

Wahrhaft man selbst
werden

Kusen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 6.-8. Februar 2009 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.

Freitag, 6.2.2009, 7 Uhr

Konzentriert euch während *Zazen* völlig auf eure Haltung. Macht nichts Anderes. Neigt das Becken gut nach vorne und drückt mit den Knien fest auf den Boden. Entspannt den Bauch und lasst das Gewicht des Körpers gut auf das *Zafu* drücken. Das Becken ist so nach vorne geneigt, als wolle man, dass der After das *Zafu* nicht berührt. Dies ist die Basis der Haltung. Sie gibt ihr die Verwurzelung in die Erde. Auf diese Weise fühlt man sich stabil wie ein Berg, der weder durch Wind noch Sturm bewegt wird.

Von der Taille aus dehnt man gut die Wirbelsäule und den Nacken und lässt die Verspannungen im Rücken los. Die Verkrampfungen in den Schultern werden gelockert und man drückt den höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel, als würde man an einem Faden hochgezogen, der an unserem Schädel befestigt ist.

Die linke Hand liegt in der rechten, die Daumen sind waagerecht. Die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterbauch. Die Ellenbogen kleben nicht am Körper. Man atmet leise durch die Nase ein und aus und lässt die Gedanken vorbeiziehen.

Wenn ein Mensch in dieser Haltung sitzt, verwirklicht er seine wahre Natur, die Buddha-Natur. Daher ist es eine schöne, würdevolle Haltung. Es macht die Würde eines Menschen aus, wenn er nicht seine wahre Natur verrät, sondern sich im Gegenteil mit ihr harmonisiert, nicht nur auf mentaler Ebene in seiner Vorstellung, sondern ganz konkret, Körper und Geist in Einheit. ‚Buddha-Natur‘ ist kein Begriff, kein Konzept. Sie ist die Wirklichkeit, auf die sich unsere Existenz stützt, nicht nur die unsrige, sondern die aller Existenzen. Um die Buddha-Natur zu verwirklichen, müssen wir aus der Einkapselung in unser kleines Ego heraustreten. Dafür ist *Zazen* das große Tor, das uns zu dem Weg führt.

Ein *Sesshin* zu machen ermöglicht es uns, Tag und Nacht in Harmonie mit dem Weg zu leben, in Harmonie mit dem Weg, der unsere wahre Natur ausdrückt, dem würdigen Weg des Menschen. Wenn wir vor Buddha *Gassho* oder *Sanpai* machen, drücken wir unsere Dankbarkeit und unseren Respekt für diese höchste Dimension der Existenz aus. Aber eigentlich machen wir während der Zeremonie *Gassho* zueinander. Wir verneigen uns vor den lebenden Buddhas, die praktizieren.

Wenn man auf einem *Sesshin* dieser Praxis, diesem *Gyoji* folgt, kann man bei allen Gelegenheiten des Lebens seine Würde wiederfinden, nicht nur, wenn man in *Zazen* sitzt oder wenn man eine Zeremonie macht, sondern wenn man *Samu* macht, wenn man auf die Toilette geht, wenn man isst, wenn man geht, wenn man sich ausruht. Bei all diesen Tätigkeiten handelt man wie Buddha, wie lebende Buddhas, die wir sind. Auf einem *Sesshin* können wir dies erfahren und Vertrauen dazu gewinnen. Es ermöglicht uns, den wahren Sinn unserer Existenz wieder zu finden.

Konzentriert euch während des *Sesshins* auf alle Aspekte des täglichen Lebens, indem ihr völlig gegenwärtig seid bei dem, was ihr tut, und gleichzeitig achtsam auf die anderen und respektvoll ihnen gegenüber.

Freitag, 6.2.2009, 11 Uhr

Wenn man das *Dojo* betritt, verbeugt man sich vor der Buddhastatue, vor dem Buddha auf dem Altar. Es ist Shakyamuni Buddha, der am Ursprung unserer Praxis steht und der das Ideal, die völlige Verwirklichung dieser Praxis repräsentiert. Buddha zu werden bedeutet, in der Praxis zur

wahren Natur der Existenz zu erwachen und sich mit diesem Erwachen zu harmonisieren, das alle Handlungen unseres täglichen Lebens durchdringen muss.

Im Buddhismus gibt es allemöglichen Vorstellungen und Auffassungen über Buddha, insbesondere die Theorie der drei Buddha-Körper. Man sieht oft, dass diejenigen, die dem Weg folgen, an diesen Vorstellungen von Buddha kleben. Buddha wird wie ein Gott, den man sich außerhalb von sich selbst vorstellt, ein Ideal, das weit weg von einem ist.

Meister *Dogen* gab dazu im 23. Kapitel des *Shobogenzo* eine Unterweisung. Es trägt den Titel *Gyobutsu yuigi*. *Butsu* ist Buddha, *gyo* ist die Praxis (wie in *gyoji*). *Yui* oder *ii* bedeutet würdig und *gi* ist die Tätigkeit, das Verhalten, die Verhaltensweisen. Es handelt sich folglich um das würdige Verhalten der Buddhas, die den Weg praktizieren. Es sind Wesen, die den Weg mit ihrem ganzen Körper, ihrem ganzen Geist praktizieren.

Dogen sagt, dass das nicht nur die Buddhas sind, wie sie in den buddhistischen Lehren beschrieben werden, die Buddhas im Körper der Glückseligkeit oder im Körper der Umwandlung. Es sind nicht die Buddhas, die das Erwachen für sich selbst erlangt haben, die *Pratyeka*-Buddhas. Es sind nicht einmal die Buddhas, die das Erwachen für die anderen verwirklicht haben. Das Erwachen ist jenseits von Begriffen wie ‚erlangt haben‘ oder ‚angeboren sein‘.

Gyobutsu sind lebende Buddhas, keine vorgestellten Buddhas, sondern ganz konkrete Buddhas im täglichen Leben, auf Sesshins, so wie ihr, so wie ich. Diese Buddhas sind konzentriert auf die Praxis und erwarten niemals das *Satori*.

Diejenigen, die praktizieren und dabei auf das *Satori* warten, sind wie Bettler, die ihr Leben lang herumirren, ohne ihren wahren Reichtum zu kennen. Etwas über die Praxis hinaus zu erwarten, wird zu einer Verunreinigung der Praxis und verhindert die Verwirklichung. Auch wenn man ab und zu diese Art von Gedanken hat, muss man sie schnell wieder aufgeben und sich nicht an Vorstellungen über Buddha, das Erwachen, das *Satori* haften. Einfach unsere ganze Energie, unser ganzes Vertrauen in die Praxis selbst legen. Die Praxis selbst führt uns über Illusion und Erwachen hinaus, über jeden Gedanken, über die Anhaftung an die Vorstellung, die man von sich selber hat, und sogar über Leben und Tod. Wenn man mit einem Geist praktiziert, der von allen Vorstellungen befreit ist, braucht man keine Anerkennung erwarten. Man klammert sich an keine Position.

Der Weg ist unter unseren Füßen, in unserem Körper, in unserem Geist, überall und immer. Wie auch immer die Umstände sein mögen, es sind gute Umstände, um den Weg zu praktizieren. Alle Umstände sind gute Gelegenheiten, um seine geistigen Verhärtungen zu lösen. Auch hält unsere Praxis niemals an. Nichts kann sie anhalten.

Viele Leute interessieren sich für Zen, kommen zu Vorträgen, versuchen es mit der Praxis und hören schnell wieder auf. Das passiert, wenn man mit seinem Ego praktiziert, mit dem Geist, der etwas erhalten will, der berechnet. Mit diesem Geist kann man die Praxis nicht lange fortsetzen, denn wenn man von der Praxis etwas anderes erwartet als die Praxis selbst, verliert sie ihre wahre Bedeutung. Auch ist es dringend, dass wir selbst praktizieren und das *Gyoji* unterweisen, die beständige und unbegrenzte Praxis, die Praxis der lebenden Buddhas. Das ist der Sinn des Sesshins.

Freitag, 6.2.2009, 16.30 Uhr

Achtet während Zazen auf euere Atmung, statt euch an euere Gedanken zu klammern. Seid in dem Moment, in dem ihr einatmet, völlig eins mit der Einatmung, ein Körper und Geist, der einatmet.

Wenn die Ausatmung kommt, werdet völlig dieser Körper und Geist, der ausatmet. Von unserer Geburt an bis zu unserem letzten Atemzug sind wir ein Körper und Geist, der einatmet und ausatmet, mit dem ganzen Universum.

In der Atmung gibt es keine Trennung zwischen einem selbst und der Welt, die um einen herum ist. Wir empfangen und wir geben. Wenn wir auf die Atmung achten, bleiben wir in jedem Augenblick völlig gegenwärtig. Das ist das Wichtigste: in jedem Augenblick wahrhaft gegenwärtig sein. Es ist nicht nötig, seine Atmung verändern zu wollen. Das würde eine Unterscheidung, eine Beurteilung bedeuten: ‚Die Atmung ist zu kurz. Ich muss sie verlängern.‘ In Zazen wird der Geist, der unterscheidet, aufgegeben. Die Atmung ist in jedem Augenblick so, wie sie ist. Man sucht nichts Besonderes.

Wir akzeptieren die Wirklichkeit des Augenblicks, so wie sie ist. Wir akzeptieren sie, so wie sie sich in der Atmung darstellt und auch in der Haltung, in den Gedanken, die erscheinen und verschwinden, und in den Gefühlen, die auftauchen. Unser Geist in Zazen empfängt alle Phänomene, ohne etwas auszuwählen oder abzulehnen. Auswählen und ablehnen ist die Funktionsweise des Egos. Zu manchen Gelegenheiten ist sie nützlich. Aber es ist wichtig, nicht von ihr abhängig zu sein. Ansonsten leben wir in einer äußerst begrenzten Welt, denn wir neigen dazu, alles abzulehnen, was uns nicht gefällt, was uns stört, was nicht unseren Meinungen, Vorurteilen, Wünschen entspricht. Manchmal geraten wir sogar in Konflikt mit einem Teil der Wirklichkeit, weil sie nicht so ist, wie wir sie gerne hätten.

In Zazen gibt man diese Funktionsweise auf und verwirklicht einen Geist, der wie der weite Himmel ist. Das Himmelreich ist in unserem eigenen Herzen, wenn dieses Herz weit wird.

Wenn man anfängt, den Weg zu praktizieren, hat man oft eine bestimmte Vorstellung vom Weg, von Buddha, vom Erwachen, vom *Nirvana* und hängt an seinen Auffassungen und Vorstellungen. Dann wird das, was uns eigentlich von dem kleinen Ego befreien sollte, zu einer geistigen Projektion dieses kleinen Egos. Es ist wichtig, dies zutiefst zu verstehen und zu sehen, wie es abläuft. Es ist wichtig zu sehen, wie Illusionen entstehen und wie wir uns selbst die Sicht vernebeln, indem wir uns an Vorstellungen klammern, die uns abschirmen, die uns von der Wirklichkeit trennen. Wenn man diesen Prozess beobachtet, versteht man, dass all diese geistigen Konstrukte ohne Substanz sind. Sie sind nur das Ergebnis unserer Unwissenheit, die von unserer Gier, von unserem Wunsch gefördert wird, dass die Dinge anders sein mögen, als sie sind.

Manchmal vergleicht man die mentalen Konstrukte mit Wolken. Man würde sie gerne vertreiben. Wenn man begreift, dass sie ohne Substanz sind, hört man auf, an ihnen zu haften. Dann stören diese Wolken nicht mehr. Wenn wir sie einfach vorbeiziehen lassen und sie kommen und gehen können, wenn wir sie als das ansehen, was sie sind, nämlich einfach Wolken, dann kann unser Geist sie umfassen, wie der weite Himmel. Nicht nötig, in seinem Geist eine Leere schaffen zu wollen. Nicht nötig, sich an das Nicht-Denken zu haften. Einfach unserem Geist erlauben, seine wahre Dimension wiederzufinden, indem wir ihn nicht mehr begrenzen, das heißt indem wir keine Trennungen mehr schaffen.

Wenn man anfängt, das Buddha-*Dharma* zu praktizieren und die Lehre zu studieren, macht man sich gewisse Vorstellungen. Man sagt zum Beispiel: „Die *Vier Edlen Wahrheiten* sind das Buddha-*Dharma*.“ oder „Das Verständnis der zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen ist das Buddha-*Dharma*.“ Aber der tiefe Sinn des *Dharma* Buddhas kann nicht auf Lehren begrenzt werden. Es kann nicht mit Worten erfasst oder verstanden werden. Es lässt sich nicht von unseren geistigen Vorstellungen einschränken, weil es stets jenseits unserer Gedanken ist. Es geht sogar über Buddha hinaus, über jede Vorstellung von Buddha. Man kann es nicht verstehen. Aber Zazen verwirklicht

es, indem es uns ermöglicht, einen weiten Geist wiederzufinden, der alles umfasst, ohne sich von irgendetwas stören zu lassen. So können wir den tiefen Frieden des Geistes finden und mit großer Freiheit denken und handeln. Das ist der Sinn von *gyobutsu*: das Erwachen der Praxis.

Mondo

Wie kann man den Anfängergeist bewahren?

Indem man sich nicht an seine gedanklichen Vorstellungen über Zen klammert. Indem man wirklich *Gyobutsu* wird, das heißt ein Mensch, der in der Praxis das Erwachen erlangt und sich kein Bild über das Erwachen oder Buddha macht. Man idealisiert oft den Anfängergeist, denn es gibt viele Anfänger, die eine Menge Vorstellungen haben. Wenn Menschen heutzutage zum Zen kommen, haben sie meist viel gelesen und alle Arten von Vorstellungen, ohne überhaupt mit der Praxis angefangen zu haben. Diese Vorstellungen müssen sie erst einmal aufgeben, um wirklich in die Praxis eintreten zu können. Was *Suzuki Roshi* ‚Anfängergeist‘ nannte, ist der Geist, der keine vorgefertigten Ideen hat und sich an keine Vorstellung klammert.

Es ist die Aufgabe des Egos, Vorstellungen und Bilder zu erzeugen. Im täglichen Leben erzeugen wir ständig Vorstellungen über alles mögliche. Im Alltag ist es oft nötig, zu unterscheiden. Aber was die Leere des Geistes betrifft, so schließt uns das ein und führt zum Gegenteil von dem, was wir zu verwirklichen erhoffen: Wir streben danach, uns von den Ursachen des Leidens zu befreien. Aber statt die Praxis ohne vorgefertigte Ideen anzugehen, statt die Praxis uns befreien zu lassen, neigen wir oft dazu, Vorstellungen über Sinn und Ziel der Praxis zu haben. Dann versuchen wir, unsere Praxis diesen vorgefertigten Vorstellungen anzupassen. So verliert die Praxis völlig ihre Fähigkeit, uns zu erwecken, wird zu etwas Selbstgefälligem. Dann lebt der gewöhnliche Geist des Egos in der Praxis weiter, obwohl man sich eigentlich von ihm befreien wollte. So gerät man in eine Sackgasse und kann von der Praxis entmutigt werden. Denn wenn die Praxis falsch ist, hat sie keine befreiende Wirkung. Um aus dieser Sackgasse herauszukommen, muss man verstehen, was passiert, und seine Vorurteile über Zen und den Buddhismus aufgeben. Nur so kann man dazu kommen, einfach nur zu sitzen, *Shikantaza*, und die Praxis machen lassen, völliges Vertrauen in die Praxis selbst haben. Dies ist dann die Praxis, die uns erweckt, indem wir alle Meinungen über uns selbst, über die anderen, über das *Dharma* auflösen.

Wie wurde die Unterweisung Buddhas weitergegeben? Ich weiß, dass er die Blume in der Hand drehte und dass Mahakasyapa ihn verstand. Viele Jahre später wurde seine Lehre niedergeschrieben, nachdem sie über Jahrhunderte mündlich weitergegeben wurde. In einem Kommentar von Meister Deshimaru über das Hannya Shingyo habe ich jetzt gelesen, dass Buddha schon zu Lebzeiten seine Lehre auf Blätter niedergeschrieben hat.

Vielleicht teilweise, aber davon gibt es heute keine Spuren mehr. Zur Zeit Buddhas gab es kaum Schriften. Es wurden vor allem wirtschaftliche Dinge niedergeschrieben. Man benutzte Zeichen, um Waren zu zählen, für die Buchhaltung. Alles was Poesie, Philosophie oder Religion betraf, wurde mündlich weitergegeben.

Ist man denn sicher, dass das, was vierhundert Jahre später aufgeschrieben wurde, Buddhas Unterweisung entsprach?

Nein, dessen kann man sich nicht sicher sein. Was man später niedergeschrieben hat, was man ‚Sutra‘ nennt, ist das, was die Menschen im Gedächtnis behalten haben, was sie glaubten, von der

Unterweisung Buddhas verstanden zu haben. Aus diesem Grund klammert man sich im Zen nicht so sehr an Sutren. Man geht davon aus, dass es sicherer ist, zur Quelle aller Sutren zurückzukehren, das heißt selber die Erfahrung von Shakyamuni Buddha machen, indem man sitzt, so wie er gesessen hat.

Das Risiko dabei ist, dass jeder seine Zazen-Erfahrung durch seinen eigenen Egofilter hindurch interpretiert. Man kann sich auch eine falsche Vorstellung von der Erfahrung machen. Aus diesem Grund zieht man im Zen die *i shin den shin*-Methode vor, von Meister zu Schüler, von Geist zu Geist, um die Reinheit der Erfahrung zu beschützen, damit man die Erfahrung nicht seinem Egoschema anpasst und sie dabei ihre befreiende Kraft verliert.

Das heißt aber nicht, dass die Sutren keinen Wert hätten. In der Zen-Schule haben alle Meister die Sutren benutzt. Ich rate euch seit vielen Jahren, sie zu lesen. Aber nicht wie Glaubenstexte, sondern als Ausdruck von Buddhas Weisheit und Erwachen, von Buddhas Mitgefühl. Sie müssen jedoch immer durch unsere eigene Praxiserfahrung gelesen und verstanden werden. Anders gesagt, wenn ich ein Sutra lese, muss ich mich fragen, was es im Zusammenhang mit dem bedeutet, was ich in der Praxis erfahre. Es muss eine Art Dialog, einen Austausch geben zwischen der Unterweisung des Sutras und der eigenen Praxiserfahrung. Ein Sutra kann die Praxis erhellen, aber die Praxis erlaubt es auch, ein Sutra zu verstehen. In diesem Zusammenhang gibt es einen Satz von Meister *Eno*, der ungefähr so lautet: „Wenn man sich in der Illusion befindet, erhellt uns das *Lotus*-Sutra. Aber wenn man erweckt ist, erhellt man selber den Sinn des *Lotus*-Sutra.“ - Es gibt beides: Unser eigenes Erwachen, unser eigenes Verständnis ermöglicht es, die Worte Buddhas zu erhellen, und die Worte Buddhas helfen uns, den Sinn unserer Praxis besser zu verstehen. Beides gehört zusammen.

Aber man darf die Sutren niemals wie eine Art Theorie studieren und aus ihnen etwas Dogmatisches machen. Dann verlieren sie ihre Bedeutung.

Man geht davon aus, dass es mehrere Unterweisungsperioden Buddhas gab oder Unterweisungen auf mehreren Verständnisebenen. Buddha hat sich auf unterschiedliche Weise an seine Zuhörer gewandt, ihren Fähigkeiten entsprechend. Daher scheinen die Unterweisungen Buddhas sehr verschiedenartig zu sein, je nachdem, zu wem er sprach. Aber man kann auch verstehen, dass er letztendlich immer dasselbe unterwiesen hat und dass jeder diese Unterweisung auf unterschiedliche Weise empfangen hat, so wie ein Sonnenstrahl unterschiedlich reflektiert wird, je nach dem auf welche Oberfläche er trifft.

Meine Frage betrifft Unterscheidungen und den Dualismus. Manchmal sprichst du von dem täglichen Leben und von der Praxis. Heißt das, dass man im täglichen Leben im Dualismus handelt, aber nicht in der Praxis?

In Zazen ist es nicht nötig, eine Wahl zu treffen oder etwas zu entscheiden. Es gibt keine Aktion. Wir handeln nicht. Man muss in Zazen nicht überlegen, ob etwas gut oder nicht gut ist. Man sieht die Gesamtheit, ohne etwas auswählen zu müssen, ohne für oder wider.

Im täglichen Leben kann man diese Haltung nicht immer einnehmen, weil man sich manchmal entscheiden muss. Es gibt Handlungen und Entscheidungen. Man wählt zwischen diesem und jenem aus. Man kann nicht immer sagen: „Ach, beides ist gut.“ Man muss auch unterscheiden. Was ist in einer Situation relativ gesehen besser? Ist es besser, dies zu tun oder jenes? Da muss man den unterscheidenden Geist einsetzen.

Wenn man an die Zazen-Praxis gewöhnt ist, kann man in diesem Moment Unterscheidungen treffen und eine globale Sichtweise beibehalten. Natürlich muss man eine Lösung wählen, aber man behält den Kontext, die Umgebung und die Gesamtheit im Auge. Auf diese Weise kann man eine Wahl treffen, die die gesamte Situation berücksichtigt und nicht nur den eigenen, ichbezogenen Standpunkt. Das heißt, mit einem weiteren, tieferen Blick auswählen.

Im täglichen Leben kann man dem dualistischen Geist nicht aus dem Weg gehen, aber man ist nicht verpflichtet, immer dualistisch zu denken. Es gibt viel Zeit am Tag, in der man einfach eins mit der Wirklichkeit sein kann, hier und jetzt. Man kann eins sein mit dem Waschen, wenn man sich wäscht, eins mit dem Frühstück, wenn man frühstückt. Man kann eins mit einem Moment sein, wenn man geht, wenn man Auto fährt, eins mit dem Himmel, wenn man die Wolken betrachtet, wenn man spazieren geht.

Aber es gibt Gelegenheiten, vor allem im Beruf, bei denen man wählen und entscheiden muss. Dabei muss man den unterscheidenden Geist benutzen, um eine gute Lösung zu finden. Doch das ist wahrscheinlich nur an zwanzig Prozent eines Tages nötig. In der restlichen Zeit kann man den weiten Geist behalten. Aber die meisten Menschen funktionieren nicht auf diese Weise. Sie sind ständig in der Dualität, was zu einem zerstreuten Geist führt. Und wenn sie dann eine Wahl treffen müssen, schaffen sie es nicht, eine gute Entscheidung zu finden, weil sie zu zerstreut sind.

Ich glaube, dass die Zazen-Praxis ein gutes Heilmittel dagegen ist. Es ist förderlich für die Kreativität, wenn man zu *ku*, zur Leerheit, zurückkehren kann, weil die geistige Aufgeregtheit zur Ruhe kommen kann. Wenn man dann handeln oder entscheiden muss, kann sich die Intuition manifestieren, weil der Geist nicht von zu vielen Gedanken oder Gefühlen überfüllt ist.

Samstag, 7.2.2009, 7 Uhr

Kehrt in Zazen immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung zurück. Die Zazen-Haltung hier und jetzt ist das Zentrum unseres Lebens. Sich konzentrieren heißt, zu diesem Zentrum zurückkehren. Es ist das Hier und Jetzt unseres Lebens, der ganze Rest ist nur Einbildung.

Wenn man auf Haltung und Atmung konzentriert ist, kann man seine Gedanken beobachten, ohne ihnen zu folgen. Alle unsere *Bonnos*, unsere Illusionen, sind wie Wellen, die sich am Fels der Haltung brechen. Sie werden wie Tausende glänzender Tröpfchen.

Im Zen gibt es den Ausdruck *„Bonno soku bodai. - Bonnos, Anhaftungen, sind Erwachen.“* Anders gesagt: Es gibt kein Erwachen außerhalb der *Bonnos*. Gerade weil wir Anhaftungen empfinden und diese Anhaftungen uns quälen, spüren wir die Notwendigkeit, den Weg zu praktizieren. Und weil wir auch die Intuition haben, dass es eine Seinsweise jenseits dieser Anhaftungen gibt, haben wir Vertrauen in die Praxis. Unsere Praxis besteht darin, die wahre Natur unserer Anhaftungen zu erhellen, indem wir ihnen nicht folgen, sie aber ganz vertraut betrachten.

Wir sind es, die sie erzeugen. Was ist dieses Ich, das sich an etwas bindet? Das ist das grundlegende *Koan*: Wer leidet? Wer erzeugt die *Bonnos*? - Dieses Subjekt ist völlig unfassbar.

Als *Eka Bodhidharma* darum bat, seinen Geist zu beruhigen, sagte *Bodhidharma* einfach: „Zeige mir deinen Geist, und ich werde ihn beruhigen.“

Eka verstand: „Mein Geist ist völlig unfassbar.“

Bodhidharma erwiderte: „In diesem Fall ist er bereits völlig beruhigt.“

Zazen machen heißt, mit diesem unfassbaren Geist vertraut zu werden und sofort aufzuhören, irgendetwas zu ergreifen. Und selbst wenn während Zazen die schlimmsten *Bonnos* auftauchen, bewegen wir uns nicht. Die Wellen aller *Bonnos* brechen an unserer Konzentration auf die Haltung. Es ist nicht nötig, besondere Anstrengungen zu unternehmen, um sie abzuschneiden. Einfach ruhig ein- und ausatmen, weder etwas folgen noch etwas verwerfen, was es auch sei.

Unser Ego kann keine Anhaftung, keine Leidenschaft abschneiden oder aufgeben, denn es ist selbst das Produkt und die Quelle unserer Anhaftungen. Aber unser Ego engagiert sich in der Zazen-Praxis in der Hoffnung, das Leiden aufzulösen. Wenn wir unsere ganze Energie in die Praxis legen und unsere ganze Aufmerksamkeit auf die Atmung richten, wird diese Praxis stärker als unser Ego. Sie führt uns über alle Anhaftungen hinaus. Sie erweckt uns von allen Illusionen. Sie wird selber Erwachen.

Das Erwachen ist nichts, das durch die Praxis erzeugt wird. Es ist im Prozess der Praxis selbst. Macht aus ihm keinen Gegenstand eurer Wünsche. Versucht nicht, es euch vorzustellen. Werdet einfach selber vollständig zur Praxis. Gebt euch völlig der Praxis mit Vertrauen hin. Dann ist es die Praxis, die alle Leidensursachen in die Quelle des Erwachens umwandelt, indem sie das Loslassen in Gang setzt. Ich kann meine Anhaftungen nicht aufgeben, aber Zazen kann es. Werdet also selber völlig Zazen. Ein Körper und Geist eingetaucht in Zazen, von Zazen mitgezogen. Über euch selbst hinaus. In Buddhas Richtung.

Meister *Dogen* sagt: „Die *Gyobutsu*, die Buddhas der Praxis, die lebenden Buddhas, zeigen sich ganz frei in allen Dingen.“ Im Körper, in den Worten, unabhängig von Zeit oder Ort. Unabhängig von Buddha oder der Praxis. Ihre Praxis wandelt die Leidenschaften um, indem sie den Weg zeigt.

Samstag, 7.2.2009, 11 Uhr

Je mehr ihr hustet, desto mehr kommt das Bedürfnis zu husten. Also hört damit auf! - Das gleiche gilt für die *Bonnos*. Je mehr man sich an sie klammert, desto mehr entwickeln sie sich. Wenn man sie vorbei ziehen lässt und sich auf die Haltung und die Atmung konzentriert, beruhigen sie sich auf natürliche Weise.

Alles was während Zazen in unserem Geist auftaucht, ist an Ursachen und Bedingungen gebunden, wie alle Phänomene in diesem Universum. Daher sind all unsere geistigen Erzeugnisse unbeständig. Der Zustand des Geistes ändert sich wie der Himmel. Gefühle und Erinnerungen kommen und gehen. In Zazen kann man sehen, dass all dies wie ein Traum ist, ohne Substanz. Beobachtet man diese Leerheit, wird sie wie das klare Licht im reinen Land.

Im Alltag macht es uns oft traurig, der Unbeständigkeit zu begegnen. Verlust und Trauer hinterlassen tiefe Wunden an unserem Ego. Man beklagt sie und leidet darunter. Während Zazen wird die Beobachtung von *Mujo*, der Unbeständigkeit, zur Quelle des Erwachens. Denn anstatt sich der Unbeständigkeit entgegenzustellen, harmonisiert sich unser Geist mit ihr. Unser Geist selbst wird völlig *mujō*, verweilt auf nichts und harmonisiert sich ganz natürlich mit der letzten Realität, die ohne Substanz ist. Dann braucht man sich nicht mehr an etwas festzuhalten, braucht nichts zu ergreifen.

Selbst wenn unser Ego nicht *mushotoku* sein kann, wird es unser Geist in Zazen. Diese Erfahrung ist eine große Befreiung. Es ist die Erfahrung des Lebens Buddhas, des erwachten Lebens, des Lebens in Harmonie mit dem *Dharma*, mit der kosmischen Ordnung, des Lebens jenseits unserer

kleinen und großen Anhaftungen. Dieses Leben ist jenseits von klein und groß, von kurz und lang, von allen Maßen und Vergleichen.

Im Lotus-Sutra steht, dass Buddha sagte: „Seit dem Beginn meines Lebens, seit ich anfang, das Leben eines *Bodhisattvas* zu führen, hat dieses Leben eine unermessliche Dauer.“ Das heißt, es hört nie auf. Buddha wird nicht geboren und stirbt nicht.

Unermessliche Dauer heißt ewige Gegenwart. Sie erfahren wir in der Zazen-Praxis. Wenn man den berechnenden Geist aufgibt, der das Ende erwartet oder der Angst vor dem Ende hat, durchdringt man den gegenwärtigen Augenblick tief mit Körper und Geist in Einheit. Das heißt, man ist jenseits von Mangel und Überfluss. Es ist nicht nötig, etwas ergreifen oder verwerfen zu wollen. *Mushotoku* wird zur natürlichsten Seinsweise.

In dieser Praxis gibt es keine Trennung mehr zwischen *gyo*, der Praxis, und *butsu*, dem Erwachen. Es ist daher so, als würde man in das reine Land Buddhas gelangen, das heißt, mit dem Geist jenseits aller Beschmutzungen eines gewöhnlichen Geistes.

Kodo Sawaki sagte dazu: „Der Geist des Weges ist es, das Unglück aufzugeben und das Glück auf absolute Weise zu realisieren.“ - Wenn ihr den Geist des Erwachens, den Geist des Weges habt, seid ihr überall glücklich. Dann gibt es keinen unglücklichen Ort, keine unglückliche Zeit mehr. *Bodaishin*, den Geist des Erwachens, zu verwirklichen heißt, ohne Trennung mit dem ganzen Universum zu sein, ohne jede Trennung zwischen einem selbst und den anderen oder der Natur. Und man ist auch überall völlig bei sich selbst. Man hört auf, auf dieser Erde wie ein Fremder umherzuirren. Das ist das Verdienst, wenn man in der Zazen-Praxis tief mit sich selbst vertraut wird.

Mondo

Du hast gestern davon gesprochen, dass das Herz sich weiten kann. Oft spricht man auch von weitem oder engem Geist. Kannst du etwas sagen über die Beziehung von Herz und Geist?

Es ist das gleiche. *Shin* auf Chinesisch oder Japanisch heißt zugleich ‚Herz‘ und ‚Geist‘. Der Geist kann auf unterschiedliche Weise funktionieren. Als ich gestern von Herz sprach, meinte ich den Geist, der den anderen mit einschließt, der keine Trennung schafft, der Geist, der die Nicht-Getrenntheit spürt. Er geht über den gewöhnlichen Geisteszustand hinaus.

Diese Funktionsweise des Geistes ist auch eine Quelle des Mitgefühls. Darum drückt das Wort ‚Herz‘ in diesem Moment die Dimension jenseits des Verstandes aus. Zum Beispiel ist, sich eins mit dem anderen zu fühlen und Empathie für den anderen zu empfinden, die Basis der Motivation, ihm helfen zu wollen. Diese Funktionsweise des Geistes ist *shin*, Herz.

Im *Achtfachen Pfad* gibt es das rechte Denken. Der erste Aspekt dieses Pfades ist das rechte Verständnis und der zweite Aspekt ist das rechte Denken. Dies sind genau die beiden Funktionsweisen des Geistes. Rechtes Verständnis ist die Dimension der Weisheit: die wechselseitigen Abhängigkeiten, die Ursachen des Leidens, die *Vier Edlen Wahrheiten* verstehen und so weiter. Es ist sehr wichtig, all dies zu verstehen.

Aber der zweite Aspekt des Achtfachen Pfades ist das rechte Denken. Rechtes Denken ist das Denken des Herzens, das Denken, das keine Trennungen schafft. Von der Weisheit zum Mitgefühl, von den Anhaftungen ans Ego zur wechselseitigen Abhängigkeiten. Wenn man ein Sutra liest oder

einem Vortrag folgt, muss man mit dem Intellekt verstehen. Aber das reicht nicht aus. Man muss auch mit dem Herzen verstehen, weniger in der Getrenntheit, der Dualität leben und mehr in Empathie, mehr miteinander leben.

Ich bin rund um die Uhr mit Menschen auf beschäftigt, die sich sehr benachteiligt fühlen und auch benachteiligt werden und deren Verhalten dann oft sehr aggressiv ist. Meine Hauptaufgabe ist das Zuhören. Ich höre hunderte von Geschichten und versuche, gemeinsame Lösungen bei Problemen zu finden. Wenn ich nach Hause komme, ist es oft so, dass ich mich fühle wie trübes, aufgewirbeltes Wasser, also wie Wasser mit Sand durchgewirbelt. Wenn ich Zazen mache oder mich ausruhe, setzt der Sand sich ab, und das Wasser ist wieder klar. Aber mein Gefühl ist, dass das, was sich absetzt, immer mehr wird. Wie kann ich mich davon reinigen? Wenn ich Zazen mache, bin ich danach klar, aber die Klarheit ist manchmal nach kurzer Zeit wieder weg, und ich merke, dass das, was sich ansammelt, immer mehr zunimmt.

Das ist eine schwierige Frage. Es gibt zwei Methoden. Die erste ist das, was sich am Boden gebildet hat, wegzuwerfen. - Ist es möglich, das völlig wegzuwerfen? - Das ist schwierig. Wenn das trübe Wasser in einem Glas wäre, in dem die Ablagerungen immer mehr werden, könnte man alles wegschütten, die Ablagerungen und das Wasser.

Die andere Möglichkeit ist, den Sand als Leerheit zu betrachten, ohne Substanz: Es gibt Sand, aber er stört dich nicht. Er hat keine Substanz - wie alle Phänomene des Lebens. Nicht nur die Geschichten, die du den ganzen Tag über hörst, alles, was wir von morgens bis abends erleben, ist wie Sand, alle Phänomene, die durch unsere Sinnesorgane eindringen. Indem man ihre Leerheit beobachtet, kann man sie vorbei ziehen lassen und behält sie nicht bei sich. Es ist wie bei einem Kind, das weint, weil es etwas verloren hat. Da sagt die Mutter: „Ach, das macht doch nichts, das geht vorbei.“ Das ist die andere Lösung.

Im Zen empfiehlt man eher, das *Shiki soku ze ku* des *Hannya Shingyo* zu praktizieren. Tief verwirklichen, dass es Leerheit ist. Selbst wenn Sand da ist, stört er mich nicht. Im Leben gibt es immer Sand. Im Leben gibt es niemals nichts, es gibt immer Phänomene. Die Frage ist: Welche Wichtigkeit misst man den Phänomenen bei? Welchen Wert gibt man ihnen? Hängt man sich an sie oder nicht?

Ich glaube, in deinem Fall geht es noch um etwas anderes. Letztendlich empfängst du den Ausdruck des Leidens der anderen, aber du hast nicht die Macht, diese Leiden an den Wurzeln zu packen. Also bleibt es unbefriedigend. Natürlich hörst du ihnen zu und versuchst Lösungen zu finden, aber die Wurzel wird nicht angepackt. Vielleicht ist dort das Problem. Entweder du begnügst dich damit, oder für diese Menschen muss etwas anderes getan werden.

Begnügt man sich damit als Bodhisattva?

Schwierig. Es kann nicht ausreichen, nur dem Leiden anderer zuzuhören. Aber es ist gut, das zu tun! *Kannon* hört dem Leiden der Welt zu. Das ist schon viel. Aber der *Bodhisattva* hofft, weiter zu gehen und die Wurzel der Leiden zu auflösen. Buddha wollte dies tun. Es reichte ihm nicht, sich die Klagen anzuhören. Er hat den Weg gefunden, wie man die Wurzel des Leidens abschneiden kann. In deinem Fall ist das Problem, dass die Leute nicht kommen, um die Wurzel ihrer Leiden anzupacken. Sie suchen keinen Weg, um das Leiden völlig aufzulösen.

Ich gehe davon aus, dass ihre Leiden auch einen politischen Aspekt haben. Es geht um Menschen, die einen benachteiligten Stand in der Gesellschaft haben. Da geht es nicht nur um spirituelle

Probleme. Das bleibt in dir. Du siehst, dass du machst, was du kannst, es aber nicht ausreicht. Wenn du dich besser fühlen willst, kannst du dir sagen: „Letztlich ist das nichts.“ Oder du kannst deine Grenzen akzeptieren und sagen: „Ich tue, was ich kann. Im Moment kann ich nicht mehr tun. Es bringt nichts, mich zu quälen oder unzufrieden zu sein.“ Oder du sagst: „Es gibt noch etwas anderes zu tun.“ und du trittst auf politischer oder gesellschaftlicher Ebene in Aktion, um etwas in Gang zu bringen, damit diese Probleme gelöst werden. Vielleicht kommt dann bei einigen von ihnen doch ein Moment, wo du ihnen vorschlagen kannst, ins *Dojo* zu kommen. Vor allem bei Menschen, denen du öfters begegnest.

Ich habe schon einen Buddha in meinen Raum gestellt.

Bezüglich des Leidens gibt es immer zwei Ebenen. *Kannon* handelt immer auf beiden Ebenen. Das Leiden ganz konkret zu lösen, heißt zu versuchen, die Ungerechtigkeiten aufzuheben, armen Leuten die Mittel zu geben, damit sie mehr bekommen. Das ist der konkrete, materielle Aspekt der Hilfe. Der andere, tiefere Aspekt besteht darin, den Menschen zu helfen, ihre Sichtweise auf die Dinge zu ändern.

Das klingt widersprüchlich, denn wenn man seine Sichtweise ändert, heißt das auch, mit dem zufrieden zu sein, was man hat. Das kann jeder für sich selbst entscheiden. Es ist ein spiritueller Weg. Wenn du natürlich mit Armen zu tun hast, geht es nicht, ihnen zu sagen: „Ihr müsst euch mit dem begnügen, was ihr habt.“ Das ist heikel.

Ich hoffe, ich habe dir zwei, drei mögliche Perspektiven aufzeigen können. Ich glaube nicht, dass es eine einzige Lösung gibt. Wenn du ein bisschen ruhiger werden willst und nicht so sehr von dem Sand, der sich im Laufe des Tages angehäuft hat, beeinträchtigt sein willst, versuche jedes Mal, so gut zu sein, wie du kannst, und auch zu akzeptieren, dass du nicht allmächtig bist, und dass du Grenzen hast.

Du hast gesagt: „Kannon handelt auf diese Art und Weise.“ Was ist Kannon? Wie muss man sich das vorstellen? Ich dachte immer, im Buddhismus gibt es keine Personifizierungen.

Doch. Im 25. Kapitel des Lotus-Sutra wird *Kannon* beschrieben.

Aber das ist keine Person. Man stellt sich Eigenschaften vor und ordnet sie einer Buddha-Figur zu.

Wie ein *Bodhisattva* zu handeln heißt, Kranke zu pflegen, Armen die Mittel zu geben, um weniger arm zu sein, Gewalt zu beenden, Gefangene zu befreien, den Leuten zu helfen, aus ihren materiellen Schwierigkeiten heraus zu kommen. Dies alles sind Handlungen der *Bodhisattvas*.

So etwas kann man im *Kannon Gyo* lesen. Im *Kannon Gyo* geht es um ganz konkrete Dinge. Menschen befinden sich in großer Gefahr und *Kannon* hilft ihnen. Ein Feuerwehrmann erfüllt zum Beispiel die Aufgabe von *Kannon*. Arzt zu sein ist die Aufgabe eines *Bodhisattvas*. Alle, die das Leben beschützen, erfüllen die Aufgaben eines *Bodhisattvas*.

All das geschieht auf der materiellen Ebene. In der Zen-Unterweisung wird sie oft vernachlässigt. Man spricht nur von der spirituellen Seite. Aber es ist auch wichtig, ganz konkret zu helfen. Wenn jemand vor Hunger stirbt, ist es besser, ihm erst zu essen zu geben, bevor man über Zazen spricht.

Der andere Aspekt von Kannon ist, den Leuten die Mittel zu geben, ihre spirituellen Leiden aufzulösen. Man macht den Menschen klar, dass man immer leiden wird, auch ohne materielle Probleme, wenn man nicht zum wirklichen Sinn des Lebens erwacht.

Es gibt Bücher, die verschiedene Buddha-Abbildungen beschreiben. Wie muss man sich diese Abbildungen erklären? Es sind ja keine Personen, es sind Darstellungen.

Sie bedeuten einfach, dass Buddha aus seiner Weisheit, aus seinem Mitgefühl heraus sehr viele Formen annimmt. Dies wird in den Statuen symbolisiert. Es gibt gar nicht so viele verschiedene Darstellungen, vielleicht zehn oder höchstens zwanzig.

Letztlich sind das Mitgefühl und die Weisheit Buddhas unendlich. Aus diesem Grund mag ich *Gyobutsu* sehr gern. *Gyobutsu* ist jenseits jeder Darstellung. Sobald man sich Buddha vorstellt, schränkt man ihn ein. Der wahre Buddha kann nicht auf eine Form oder eine Aufgabe begrenzt werden. Man kann ihn nicht darstellen. Er ist unendlich. Deswegen ist *Gyobutsu* so wichtig. *Gyobutsu* hat unendlich viele Handlungen. Man kann ihn nicht auf eine Vorstellung reduzieren. Zu sagen: „Buddha ist Weisheit.“, „Buddha ist Mitgefühl.“ Bedeutet, ihn einzuschränken.

Buddha ist jenseits von allem, was wir uns vorstellen. Er ist eine Dimension des Lebens, die wir nicht in Vorstellungen einschließen können. Aus diesem Grund ist es besser, sich kein Bild von Buddha zu machen, sondern sich auf die Praxis zu konzentrieren. Von der Praxis ausgehend können alle Arten von Formen und Ausdrücken entstehen.

Könnte man sagen, dass die Buddha-Bildnisse etwas für das Volk sind?

Ja, natürlich. Die Menschen müssen sich ein Bild machen. Das ist nicht schlecht. Wir stellen auch eine Statue auf den Altar. Aber wenn wir uns an ein Bild klammern, ist es besser, es zu verbrennen.

Ich bin dreizehn Jahre meinem Meister, M.B., gefolgt. Das ist jetzt nicht mehr möglich, weil er sehr krank ist. Am Anfang habe ich gedacht, ich müsse mir einen neuen Meister suchen. Aber je länger ich ohne ihn praktiziere, um so mehr spüre ich, dass er in mir ist. Ich habe das Gefühl, ich sollte jetzt vielleicht dieser Stimme folgen und beginnen, alleine zu laufen. Meine Frage ist: Soll ich mich aufmachen, einen Meister zu suchen, oder kann ich so weiter machen?

Ich finde es sehr erfreulich, dass du die Gegenwart von M. und seine Unterweisung in dir spürst. Ich denke, dass du eher dem folgen solltest, was dir weitergegeben wurde und was in dir ist, was dich antreibt. Es ist nicht nötig, dass du dich beeilst, einen anderen Meister zu suchen.

Andererseits wirst du in Zukunft vielleicht den Wunsch nach einem neuen Meister verspüren. Dies solltest du dann akzeptieren und nicht als Verrat deinem Meister gegenüber empfinden. Versuche nicht, um jeden Preis deinem Meister treu zu bleiben. Entwickle nicht das Gefühl, deinen Meister zu verraten, wenn du einen anderen Meister aufsuchst. Ich denke, es muss zu deinem wahren Bedürfnis passen. Es darf nicht zu einer Vorstellung werden. Viele Leute sagen: „Wenn der Meister tot ist, muss man einen neuen Meister suchen.“ Aber dies ist keine Regel und erst recht keine Verpflichtung.

Als Meister *Deshimaru* starb, habe ich nicht die Notwendigkeit gespürt, einen neuen Meister zu suchen. Ich war noch völlig erfüllt von seiner Gegenwart und seiner Unterweisung. Mir hat das gereicht und auch heute noch reicht das. Das änderte sich in dem Moment, als ich merkte, dass es hier nicht nur um mich ging. Meine Berufung war schon zu Zeiten Meister *Deshimarus*, das

Dharma weiterzugeben. Da habe ich dann das Bedürfnis verspürt, die bestätigte Weitergabe von einem anderen Meister zu empfangen, und das war *Niwa Zenji*. - Das war mein Weg.

Als ich die Weitergabe von Meister *Niwa Zenji* erhalten habe, sagte er: „Ich mache es an Meister *Deshimaru* Stelle.“ Er hat uns nie glauben lassen, die Unterweisung von Meister *Deshimaru* wäre nicht ausreichend gewesen. Er hat nur das beendet, was Meister *Deshimaru* angefangen hatte.

Bleibe offen für alle Möglichkeiten. Aber glaube nicht, dass du um jeden Preis einen neuen Meister suchen musst. Folge auch deiner Intuition, deinen Gefühlen.

Ich praktiziere seit eineinhalb Jahren. Am Anfang ging es mir nach dem Zazen immer sehr schlecht, besonders wenn ich sehr lange gesessen habe. Ich war sehr traurig oder leicht reizbar und wurde wütend. Ich habe den Eindruck, dass es besser geworden ist, aber es ist immer noch da, und ich frage mich mittlerweile, ob ich vielleicht etwas falsch mache.

Hast du im Alltag die gleichen Emotionen wie nach Zazen?

Nicht immer, das ist sehr wechselhaft.

Wenn du nach Zazen traurig bist, worüber bist du traurig oder wütend? Bist du traurig, weil du in Zazen etwas nicht erreicht hast, was du dir erhofft hast? Bist du wütend auf dich selbst, weil du meinst, dass dein Zazen nicht konzentriert genug war? Hat es irgendeinen Zusammenhang mit Zazen?

Wenn man eine Emotion verspürt, muss man sich sofort fragen, was steht mit dieser Emotion in Zusammenhang? Eine Emotion ist immer eine Reaktion auf etwas. Du musst dich selbst studieren, dich beobachten. Es ist die Basis von Zazen, sich selbst kennen zu lernen. Wenn du ein Gefühl verspürst, das du nicht verstehst, musst du versuchen, die Wurzel des Gefühls zu finden. Versuche zu verstehen, was passiert. Gerade weil man in Zazen seine Gefühle und Gedanken nicht unterdrückt, passiert es Anfängern oft, dass alte, unterdrückte Gefühle und Gedanken hochkommen, mit denen sie nicht rechnen. Es ist gut, dass Zazen es ermöglicht, diese Emotionen hochkommen zu lassen. Man kann sie willkommen heißen und muss sich um sie kümmern.

Sonntag, 8.2.2009, 7 Uhr

Verliert während Zazen nicht eure Zeit damit, eure Gedanken zu wälzen. Kehrt zur Konzentration auf die Körperhaltung zurück. Drückt die Knie fest in den Boden und den höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel. Entspannt die Schultern und den Bauch. Atmet ruhig und tief ein und aus und folgt nicht euren Gedanken. Man muss ständig zu dieser Art des Praktizierens zurückkehren. So ermöglicht die Praxis, dass wir uns mit der kosmischen Ordnung harmonisieren.

In Zazen muss man sein persönliches Bewusstsein aufgeben. Meister *Deshimaru* sagte: „Bleibt Zazen ein persönliches Zazen, wird es nicht wirksam sein, selbst wenn man es bis zu seinem Tod praktiziert.“ Das bedeutet, sein eigenes Ego völlig in der Praxis aufzugeben und zu verstehen, dass es im Grunde genommen nichts aufzugeben gibt, dass es nicht um ein Opfer geht, sondern um die höchste Verwirklichung.

In Buddhas Unterweisung wird oft davon gesprochen, etwas aufzugeben, etwas abzuschneiden: die Illusionen aufgeben, das Ego aufgeben, die Wurzel des *Karma* abschneiden. Viele Verben erinnern

an dieses Aufgeben. Man könnte dabei den Eindruck haben, dass es einer große Willensanstrengung bedarf, um sich von dem zu trennen, an dem man hängt, so dass die Praxis einer Art Kasteiung ähnelt. Wenn einem das Aufgeben des Egos nicht gelingt, neigt man dazu, Schuldgefühle zu entwickeln oder sich zu entmutigen.

Das Aufgeben der Leidensursachen ist aber nicht schmerzhaft. Man kann sofort die positiven Ergebnisse spüren. Das Aufgeben der Illusionen klärt sofort den Geist und befreit die Energie. Das Aufgeben der Anhaftung an Körper und Geist in Zazen ist kein Verlust. Es ist die Verwirklichung von Buddhas Erwachen.

Dazu benutzt man nicht seine Willenskraft oder sein persönliches Bewusstsein. Man vertraut einfach der Zazen-Praxis. So als würde Zazen uns an die Hand nehmen und uns mitziehen. Man folgt mit Vertrauen, wie ein Kind seinem Vater oder seiner Mutter folgt. Alles wird einfach. Eigentlich geht es darum, unserer wahren Natur zu folgen, Vertrauen in unser wahres Selbst zu haben. Buddha unterscheidet sich nicht vom uns. Das Erwachen unterscheidet sich nicht von der Praxis, wenn die Praxis rein ist, das heißt, wenn wir jenseits unseres dualistischen Geistes praktizieren, indem wir all unsere Vorstellungen, unsere vorgefertigten Ideen aufgeben.

Die Praxis ohne Beschmutzung, ohne Trennungen war die letzte Unterweisung von Meister *Deshimaru*. In dem berühmten Mondo zwischen *Eno* und seinem Schüler *Nangaku* sagt *Eno*, dass das, was von allen Buddhas beschützt wurde, was seit Shakyamuni über Generation zu Generation weitergegeben wurde, die Praxis ohne Beschmutzung ist: „Du bist so und ich bin auch so.“ Du praktizierst das und ich praktiziere das auch. Das führt dazu, dass alle Buddhas dies praktizieren. Es gibt kein Ich mehr, das praktiziert, kein Du. Man selbst ist einfach wahrhaft man selbst.

Jeder möchte wahrhaft er selbst werden. Nicht mehr von den anderen abhängen, von gesellschaftlichen Konditionierungen, von seinem alten *Karma*. Das kann nur verwirklicht werden, wenn man all das, was man als sein Selbst betrachtet, vergisst. Das ist so, als würde man sterben und unmittelbar wiedergeboren werden, gereinigt durch die Praxis.

Das ist der Sinn von *Gyobutsu*. Deshalb habe ich den Tempel in Nizza *Gyobutsu Ji* genannt: Ort der reinen Praxis. Ort der Praxis, die unmittelbar Erwachen und Verwirklichung ist. Alle *Dojos*, alle Orte, an denen man praktiziert, müssen Orte dieser reinen Praxis werden, damit sich die Hoffnung, die jeder bei der Praxis hat, erfüllt und verwirklicht wird.

Sonntag, 8.2.2009, 11 Uhr

Wir haben während dieser drei Tage gemeinsam den Weg Buddhas praktiziert. Das heißt, wir sind der gleichen Praxis gefolgt, haben uns in die gleiche Richtung gewandt, in die Richtung des Lebens, das uns über uns selbst und über Buddha hinaus zieht. Buddha ist dem Weg gefolgt, er hat ihn nicht erschaffen. Der Weg wurde nicht erschaffen, er ist ungeboren, unbegrenzt, jenseits von Buddha. Er hat ihn nur gezeigt, so wie alle Meister der Weitergabe nach ihm. Jeder muss ihn selber durchlaufen, ohne ihn durch seine persönlichen Vorstellungen einzuschränken. Das Wertvolle an der Praxis des Weges ist, dass sie uns den Geist öffnet, indem sie alles beiseite fegt, was ihn überfüllt.

Das ist der Sinn von *Gyobutsu*: das Erwachen in der Praxis; die erwachte Praxis, die uns mit der höchsten Wirklichkeit unseres Lebens in Einklang bringt. Kein Wort kann sie beschreiben, selbst wenn man vom unbegrenzten Weg spricht. Denn sie geht über alle Begriffe hinaus.

Im Gegensatz zu dem, was in vielen Religionen geschieht, wo Gott so unendlich, überragend und unbegrenzt ist, dass er uns und der Welt völlig fremd wird, entfernt, verborgen, ist der Zen-Weg unter unseren Füßen und in uns selbst. Wir sind selbst der Weg. Aus diesem Vertrauen heraus praktizieren wir. Daher ist alles, was wir aufgeben, um dem Weg zu folgen, um ihn zu praktizieren, jenseits von Verlust und Gewinn. Es ist einfach die Verwirklichung von uns selbst, die Verwirklichung der Dimension unseres Lebens, die ihm seinen wahren Sinn gibt. Dies ermöglicht es, unsere Energien zu mobilisieren, um mit der Wirklichkeit in Harmonie zu leben. Alle Orte und alle Momente des Lebens sind Gelegenheiten, um dies zu realisieren. Das hört nicht am Ende des Sesshins auf. Das Sesshin ist nur ein besonderer Moment, in dem alles so angelegt wurde, dass wir ein Leben in Harmonie mit dem Weg erfahren können. Jenseits des Sesshins gibt es die Praxis in den *Dojos*, die Praxis im täglichen Leben. Sie hat kein Ende. Also gute Fortsetzung auf diesem Weg, der uns vereint.