zu leben.

*In welchem Verhältnis steht Quantität und Qualität der Zen-Praxis zur Quantität und Qualität aller anderen Dinge oder Tätigkeiten im täglichen Leben?*

Eine Mindestquantität an Praxis ist notwendig, damit die Praxis Qualität hat. Das heißt zum Beispiel, wenn du beschließt, jeden Tag Zazen zu machen, aber jeweils nur fünf oder zehn Minuten praktizierst, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Qualität dieser Praxis nicht sehr hoch ist. Einfach weil man dem Geist in fünf oder zehn Minuten nicht genug Zeit gibt, sich zu beruhigen und zu klären.

Zu Beginn des Zazen hat der Geist unweigerlich noch Spuren des täglichen Lebens, genauso wie die Oberfläche eines Sees unruhig ist, wenn der Wind geweht hat. Aus diesem Grund muss eine Zazen-Periode eine gewisse Dauer haben, damit die Aufgeregtheit sich legen kann. Im Durchschnitt dauert eine Sitzung zwischen dreißig und vierzig Minuten, nicht weniger als dreißig Minuten.

Bei einem Sesshin häufen sich die Anzahl der Zazen-Perioden auf vier pro Tag, was ich für eine gute Quantität halte, weil sich dabei Zazen und das tägliche Leben vermengen. Morgens gibt es eineinhalb Stunden lang Zazen, die folgenden eineinhalb bis zwei Stunden sind dem Essen, dem *Samu* und den Unterweisungen im *Dojo* gewidmet, danach folgt wieder Zazen. Das Gleiche spielt sich nachmittags ab.

Dabei verwirklicht sich ganz natürlich eine Einheit zwischen Zazen und dem täglichen Leben. Man lernt, nach dem Zazen weiter mit dem gleichen konzentrierten, beobachtenden und klaren Geist zu leben. Dieser könnte verloren gehen, wenn zuviel Zeit zwischen den Zazen-Perioden liegt. Es ist wichtig, einen guten Rhythmus zu finden.

Selbst wenn ihr nicht ständig wie auf einem Sesshin praktizieren könnt, ist es wichtig, dass ihr einen regelmäßigen Rhythmus in der Praxis findet. Buddha *Shakyamuni* meinte zum Beispiel, dass alle Mönche mindestens zweimal täglich Zazen und *Kinhin* praktizieren müssten, einmal morgens nach dem Aufstehen und einmal abends vor dem Schlafengehen. Das war die Mindestpraxis für einen Mönch. Ich halte diesen Vorschlag für sinnvoll. Buddha sagte nicht, dass man den ganzen Tag über Zazen machen muss, sondern jeden Morgen und jeden Abend, so dass der Tag von Zazen eingerahmt wird. Ich halte dies für eine richtige Praxis, eine harmonische Praxis, bei der Zazen und das tägliche Leben sich vermengen und harmonisieren.

Manchmal gibt es in Tempeln zu bestimmten Zeiten viel intensivere Praxisperioden, besonders die, die man *Rohatsu*-Sesshin nennt und die vom ersten bis achten Dezember stattfinden. Das ist ein äußerst schwieriges Sesshin, bei dem ungefähr fünfzehn Stunden lang am Tag Zazen praktiziert wird. Da ist die Zazen-Quantität beachtlich. Die Menschen, die daran teilnehmen, hoffen, dass sich durch diese Quantität die Qualität ihres Zazen vertiefen würde. Vielleicht stimmt es, aber ich finde, dass dies zwanghaft ist und große willentliche Anstrengung erfordert, um trotz allem durchhalten zu können. Man neigt dazu, mit sich selber in einen Wettkampf zu treten. Aber um für sich dazu eine Antwort zu finden, muss man die Erfahrung selbst machen.

Was man vermeiden muss, ist, eine Art gierigen Geist gegenüber der Praxis zu entwickeln. Gerade wenn die Praxis hier und jetzt keine ausreichend gute Qualität erreicht, wenn man in Zazen nicht schnell konzentriert ist, ist man nicht in der Lage, seine Gedanken rasch fallen zu lassen. Folglich

ist man mit der Praxis nicht zufrieden und sagt sich: „Wenn ich nur länger praktizieren könnte, wäre mein Zazen bestimmt besser. Es wäre von höherer Qualität.“ Dann will man immer mehr und mehr.

Ich glaube nicht, dass es in Zazen um eine Frage der Quantität geht. Man kann am Tag fünfzehn Stunden praktizieren und sich dabei ständig mit seinen Gedanken beschäftigen, mit dem Wunsch, die Erleuchtung zu erlangen, und Ähnlichem.

Loslassen geschieht im Augenblick. Es ist nichts, was sich am Ende von mehreren Stunden der Praxis ereignet. Das ist die wahre Qualität der Praxis.

Dafür ist eine minimale Quantität nötig, wie ich es zu Anfang gesagt habe, aber man muss nicht unbedingt ständig die Anzahl der Zazen-Perioden erhöhen wollen. Man muss ein Gleichgewicht finden zwischen der Quantität und der Qualität.

Aber ein Punkt erscheint mir noch als sehr wichtig: Das *Hishiryō*-Bewusstsein ist das Bewusstsein jenseits des Geistes, der misst. *Shiryō* ist der Geist, der misst, der berechnet, der vergleicht: ‚viel oder nicht viel‘, ‚lang oder kurz‘. Es ist der berechnende Geist. *Hishiryō* ist jenseits dieses berechnenden Geistes, jenseits von zu langen oder zu kurzen, von wenigen oder vielen Zazens, jenseits dieser Zeitbegriffe. Es geht um die Frage der Qualität des Bewusstseins in jedem Augenblick.

*Wenn es darum geht, durch die Zazen-Praxis zu lernen, im Hier und Jetzt zu sein und loszulassen, wozu braucht man da so viele Rituale? Besteht nicht die Gefahr, dass durch das Befolgen dieser Rituale eine neue Anhaftung entsteht?*

Gewiss, man kann überall Anhaftungen schaffen, und alles kann Objekt der Anhaftung werden. Da muss man aufpassen, das ist klar. Das menschliche Ego kann alles verderben. Man muss sehr wachsam sein, und besonders in jedem Augenblick auf die Qualität seines Bewusstseins achten, auf seine Beweggründe, wenn man etwas tut.

Eine Zeremonie macht man mit dem *Mushotoku*-Geist. Mit ihr lernt man wirklich, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Man macht keine Zeremonie für etwas, auf jeden Fall nicht für einen persönlichen oder egoistischen Zweck. Auch wenn die Zeremonie manchmal einem Gebet ähnelt, bittet man Buddha nicht darum, dass er einem etwas geben möge. Zum Beispiel machen wir heute Abend eine *Kito*-Zeremonie. Das *Kito* ist eine Bitte für die Gesundheit anderer.

Im Allgemeinen sind Zeremonien Gelegenheiten zu lernen, völlig im Hier und Jetzt zu sein, sogar noch mehr als Zazen, denn in Zazen kannst du der Wand gegenüber sitzen und ganz und gar nicht im Hier und Jetzt sein. Du kannst völlig in deinen Gedanken verloren und sonst wo sein. Aber bei einer Zeremonie musst du ganz im Hier und Jetzt sein. Sonst bleibst du stehen, wenn die anderen *Sanpai* machen, weil deine Gedanken irgendwo anders sind. Oder du vergisst, dich wieder aufzurichten und bist am Boden, wenn die anderen bereits wieder stehen. Das kommt vor, manche Menschen sind zerstreut.

Oder auch wenn man singt. Der Gesang ist völlig hier und jetzt. Jeder Ton, den man von sich gibt, muss im Einklang mit den anderen sein. Man ist ganz und gar jetzt und hier mit den anderen. Da kann man sich nicht vertun, wenn man singt. Man darf nicht über die Silben stolpern oder lauter singen als die anderen, weder schneller noch langsamer. Bei all dem ist es erforderlich, dass wir die Töne in einem hellwachen Zustand singen, um wirklich hier und jetzt in Einklang mit der *Sangha* zu sein.

Unabhängig vom Sinn der Worte, die wir singen, ist die Zeremonie eine ausgezeichnete Übung der Umsetzung der Konzentration des Hier und Jetzt von Zazen. Man lernt, vollständig in seinem Körper zu sein. Während der Zeremonie macht man *Gassho* und *Sanpai*. All das sollte harmonisch ablaufen, indem man völlig gegenwärtig ist, Körper und Geist in Einheit.

Es ist also eine gute Praxis, die man aber nicht übertreiben darf. Wenn man zu sehr den Zeremonien anhaftet, kann man dazu neigen, deren Dauer verlängern zu wollen. Aber man kann auch an Zazen haften und die Zazen-Dauer verlängern, wenn man im Kopf hat, den ganzen Tag Zazen machen zu müssen. Es gibt Leute, die nur Zazen machen wollen.

Alles kann zu einem Objekt der Anhaftung werden. Deshalb sage ich noch mal: Man muss wachsam bleiben und den *Mushotoku*-Geist haben, bzw. zum *Mushotoku*-Geist zurückkehren und den Weg der Mitte praktizieren, den ausgeglichenen Weg. *Mushotoku* ermöglicht die Praxis des Mittelwegs. Denn wenn man nicht *mushotoku* ist, ist man niemals zufrieden und will immer mehr. Alles wird zur Quelle der Gier. Auf dem spirituellen Weg kann dies zum Gegenteil der Befreiung führen, zu der er uns bringen soll. Daher muss man sehr wachsam sein.

11. Oktober 2008, 7 Uhr

Jeder hat seine persönlichen Angelegenheiten aufgegeben, um auf dieses Sesshin zu kommen, um dem Weg folgen zu können, dem Weg Buddhas, dem Weg, der uns über die Grenzen unseres kleinen Egos zieht, der es uns ermöglicht, unser wahres Selbst, die wahre Dimension unserer Existenz zu verwirklichen. Dies nennt man *Bodaishin* oder *Bodhicitta* in Sanskrit.

Gestern Morgen habe ich von den drei Funktionsweisen des Geistes gesprochen.

Wenn man mit der Zazen-Praxis anfängt und oft auch zu Beginn eines Zazen, hat man einen Geist, der unterscheidet. Er nimmt wahr und wägt ab: Ist die Haltung richtig? Er bemüht sich, die richtige Haltung einzunehmen. Er beobachtet die Gedanken und erkennt ihren illusorischen und unbeständigen Charakter. Er strengt sich an, um sie fallen zu lassen. Er bemüht sich, den gewöhnlichen Geist aufzugeben und Geist des Weges zu verwirklichen. Diese Funktionsweise des Geistes, den Geist, der unterscheidet, nennt man *Shiryo*, *Shin* oder in Sanskrit *Citta*.

Dieser Geist ist der Ausgangspunkt des Geistes des Weges. Seine Fehler zu erkennen und sich der Wahrheit annähern zu wollen, ist der Ausgangspunkt des Buddha-Geistes. Die Feststellung, dass Leiden existiert, dass unsere Art zu leben und zu denken Leiden schafft, bringt den Geist des Weges hervor, den Geist, der versucht, den Weg zu praktizieren.

Um diesen Weg zu verwirklichen, gehen wir über diesen unterscheidenden Geist hinaus, indem wir die Leerheit aller Arten von Unterscheidungen beobachten. Alle Pole unserer Dualitäten hängen von unseren geistigen Erzeugnissen ab. Begriffe wie ‚ich‘, ‚die anderen‘, ‚das Gute‘, ‚das Schlechte‘, ‚wahr‘ oder ‚falsch‘, ‚der Weg‘, ‚der Nicht-Weg‘, ‚das Satori‘, ‚die Illusionen‘ werden vom unterscheidenden Geist erzeugt, dem Geist, der mit Wörtern, mit Begriffen funktioniert, die nur durch die Unterscheidung von anderen Begriffen existieren.

Durch die Unterscheidung von anderen bildet sich das Ego. Natürlich ist diese Unterscheidung nötig, um ein Individuum zu werden. Aber wenn man nur in diesem Denkmodus funktioniert, erscheinen viele Konflikte und viel Leiden zwischen einem selbst und den anderen und auch innerlich zwischen seinen Illusionen und seiner Suche nach Wahrheit. Viele Spannungen treten auf.

Wenn man tief versteht, dass diese Pole der Dualität nur im Bezug zueinander existieren und keine eigene, autonome Existenz haben, kann man diese Gegensätze relativieren, indem man das beobachtet, was Leerheit genannt wird: die Abwesenheit von eigener Substanz.

All diese Beobachtungen werden immer noch vom unterscheidenden Geist erzeugt, aber sie ermöglichen es, dass man sich von diesem Denkmodus löst.

Das Beobachten der Leerheit unserer geistigen Erzeugnisse nennt man *Fushiryo*. Es schafft Raum für eine andere Funktionsweise, die jenseits des Denkens und Nicht-Denkens ist: *Hishiryo*, der Geist, der die Pole aller Dualitäten umfasst, der Geist, der alle Trennungen, alle Gegensätze überwindet, indem er die Wirklichkeit wahrnimmt, die über sie hinausgeht.

Dies erfährt man in der großen Konzentration, im *Samadhi* von Zazen, wenn man aufhört, nur mit seinem Kopf zu denken und anfängt, mit dem ganzen Körper zu denken. Wenn man sich völlig auf Körperhaltung und Atmung konzentriert, ohne sich an seine Gedanken zu klammern, kann man diese andere Seinsweise, diese andere Denkweise erfahren, die man *Hishiryo* nennt.

Der unterscheidende Geist hat uns an die Schwelle des Weges gebracht. Aber die Schwelle zu überschreiten heißt, über den unterscheidenden Geist hinauszugehen. Es reicht nicht aus zu erkennen, dass es einen rechten Weg jenseits unseres illusorischen Geistes gibt. Man muss ihn auch ganz konkret erfahren und dafür seinen gewöhnlichen Denkmodus fallenlassen.

Wenn Körper und Geist ihre Einheit wieder finden, kommen wir wieder in Berührung mit der tiefen Wirklichkeit unserer Existenz, der Existenz, die nur gemeinsam mit den anderen, mit allen Wesen funktioniert, dem verwirklichten Weg, dem Weg in Einheit mit allen Wesen.

In dieser Hinsicht kann der Weg nicht einsam sein. Selbst wenn wir ihn alleine und nur durch uns selbst betreten, können wir ihn nur weiter praktizieren, indem wir die völlige Einheit mit allen Wesen verwirklichen. Aus diesem Grund sagte Meister Dogen: „Zum Geist des Weges, zu *Bodaishin* zu erwachen, bedeutet, das Gelübde abzulegen, allen Wesen zu helfen.“ Zum anderen Ufer hinüberzufahren ist das Gelübde des Mitgefühls aller *Bodhisattvas*. Es ist die Offenbarung des verwirklichten Geistes des Erwachens.

11. Oktober 2008, 11Uhr

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken. Kommt immer wieder zurück zur Konzentration auf die Atmung und verwirklicht so einen Geist, der auf nichts verweilt.

In Zazen ist der Körper oft bewegungslos, aber der Geist sehr aktiv, indem er alle Arten von Gedanken verfolgt. Dadurch lässt man sich aus dem *Dojo* ziehen, weit weg von der Haltung, in eine virtuelle Welt, in die Welt unserer geistigen Erzeugnisse. Deshalb lebt man nicht mehr den gegenwärtigen Moment, ist man nicht mehr in Berührung mit der Wirklichkeit des Lebens hier und jetzt.

Das Leben, das durch unsere Gedanken konditioniert wird, ist nicht zufriedenstellend. Und weil man nicht zufrieden ist, verfolgt man alle Arten von Begierden, Zerstreuungen, die einen mehr und mehr vom Kontakt mit der Wirklichkeit entfernen.

Zazen zu praktizieren heißt, unseren Geist wieder in Berührung mit der Körperhaltung und der Atmung zu bringen, von Augenblick zu Augenblick.

Jedes Mal, wenn wir zur Haltung und zur Atmung zurückkehren, lernen wir, das loszulassen, was unseren Geist in dem Moment konditioniert. In diesem Augenblick können wir intuitiv sehen, dass alles, was unseren Geist beschäftigt, ganz ohne Substanz und unbeständig ist. Dann werden die Konditionierungen leicht. Es wird immer einfacher, sie vorbei ziehen zu lassen.

Aber das ist eine fortdauernde Übung. Es reicht nicht aus, die Leerheit wahrzunehmen. Um sich wirklich mit ihr harmonisieren zu können, ist beständige Übung erforderlich. Da treffen die Qualität des Zazen und Quantität der Zeit, die man mit der Zazen-Praxis verbracht hat, aufeinander.

In der Rückkehr zur Körperhaltung und zur Atmung gibt man den unterscheidenden Geist auf. Man realisiert einen Geist, der nicht mehr mit Gedanken überfüllt ist. Dann kann man erfahren, was jenseits des Denkens ist: das Nicht-Denkbares, das sich nicht in mentale Kategorien einschließen lässt. Im Zen nennt man dies oft *Immo*, die Wirklichkeit, so wie sie ist, jenseits von jeder Sprache. Dies ist das Herz der Zazen-Erfahrung.

Diese Erfahrung wohnt in jedem von uns, aber sie entgeht uns oft. Unsere Bemühung, den Weg zu praktizieren, besteht darin, zu dieser Erfahrung zurück zu kommen. Aus diesem Grund fährt man lange Zeit damit fort.

Buddhas Motivation war es, diese Erfahrung zu kommunizieren, diese Erfahrung des *Nirvana*, des Friedens des Geistes, der nicht mehr in mentalen Konditionierungen gefangen war. Buddha suchte also ständig nach geeigneten Mitteln, um den Wesen zu helfen, diese Erfahrung zu realisieren. Daraus entstand das *Dharma*, die Unterweisung der vier edlen Wahrheiten, die Unterweisung der zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen, die Unterweisung der sechs *Paramita*. All diese Unterweisungen entstanden aus dieser Erfahrung, aus der Weisheit, die in Zazen verwirklicht wurde. Sie sind ein Versuch, ihr eine Form, einen Ausdruck zu geben. Aber ohne die Erfahrung selbst bleiben die Unterweisungen leere Worte.

Man darf niemals zulassen, dass das *Dharma* zu leeren Worten wird. Aus diesem Grund war Buddha die Stille wichtig: Er nahm einfach eine Blume und drehte sie, ohne Erklärung, mit völliger Aufmerksamkeit zwischen seinen Fingern. Das Sehen jenseits der Worte teilte Buddha in diesem Moment mit *Mahakashyapa*, der lächelte. Das ist der Ursprung der Weitergabe des Zen.

Zazen zu praktizieren, insbesondere während eines Sesshin, ist zu diesem Ursprung der Weitergabe zurückzukehren. Dadurch können wir uns endlich mit uns selbst vertraut fühlen, vertraut mit dem, was wir mit allen Wesen teilen. Dieses Teilen fortsetzen zu wollen, wird zur Motivation, die uns mit der Praxis weitermachen lässt. Das ist auch die Bedeutung der *Sangha*, der Grund ihrer Existenz: die Gemeinschaft auf alle Wesen des Universums auszudehnen. Dies zu realisieren ist der Sinn des Lebens eines *Bodhisattvas*.

Mondo

*Ich stelle fest, dass heutzutage mehr und mehr Menschen depressiv und deprimiert sind, ob in meiner beruflichen oder meiner familiären Umgebung. Was kann ich von meiner Seite aus tun? Wenn ich ihnen meine Ansicht darlege, habe ich den Eindruck, dass sie mich eher für einen Erleuchteten halten, als dass sie mich ernst nehmen.*

Wovon erzählst du ihnen?

*Was Zen einem bringt, wobei Zen mir hilft.*

Du erzählst ihnen also von den Verdiensten von Zen und schlägst ihnen vor, so ihre Depressionen zu heilen.

*Vielleicht. Aber ich habe den Eindruck, dass das nicht funktioniert.*

Genau das ist ein Merkmal der Depression: Der wirklich Deprimierte glaubt, dass bei ihm nichts funktionieren kann. Daher ist das nicht verwunderlich. Es ist sehr schwierig, einem Deprimierten zu helfen.

Depressionen haben alle Arten von Ursachen. Es gibt Depressionen, bei denen die biologischen Faktoren eine sehr große Rolle spielen. Das ist besonders schwierig und gehört zum Bereich der Psychiatrie, wo man die richtige Medikamentendosis finden muss, um die Fehlfunktion der Neurotransmitter zu heilen.

Es gibt auch Depressionen, die eher von Phänomenen des Daseins verursacht werden, von Trennung, von Trauer, von allen Arten von Verlusten. Ein Deprimierter ist deprimiert, weil ihm alles entgleitet. Er schafft es nicht, etwas zu ergreifen.

Für diese Arten von Depressionen ist die Zen-Unterweisung eher geeignet, denn wenn man Zazen macht, versetzt man sich selbst in die Lage, alles aufzugeben und nichts zu ergreifen. Zazen zu praktizieren heißt, sich in die Situation zu begeben, in der die Ursache der Depression zur Quelle der Befreiung wird: Die Zazen-Praxis regt an, tief zu akzeptieren, dass wir die Objekte unserer Anhaftung nicht behalten, nicht bewahren können. Gleichzeitig können wir durch Zazen eine Dimension des Lebens wahrnehmen, in der wir weniger von diesen Objekten abhängig sind. Man lernt eine Seinsweise, die wesentlich unabhängiger ist von dem, was man hat oder nicht hat. Dann ist man nach einem Verlust weniger anfällig für Depressionen.

Ich meine, dass Buddhas Ausgangspunkt eine schlimme depressive Krise war, die ihn erreichte, als er feststellte, dass alles unbeständig ist, als er feststellte, wie universell und unvermeidlich das Leiden - Krankheit, Alter, Tod, Verlust - ist. Dieses unvermeidbare Merkmal der Unbeständigkeit, *Mujo*, die Tatsache, dass wir zwangsweise mit Verlusten konfrontiert werden, war ein Schock, der die Praxis des Weges, *Bodaishin*, auslöste, den Geist, der eine Auflösung dieses Leidens sucht.

Selbst wenn Buddha es später auf andere Weise ausgedrückt hat, war sein Erwachen im Grunde das Erkennen des Wesentlichen der Existenz, einer Existenz, die ohne jede Trennung ist, die jenseits von dem ist, was die Dualität zwischen Subjekt und Objekt erzeugt, zwischen mir und meinen Besitztümern, jenseits davon, dass ein Ego sich vom Rest trennen muss, um sich zu bilden, dass es sich unterscheiden muss und damit einen Teil der Wirklichkeit ausschaltet.

Gezwungenermaßen lebt das Ich in einem steten Mangelzustand, weil es sich bildet, indem es alles verwirft, was nicht Ich ist. Das heißt, es verwirft sehr viel, das ganze Universum mit Ausnahme dieses Hautsacks, den es zu besitzen glaubt. Das Ego lebt daher gezwungenermaßen mit einem Mangelgefühl, mit Frust, weil es sich von allem abgesondert hat.

Mit einem Ego, das sich auf diese Weise gebildet hat, ist die menschliche Existenz anfällig für Depressionen. Sie ist zerbrechlich, weil es ein grundlegender Verlust ist, nicht mehr mit dem Ganzen in Einheit zu sein. Es ist deprimierend, weil es uns nicht entspricht. Im Grunde sind wir eins, haben uns aber ein falsches Ich, ein falsches Ego aufgebaut, indem wir uns als besonders, als anders betrachten. In dieser Konstruktion des Egos gibt es etwas Künstliches, das nicht der Wirklichkeit der kosmischen Ordnung entspricht. Es entspricht einer relativen Wirklichkeit, die

man aber nicht als relativ ansieht. Man neigt dazu, sie als absolut zu betrachten. Das ist unser Irrtum, der uns immer wieder an die Grenze zur Depression bringt, in ein unstabiles Gleichgewicht.

Es gibt Menschen, denen es gelingt, sich einen großen Teil ihres Lebens etwas vorzumachen, indem sie allen möglichen Dingen anhaften, die sie aufrechterhalten, weil sie verlockende Ziele darstellen. Diese Menschen sagen sich immer: „Wenn ich das erlange, werde ich zufrieden sein.“ Es ist eine Art permanente Bewegung, die einem hilft zu vermeiden, sich in diesem abgetrennten, entwurzelten Leben mit etwas Deprimierendem zu konfrontieren. Daher kommt die Zerbrechlichkeit.

Die Zazen-Praxis jedoch, oder der Buddhismus im Allgemeinen, taucht in die Mitte, ins Herz dieses Problems und stellt die Sichtweise völlig auf den Kopf. Das ist aus meiner Sicht eine radikale Lösung: Was für die meisten Menschen ein Verlust ist, ist für Buddha, für einen Mönch, für eine Nonne die totale Befreiung. Es ist eine völlige Umkehrung der Werte. Es steht dermaßen im Gegensatz zur gewöhnlichen Funktionsweise des Geistes, der vom Ego konditioniert ist, dass diese Perspektive eine Revolution ist.

Aber ich glaube, es ist keine gute Methode, davon zu sprechen. Es ist besser, den Leuten vorzuschlagen, die Erfahrung der Praxis zu machen, und ihnen nicht vom Buddhismus und von dem, was ich gerade gesagt habe, zu erzählen. Man kann ihnen einfach sagen, dass da was ist, was ihnen gut tun könnte: „Setz’ dich in aller Ruhe hin.“

*Ich versuche, sie zum Sitzen zu bringen, damit sie es ausprobieren können. Ich zeige ihnen, wie man atmet.*

Das ist das Beste, was man tun kann. Aber es ist nicht sicher, dass das ausreicht. Als eine Art mentaler Hygiene kann es ausreichend sein, als Vorbeugung einer zukünftigen Depression, die sich ankündigt. Aber wenn jemand mittendrin ist, muss er davon geheilt werden. Denn eine Depression, selbst wenn sie psychologischen Ursprungs ist, beeinträchtigt erheblich die Funktionsweise des Gehirns. Der Geist hat Auswirkungen auf den Körper. Die Neurotransmitter werden dabei im Hirn beeinträchtigt, was durch Medikamente aufgefangen werden muss.

Tu dein Bestes, aber zögere nicht, den Leuten vorzuschlagen, einen Therapeuten aufzusuchen. Menschen, die am Rand einer Depression stehen, ohne dies zugeben zu wollen, wissen nicht, wie sie sich helfen lassen können. Sie haben Angst, ihren Zustand anzuerkennen und versuchen, das Bild eines normalen Zustands aufrecht zu erhalten. Sie trauen sich nicht, jemanden aufzusuchen, weil dies bedeuten würde, ihr Versagen einzugestehen. - Das betrifft Menschen, die am Rand einer Depression stehen. Diejenigen, die mittendrin sind, wissen, dass sie deprimiert sind, aber sie glauben, dass nichts und niemand ihnen helfen kann. Das ist noch schwieriger. Sie benötigen Unterstützung, Begleitung und Ermutigung und einen guten Therapeuten.

*Anknüpfend an die vorherige Frage, wie man Menschen helfen kann, möchte ich aus eigener Erfahrung heraus sagen, dass die Natur sehr helfen kann. Es ist auch gut, den Menschen nahe zu bringen, sich von der Natur helfen zu lassen.*

Was passiert gerade bei dir? Warum bist du so aufgewühlt?

*Ich sehe, dass die Natur immer mehr zerstört wird. Du weißt, dass ich in der Natur arbeite, und ich sehe immer öfter, dass die Menschen aus egoistischen Gründen die Natur zerstören. Dabei weiß ich, dass die Natur gerade denen helfen kann, die psychisch krank sind. Die Natur ist die Basis von allem, aber die Menschen wissen dies nicht zu schätzen.*

*Die Natur ist ein großer Lehrmeister, auch im Zen. Ich weiß, dass die Zazen-Praxis das Beste für den Menschen ist, aber man muss in die Natur gehen, man muss sie sich anschauen. Alle Konzepte helfen nicht, wenn die Menschen keinen Kontakt zur Natur haben. Ich sehe, dass die Medien uns verrückt machen, und ich glaube, das ist auch der Grund, weshalb Menschen in Depressionen verfallen. Sie verlieren den Kontakt zur Natur.*

Sie verlieren nicht nur den Kontakt zur Natur, zu den Bäumen, den Bergen, den Flüssen, sondern auch zu ihrer eigenen Natur. Beides gehört zusammen.

*Genau! Und da helfen auch keine Tabletten. Die Menschen müssen raus, sie müssen in die Natur, sie müssen den Kontakt wieder finden.*

Du kannst Wanderungen zum Thema ‚Zen und Natur‘ anbieten.

*Das mache ich schon. Das Problem ist aber, dass die Menschen die Natur nicht als Heilmittel erkennen. Sie spüren es gar nicht.*

Versuche, deine Liebe zur Natur und deine Begeisterung zu teilen. - Es gibt viele Dinge, die gut für den Menschen sind und die der Mensch nicht kennt, nicht erkennt. Diejenigen, die dazu erwacht sind, können ihre Erfahrung mit den anderen teilen. Aber es lohnt sich nicht, darüber krank zu werden und deswegen so empfindsam zu sein.

*Ich werde nicht krank deswegen, es macht mich einfach wütend.*

Ich habe vorhin gesehen, dass du traurig warst. Traurigkeit ist kein gutes Gefühl. Wut kann manchmal positive Effekte haben. Sie kann Energien erzeugen, um etwas in Bewegung zu bringen. Aber bleibe nicht auf diesen Gefühlen stehen. Versuche, etwas Konstruktives vorzuschlagen. Entwerfe ein Programm über die Entdeckung der Natur. Man kann es über das Internet kommunizieren. Manche Leute suchen genau das und finden es über das Internet. Zum Beispiel kannst du schreiben: „An alle Deprimierten: die Natur kann euch helfen.“ Das wäre interessant.

Wenn die Leute aber wirklich krank sind, wird es schwierig. Dann haben sie ein wirkliches Problem und sollten sich behandeln lassen. Ich denke, die beste Vorbeugung gegen psychische Krankheiten und besonders gegen Depressionen ist, ein gesundes Leben in Kontakt mit der Natur zu führen, mit der äußeren wie mit der eigenen Natur. Aber wenn man erst mal davon betroffen ist, reicht es nicht unbedingt aus, dann muss man sich behandeln lassen.

*Was bedeutet ‚Gehorsam‘ im Zen-Kontext?*

Gehorsam gehört nicht zu den Regeln, die die Mönche befolgen sollen. Alle anderen Mönche einer Gemeinschaft, zum Beispiel die Benediktinermönche, legen ein Gelübde des Gehorsams ab, die buddhistischen Mönche nicht.

Natürlich muss man die Regeln der Gemeinschaft befolgen, jedoch gibt es keine Vorschrift des Gehorsams einer übergeordneten Person gegenüber. Aber man muss sich mit der Gemeinschaft harmonisieren, das ist klar. Das Zen und der Buddhismus im Allgemeinen rufen ganz selten zur autoritären Erziehung auf. Es wird an das Verständnis appelliert, das ist ein Unterschied.

Aber natürlich hat jede Gemeinschaft Regeln, die man befolgen muss. Hier gibt es aber keine, die zum Gehorsam einer Person gegenüber auffordern. Ein Abt in einem Kloster ist zum Beispiel ein

spiritueller Leiter, der den Praktizierenden in seiner Gemeinschaft hilft, aber er fordert von seinen Schülern keinen Gehorsam.

Warum stellst du diese Frage?

*Dieses Wort tauchte auf einmal in meinem Kopf auf. Vielleicht weil ich den Eindruck habe, dass es in der Sangha eine sehr starke Hierarchie gibt.*

Eigentlich nicht so sehr. Es gibt eine Hierarchie, die aber nichts mit einer militärischen Hierarchie zu tun hat, in der jeder seinem Vorgesetzten gehorchen muss. In einem *Dojo* gibt es unterschiedliche Aufgaben, da spielt jeder seine Rolle, genauso wie ein Musiker in einem Orchester seinen Part spielt. Der *Shusso* nimmt eine Aufgabe wahr, der *Ino* nimmt seine Aufgabe wahr und auch der *Tanto*. Aber das sind eher Aufgaben, die helfen, dass alles gut abläuft, um den Leuten bei ihrer Praxis zu unterstützen.

Dann hängt es vom Charakter jedes einzelnen ab. Wenn jemand eine Aufgabe bekommt, kann er sie vielleicht auf autoritäre Weise ausführen. Er kann dazu neigen, vom anderen Gehorsam zu verlangen und Dinge durchzusetzen, aber das ist eine Frage des persönlichen Stils. Es ist nicht der Zen-Geist. Im Zen-Geist erklärt man, was man macht, warum man es so macht und man lädt die anderen ein, es auch so zu tun.

Niemand ist verpflichtet, in ein *Zen-Dojo* oder in einen Tempel zu gehen. Jeder kommt aus freien Stücken. Niemand wird dazu gezwungen, ein *Sesshin* zu machen. Aber wenn ihr kommt, müsst ihr euch natürlich mit dem Ablauf harmonisieren. Das versteht sich von selbst. Ich denke, dass das Problem von Autorität und Gehorsamkeit kaum eine Rolle spielt. Es wird sicherlich empfohlen, den Unterweisenden oder den Älteren Respekt entgegen zu bringen, aber gleichzeitig muss dieser Respekt begründet und verdient sein. Wenn eine Person eine bestimmte Stellung hat, heißt das nicht, dass man sie automatisch respektieren muss. Sie muss auch durch ihr Verhalten dafür sorgen, dass man sie respektiert.

In der Küche gibt es zum Beispiel viele Dinge zu tun. Der *Tenzo* hat Helfer, und wenn er einem Helfer sagt, er solle den Topf auf den Herd stellen, weil es Zeit ist, mit dem Kochen anzufangen, und dieser widerspricht, weil er nicht einverstanden ist, kann die Küche nicht funktionieren. In diesem Sinne gibt es durchaus eine gewisse Autorität. Die Helfer müssen gehorchen, weil es sonst nicht funktioniert.

Aber es gibt keine heilbringende Autorität, der man sich unterwirft, weil es gut für einen selbst ist. - Manche benutzen dieses Argument, wenn sie Gehorsam fordern. Das gehört aber nicht zum Geist der Zen-Unterweisung. In der Geschichte des Zen gab es in den Beziehungen zwischen Meistern und Schülern eher Unverschämtheiten als Unterwerfung und Autorität.

*Am Anfang eines jeden Sesshins gibt es nach der ersten Zeremonie mindestens eine Anfängerin, die mich fragt, warum wir nur die Namen der Patriarchen singen. Die Antwort ist klar: weil sie zu unserer Tradition gehören, die nun mal männlich ist. Aber jedes Mal bleibt der Anfängerin ein komisches Gefühl. Sie findet es schade. Das verstehe ich.*

Der Grund ist ganz einfach: Es liegt daran, dass Männer und Frauen in den Klöstern getrennt lebten und das Zen in unserer Tradition von Mann zu Mann weitergegeben wurde. Aber es gibt auch weibliche Traditionen. Unsere Tradition ist männlich, weil die Mönche mit ihrem Meister praktiziert haben, der gezwungenermaßen ein Mann war. Ein Mann konnte keiner Meisterin folgen.

Dies hat sich erst seit ein- bis eineinhalb Jahrhunderten geändert. Heute sieht man Zen-Meisterinnen, die Schüler haben und das *Dharma* und das *Shiho* weitergeben. Das hat sich vermischt. In einigen Jahren werden wir auch weibliche Traditionen haben, was bisher aufgrund dieser Trennung nicht möglich war.

Was die Buddha-Natur oder die Fähigkeiten angeht, wurde von Buddha und Dogen kein Unterschied zwischen Mann und Frau gemacht. Allerdings gibt es soziologische Realitäten. In den traditionellen Gesellschaften waren es meistens Männer, die sich aus der Welt zurückzogen, um sich auf die Meditation zu konzentrieren.

*Es gibt doch auch alte Meisterinnen.*

Ja, Meister *Dogen* hält im Kapitel *Raihai Tokuzui* des *Shobogenzo* eine Lobrede auf große Nonnen, die Männer und sogar Zen-Meister ausgebildet haben. *Dogen* sagt dies klar im Kontext des mittelalterlichen Japan, das recht chauvinistisch war.

Prinzipiell gesehen gibt es keinen Grund, warum es in einer Tradition keine Zen-Meisterinnen geben sollte. Da die Gesellschaft sich im letzten Jahrhundert sehr verändert hat, werden sich die Dinge auch im Zen und im Buddhismus bewegen.

Nonnen sind in Japan und im südostasiatischen Raum eigentlich den Männern mehr gleichgestellt als im Katholizismus, wo es Nonnen nicht erlaubt ist, die Messe zu lesen oder die Beichte abzunehmen. Katholische Nonnen werden völlig abgewertet. Im Buddhismus ist dies viel weniger ausgeprägt, aber trotzdem sind Mönche und Nonnen nicht ganz gleich gestellt. Heutzutage gibt es Bewegungen und Kämpfe für die Emanzipation der Nonnen, internationale Konferenzen werden zu diesem Thema gehalten. Da bewegt sich viel.

*In unseren Zeremonien drücken wir aus, was wir als Sangha sind. Ich frage mich, ob es sich nicht lohnt, das Eko neu zu verfassen mit Männern, Frauen, Mönchen, Nonnen, Laienschülern, Laienschülerinnen - nicht wie eine Traditionslinie, sondern eher wie ein Traditionsfeld.*

Ja, du könntest das vorbereiten und im Antwerpener *Dojo* ausprobieren. Dann erzählst du von deinen Erfahrungen.

*Unsere Gesellschaft ist sehr kompliziert. Hast du ein Gefühl dafür, was sich in einer Generation ändert?*

Die Frage würde ich lieber dir stellen. Du gehörst einer jüngeren Generation an als ich. Es würde mich sehr interessieren, von dir zu hören, was es Neues gibt.

Meine Generation ist keine junge Generation, ich bin 64 Jahre alt. In den sechziger und siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts haben sich die Menschen zum Beispiel viele Gedanken über den Sinn des Lebens gemacht. Heutzutage stellen sich die meisten jungen Leute nicht einmal mehr diese Frage, sie wird völlig verdrängt. Diese Veränderung fällt mir sehr auf. Man könnte sagen, dass es bei der heutigen Jugend eine Art Resignation gibt.

Das begann in den achtziger Jahren. Man nannte die Generation die gleichgültige Generation: „Auf die Sinn-Frage gibt es sowieso keine Antwort, also werden wir keine Zeit mit ihr verlieren.“ Man versuchte, sich in der Welt, wie sie war, einzurichten. Man versuchte nicht, sie zu verändern oder

sich zu ändern. Vielleicht versuchte man, sich weiterzuentwickeln, um den persönlichen Komfort zu verbessern und sich möglichst wohl zu fühlen, statt mit Unbehagen zu leben.

Natürlich sind die jungen Leute, denen ich begegne, etwas anders, weil sie sich für Zen interessieren, sie gehören nicht zur Mehrheit.

Was hältst du davon, hier und jetzt? Ich habe die meinen Eindruck geschildert, einen Eindruck.

*Bereits in der Schule konnte ich den vorgegebenen Weg nicht akzeptieren. Es kamen Berufsberater, um neue Berufe vorzustellen. Aber unsere Antwort darauf war, Partys zu feiern, weil wir nichts damit zu tun haben wollten.*

Ja, nur dass die Partys nicht für alles eine Lösung sind. Während man feiert, kann man das Problem vergessen, aber an einem bestimmten Moment wird man mit der Wirklichkeit konfrontiert.

*Auf der anderen Seite gibt es die Zen-Sangha, es gibt Menschen, die Körperarbeit machen...*

... und du fragst dich jetzt, ob du weiter feiern oder Zazen machen sollst? Dann komm zum Sommerlager nach Maredsous, da machen wir Zazen und Party!

12. Oktober 2008, 7 Uhr

Verliert während Zazen nicht eure Zeit, indem ihr eure Gedanken wiederkaut. Konzentriert euch auf eure Haltung und bleibt aufmerksam auf die Atmung. Man folgt seinen Gedanken nicht, weil man erkannt hat, dass dies nicht zum Glück oder zur wahren Verwirklichung führt. Es macht den Geist nur komplizierter. Vor allem lässt es uns in einer virtuellen Welt leben. Man verliert den Kontakt mit der lebendigen Erfahrung hier und jetzt. Das Leben wird abstrakt. Man lebt neben der Wirklichkeit. Das verstärkt Leiden und Frust.

Wenn man dies versteht, nimmt man seine Gedanken, welche auch immer, nicht mehr wichtig. Man lässt sie rasch fallen und findet schnell einen neuen und verfügbaren Geist wieder, verfügbar um wieder mit der wahren Natur unserer Existenz vertraut zu werden, mit der Buddha-Natur, mit der erwachten Natur, mit der Existenz in völliger Einheit mit allen Wesen. Dies ereignet sich jenseits aller Gedanken, jenseits aller Konstruktionen. Einfach tief mit uns selbst vertraut werden und uns so ganz natürlich selber vergessen, und wirklich wir selbst werden, wir selbst, indem wir alle Wesen, die Natur-Buddha umfassen.

Dies kann durch Zazen verwirklicht werden. Ausgehend von diesem Zazen verändert sich unser Leben völlig. Unsere alltäglichen Tätigkeiten werden zum Ausdruck dieses Zazen. Sich der Praxis widmen, ohne Zeit zu verlieren, mit einer starken Energie und einem großen Vertrauen in das *Dharma*. Der Weg wird zu dem, was unser Leben leitet, er tritt an die Stelle all unserer persönlichen Interessen. So wird unser Leben viel leichter, mit viel weniger Anhaftungen, Ängsten, Gier. Damit dies geschieht, dürfen wir Zazen nicht als Routine praktizieren, sondern mit Eifer, indem wir jedem Augenblick all unsere Energie und all unserer Aufmerksamkeit geben, als ginge es um eine Frage von Leben und Tod.

Meister *Deshimaru* riet uns oft, Zazen so zu praktizieren, als würden wir uns in unseren Sarg legen. Dann verliert alles, was uns beschäftigt und an das wir uns klammern, an Wichtigkeit. Wir werden von den egoistischen Neigungen befreit. Dies ist eine wahre Umkehr des Geistes. Die gewöhnlichen Wünsche, die alle Menschen in Bewegung halten, betreffen uns nicht mehr. Der Weg, das

Erwachen mit allen Wesen und für alle Wesen zu verwirklichen, wird zum Sinn unseres Lebens. Man nennt dies ‚*Bodaishin* hervorbringen‘, ‚*Hotsu bodaishin*‘.

Wie ich bereits mehrmals gesagt habe, nimmt *Bodaishin* seinen Anfang im Unterscheidungsvermögen, dem Vermögen, den unbefriedigenden Charakter des gewöhnlichen Lebens zu erkennen, dem Vermögen zu erkennen, dass ein Weg existiert, der es ermöglicht, diese Unzufriedenheit, dieses Leiden zu lösen. Das ist der Weg, den Buddha gezeigt hat. *Bodaishin* entwickelt sich also im Moment der spirituellen Vereinigung mit Buddha, wie sie sich in *Zazen* verwirklicht, wenn man selber die Erfahrung des Buddha-Sitzes, der Buddha-Atmung, des Buddha-Geistes macht. Und nicht nur während *Zazen*, sondern auch wenn man *Gassho* macht. - *Gassho* bedeutet: Buddha und ich werden eins. Beim *Gassho* verneigen wir uns vor allen Wesen, genau wie Buddha, indem wir die Buddha-Natur in allen Wesen anerkennen.

Wenn wir sehen, wie viele Wesen in ihren Illusionen leiden, wie die Welt einen Berg des Leidens anhäuft, statt zur Buddha-Natur zu erwachen, steigt in uns das große Mitgefühl auf. Das Mitgefühl, das uns antreibt, das Erwachen mit allen Wesen zu verwirklichen und mit den anderen zu teilen, das Mitgefühl, das uns antreibt, die *Bodhisattva*-Gelübde abzulegen.

Selbst wenn diese Gelübde scheinbar nicht zu erreichen und schwer zu verwirklichen sind, manifestieren sie unseren Wunsch, unserer wahren Natur treu zu bleiben und aufzuhören, unsere wahre Natur ständig zu verraten, indem wir Illusionen verfolgen. So wird die Fortsetzung der Praxis gemeinsam mit den anderen und ohne unsere Zeit zu verlieren zur Priorität in unserer Existenz. Sie wird ganz natürlich und bedarf keiner Anstrengungen, weil wir in unserem Leben nichts Besseres zu tun haben. Dieses Leben wird mit dieser Praxis von jetzt und hier an zur Aktualisierung des Erwachens, nicht nur eine Hoffnung, das Erwachen später zu realisieren, nicht nur ein Wunsch sondern eine Wirklichkeit. Es ist wichtig, darin Vertrauen zu haben, um es zu verwirklichen.

12. Oktober 2008, 10.30 Uhr

Auf diesem *Sesshin* haben wir viele Stunden der Wand gegenüber verbracht. Auf diese Weise konnten wir eine gewisse Vertrautheit mit uns selber wieder finden. Wir haben zahlreiche Illusionen beobachten, ihre Leerheit wahrnehmen und sie vorbeiziehen lassen können. So konnten wir einen reinen Geist wieder finden, der nicht von unseren vielen Anhaftungen gestört ist. Dieser Geist kann sich zur Wirklichkeit, so wie sie ist, öffnen, zur Wirklichkeit jenseits unserer mentalen Projektionen.

Die Wirklichkeit, so wie sie ist, ist nicht etwas, das man rational erfassen kann. Sie ist im Gegenteil völlig jenseits von dem, was man erfassen kann, was in unseren geistigen Kategorien eingesperrt ist. Das heißt zu akzeptieren, sich dem Unbekannten zu öffnen.

*Dogen* sagt dazu: „Wenn das *Buddha-Dharma* darin besteht, sich selbst kennen zu lernen, bedeutet sich selbst kennen zu lernen, sich selbst zu vergessen.“ Das bedeutet, all unsere vorgefertigten Vorstellungen über uns selbst, all unsere Gewohnheiten zu vergessen. Akzeptieren, dass man selbst auch ein anderer ist, ganz anders als man selbst sich vorstellt. In diesem Sinn ist man sich selbst ein Mysterium. Es ist nicht möglich, dies mit Worten zu beschreiben, aber man kann es innig erfahren und es zutiefst leben.

Wenn man jemandem begegnet, trifft man nicht auf die Person selbst, sondern auf einen Haufen von Vorstellungen, die man sich macht. So werden diese Begegnungen oft begleitet von Missverständnissen und Unverständnis. Aufzuhören, uns für etwas zu nehmen, das wir nicht sind, ermöglicht es auch, den anderen jenseits all unserer mentalen Projektionen zu begegnen.

Wenn man Zazen praktiziert, kann man lernen, sich selbst und die anderen über jedes Denken hinaus zu betrachten. Man sieht sie nicht als begrenzte Wesen sondern als die Buddha-Natur selbst, als das Unendliche. Das Leben, die andern und sich selbst mit dem Buddha-Geist sehen, nennt man das höchste *Bodhicitta*.

Diese neue Art uns zu sehen, erlaubt es uns, den Wesen mit einem neuen Auge zu begegnen, jenseits unserer Ängste und Interessen. Wir können uns in den anderen hineinversetzen, ohne zu wissen, was wir dort finden werden. Das heißt, sich vom anderen berühren zu lassen.

Dies ist die Quelle des Geistes des Mitgefühls. Dieser Geist ist der Buddha-Geist in Aktion, im Leben und in den Beziehungen, ein Geist, der sich auf natürliche Weise mit der Buddha-Natur harmonisiert, die aus Beziehungen besteht.

Daraus entspringt auch der Wunsch, den anderen zu helfen. Dabei geht es nicht nur darum, ihre Wünsche zu erfüllen, sondern ihnen wahrhaft zu helfen, sich von ihren Leiden zu befreien, so dass sie selber ein Mittel finden, um dies zu erreichen, und selbst den Weg des Erwachens betreten. Das bedeutet, nicht auf seinem eigenen Erwachen stehen zu bleiben, sondern in die Welt hinauszugehen und mit anderen zusammenzukommen.

Natürlich machen wir das alle, weil wir keine andere Wahl haben. Aber der *Bodhisattva* macht daraus den Sinn seines Lebens und die Praxis des Weges. Das bedeutet, das Unvermeidliche in einen Ausdruck unserer wahren Freiheit umzuwandeln. Auf diese Weise zu leben bedeutet, dass sich das Sesshin im täglichen Leben fortsetzt, ohne Ende, ohne jede Trennung zwischen dem Zazen-Geist und dem Geist des Alltags. Ich hoffe, dass dieses Sesshin euch dabei hilft, dies zu realisieren.