

# Zen-Zentrum Solingen



Mitglied der Association Zen Internationale (Paris)

Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union (München)

## Roland Rech: Bodhidharmas Abhandlung über die zwei Zugänge

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 8. bis 11. Mai 1997 während des Sesshins in Grube Louise gehalten.

Donnerstag, 8.5.1997, 7 Uhr

Keht während Zazen immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung zurück. Laßt euren Geist nicht aus der Körperhaltung entweichen. Nur der Haltung Bedeutung beimessen, den Gedanken keine Bedeutung beimessen. Neigt gut das Becken nach vorne. Drückt gut mit den Knien auf den Boden. Streckt die Lendengegend, die Wirbelsäule und den Nacken. Zieht sie nach oben hin auseinander. Dehnt euren Körper zwischen Himmel und Erde aus.

Der Körper, der unbeweglich die senkrechte Haltung einnimmt, verfolgt nichts. Wenn man weder etwas hinterherläuft, noch etwas ausweicht, kann man in Frieden sitzen. Entspannt gut die Schultern, das Gesicht. Die Augen fixieren nichts. Der Blick umfaßt den ganzen Raum vor einem, ohne auf einen besonderen Punkt gerichtet zu sein. Dieser Blick beeinflußt den Geisteszustand: Er wird weit, umfaßt und akzeptiert die Phänomene, die von Augenblick zu Augenblick erscheinen. Er versucht weder, sie zu halten, sich an sie zu hängen, und auch nicht, sie zurückzuweisen. Ohne über gut oder schlecht zu urteilen, wird der Geist wie ein weiter Spiegel, der die Wirklichkeit widerspiegelt, so wie sie ist. Ohne unsere Vorurteile auf sie zu projizieren.

Man konzentriert sich auf die Atmung und atmet ruhig ein und aus. Und zunehmend vertieft sich die Atmung. Man bleibt achtsam auf die Atmung. So bleibt der Geist immer gegenwärtig. Ohne das Vergangene zu bedauern, ohne etwas für die Zukunft zu erwarten. Einfach hier und jetzt gegenwärtig. Selbst wenn während Zazen Gedanken auftauchen, geht der Geist am Ende der Ausatmung zu Ku, zur Leerheit zurück. Man läßt die Gedanken zu ihrer Quelle, zu ihrem Ursprung zurückkehren. So klebt der Geist an nichts, bleibt völlig frei, verfügbar.

Wenn man während des Sesshins auf die Praxis mit dem Körper konzentriert bleibt, auch während der Zeremonie, während Gassho und Sampai, während man die Sutren rezitiert, während des Spaziergangs, der Guen Mai, während des Samu, dann gibt es keinerlei Trennung mehr zwischen Zazen und unserem Leben. Unser ganzes Leben wird erwachtes Leben, dem Leben Buddhas ähnlich und dem aller Patriarchen.

Donnerstag, 8.5.1997, 11 Uhr

Pendelt euch zu Beginn des Zazen von der Taille aus von links nach rechts und von rechts nach links. Die Fäuste liegen auf den Knien, die Handoberflächen sind nach unten gewandt. In dieser Bewegung sucht man den Schwerpunkt seiner Haltung. Man neigt das Becken nach vorne. Dann

führt man die Hände auf der Höhe des Gesichts zusammen und neigt sich tief nach vorne. Es kann notwendig sein, das Zafu mehr nach vorne, mehr unter das Gesäß zu schieben. Dann legt man schnell die linke in die rechte Hand, die Daumen sind waagrecht. Die Handkanten berühren den Unterleib und haben Kontakt mit dem Punkt, in dem sich die Energie der Ausatmung konzentriert. Man nimmt zwei oder drei tiefe Einatmungen und atmet jeweils tief aus, entspannt das Zwerchfell, den Bereich des Solarplexus. Dann atmet man in seinem natürlichen Rhythmus und achtet nur darauf, bis ans Ende jeder Ausatmung zu gehen. Wenn einem dies nicht gelingt, beobachtet man seine Haltung und entspannt sich.

Laßt den Kopf nicht nach vorne fallen. Auch die Schultern nicht. Wir sitzen vor der Wand. Das bedeutet, daß wir aufhören, hinter irgend etwas herzulaufen, auf irgend etwas hin ausgerichtet zu sein. Man konzentriert sich nur auf die Senkrechte in der Haltung, auf das Gleichgewicht seines Körpers, weder zu angespannt, noch zu entspannt.

Bodhidharma, der der 28. Patriarch unserer Linie war und die Zazenpraxis von Indien nach China brachte, blieb berühmt, weil er ein Sesshin praktizierte, das neun Jahre dauerte, neun Jahre vor der Wand. Der Wand gegenüber zu sitzen, bedeutet, seinen Blick nach Innen zu wenden, aufzuhören, andere irgend etwas zu fragen. Verstehen, daß die Wirklichkeit hier und jetzt in uns selbst existiert. Es gibt keinen Grund, sie anderswo zu suchen.

Bodhidharma hatte zwei Hauptschüler. Einer von ihnen war Eka. Dieser hat viele Jahre mit ihm praktiziert. Eines Tages hat er ihn wie folgt unterwiesen: „So den Geist befrieden. So sich auf die Praxis konzentrieren. So der kosmischen Ordnung folgen. So zu den geeigneten Mitteln greifen, um allen Wesen zu helfen. Das ist der Weg des Mahayana, um den Geist zu befrieden und alle Irrtümer zu vermeiden.“

„So den Geist befrieden“, ist der Wand gegenüber ruhig und unbeweglich sitzenzubleiben, jeden Kampf zu beenden. Sofort. Nicht zu versuchen, seine Gedanken auszulöschen. Nicht zu versuchen, sein Karma abzuschneiden. Nicht zu versuchen, seine Täuschungen auszulöschen. Nicht zu versuchen, das Satori zu erlangen. Solange man etwas sucht, ist der Geist nicht frei, sondern immer auf ein Objekt gerichtet. So kann man nicht wirklich hier und jetzt leben, das Leben, so wie es ist, wirklich schätzen.

Gegenwärtig versuchen viele Leute, ihrem Leben einen Sinn zu geben, indem sie sich einem Ziel verhaften: ein Examen zu bestehen, jemand Respektiertes zu werden, ein Vermögen zu erwerben, Macht zu bekommen, den Mann oder die Frau für das Leben zu finden, die Erleuchtung zu erhalten. Ganz genauso, wie Kinder Spielzeug suchen und Greise einen schönen Sarg. Die Leute haben den Eindruck, Sinn des Lebens sei es, immer auf etwas hin gerichtet, gespannt zu sein. Und wenn diese Spannung nicht mehr existiert, haben sie den Eindruck, nicht mehr zu existieren.

Die Erfahrung von Zazen ist das Gegenteil. Wir können erfahren, daß wir, indem wir alle Gegenstände und Ziele aufgeben, hier und jetzt sein können. Ausgesöhnt mit einem selbst. Indem man akzeptiert, daß man völlig so ist, wie man ist. Es ist nicht nötig, etwas anderes zu suchen. Einzig unsere Wirklichkeit hier und jetzt völlig durchdringen. Wenn wir so hier und jetzt so sind, umfaßt dies das ganze Universum. Wir waren nie von ihm getrennt. Wir sind von ihm nicht unterschieden.

Donnerstag, 8.5.1998, 16.30 Uhr

Während des Sesshins möchte ich einen kleinen Text von Bodhidharma kommentieren, der sich "Die Abhandlung über die zwei Zugänge" nennt. Es ist das erste Schriftstück, das unsere Zen-Schule betrifft. Also sogar älter als das Shinjinmei von Meister Sosan.

In diesem Text, der Bodhidharma zugeschrieben wird, heißt es: „Es gibt viele Weisen in den Weg einzutreten. Aber man kann sie auf zwei hauptsächliche Typen zurückführen: Den Zugang über das Prinzip und den Zugang über die Praxis.“ Das, was er Zugang über das Prinzip nennt, ist nicht getrennt von der Praxis. Es ist vielmehr die Basis der vier Praktiken, die er im folgenden unterweist.

Er sagt: „Der Zugang über das Prinzip besteht darin, das wesentliche Prinzip zu realisieren, indem man sich auf die Unterweisung Buddhas stützt. Das heißt tief an die Existenz einer einzigartigen und wahren Natur in allen Wesen zu glauben, die der unwirkliche Schleier der Beschmutzungen nur verdeckt.“ Und er fügt hinzu: „Wenn man den Irrtum zurückweist und zur Wahrheit zurückkehrt, indem man sich auf Zazen konzentriert, gibt es keinen Unterschied mehr zwischen einem selbst und den anderen, zwischen profan und heilig. Standhaft bleiben und befreit von schlußfolgender (d.h. intellektueller) Unterweisung, ist sich geheimnisvoll in Übereinstimmung bringen mit dem wahren Prinzip. Weil es keine Unterscheidung mehr gibt, ist alles ruhig, frei von Namen und Benennung.“ Das ist es, was Bodhidharma den Zugang über das Prinzip nennt.

Im Gegensatz zu dem, was man manchmal sagen hört, verwarf Bodhidharma überhaupt nicht die Lehren und Sutren Buddhas, sondern unterwies sie, indem er vertraut ihren Sinn durchdrang. Die gesamte Unterweisung des Buddhismus entstammt der Erfahrung des Zazen von Buddha Shakyamuni, ist Ausdruck dieser Erfahrung. Sie ist keine intellektuelle Konstruktionen, sondern die Einladung, selbst die gleiche Erfahrung zu machen.

Aber um diese Erfahrung machen zu können, ist es notwendig, Vertrauen in diese Unterweisung zu haben. Dieses Vertrauen wird von der Praxis genährt. Bodhidharma sagte: „Das heißt tief an die Existenz einer einzigartigen und wahren Natur in allen Wesen zu glauben.“ Das nennt man gewöhnlich die Buddha-Natur. Es ist nicht nur die Fähigkeit, das Erwachens zu verwirklichen. Es ist durch die Praxis des Zazen zu realisieren, daß unsere wirkliche Existenz, unser wirkliches Selbst, nicht durch unser kleines Ego begrenzt wird. Es besteht darin, mit allen Wesen, mit dem ganzen Universum verbunden zu sein.

Dies ist kein metaphysisches Prinzip, sondern eine ganz konkrete Wirklichkeit. Das bedeutet, daß wir zueinander völlig in wechselseitiger Abhängigkeitsbeziehung stehen. Alle unsere Existenzen sind in jedem Augenblick mit den Existenzen aller anderen verbunden. Die Welt, in der wir leben, ist also unsere eigene Verantwortung. Deshalb ist es sehr wichtig, daß wir uns hier und jetzt auf jede unserer Handlungen, auf jedes unserer Worte konzentrieren.

Es ist eine Aufforderung, nicht nachlässig zu sein. Z.B. ist ein Sesshin die gemeinsame Praxis, die nicht auf Zazen begrenzt ist. Wie ich gestern Abend sagte, dauert das Sesshin 24 Stunden am Tag. Die Praxis des Weges in jeder unserer Handlungen. Sogar bevor man hier am Sesshin-Ort ankommt: Einige Tage vor Beginn dieses Sesshin, hatten sich nur sehr wenige Leute angemeldet. Also wußten die Verantwortlichen für den Empfang und für die Küche überhaupt nicht, wie sie damit umgehen sollten. Es ist nicht besonders schwer, ein Stück Papier zu nehmen und zu schreiben: "Ich komme zum Sesshin", Name und Adresse. Das braucht keine 5 Minuten. Aber es ist eine große Hilfe für diejenigen, die ihre Zeit der Sangha widmen, damit ein Sesshin stattfinden kann. Statt dessen gibt es Leute, die in der Nacht anrufen und stören, nur um zu fragen, ob sie dasselbe Zimmer haben können wie im letzten Jahr. Man fragt sich wirklich, warum.

Die Unterweisung Bodhidharmas ist die Unterweisung der wirklichen Befreiung. (Telefonläuten). - Noch jemand, der etwas wissen will: „Ich komme, wenn ich ein bequemes Bett zugesichert bekomme. Ich hoffe, daß ihr mich um 23.00 Uhr abholen könnt.“ - Befreiung bedeutet, befreit zu sein von seinem Egoismus und so die anderen von dem Leid zu befreien, das wir durch unseren Egoismus verursachen. Befreiung heißt nicht, frei zu sein, alles zu machen, unseren Phantasien zu folgen.

Bodhidharma sagt: „Wenn man den Irrtum zurückweist, um zur Wahrheit zurückzukehren, indem man sich auf Zazen konzentriert, dann gibt es keinen Unterschied mehr zwischen einem selbst und den anderen.“ Dies bedeutet nicht, in einem mystischen Zustand von Fusion mit anderen zu sein, sondern ganz einfach mit den anderen so umzugehen, wie man wünscht, daß die anderen mit einem selbst umgehen. Sonst ist es bedeutungslos zu sagen, daß man selbst und die anderen Einheit sind. Wenn man wirklich diese Nicht-Unterscheidung zwischen sich selbst und den anderen verwirklicht, aktualisiert sich das im wirklichen Leben in einer Haltung des Respekts und der Sympathie gegenüber den anderen. Man achtet darauf, die anderen nicht zu stören, sondern man nützt im Gegenteil seine Zeit und Energie, um zu helfen, z.B. indem man Samu macht. Dann werden, so wie Bodhidharma es sagt, das Profane und das Heilige Einheit. Die einfachsten Gesten und Handlungen

des Alltags werden der Weg. Der Weg existiert nicht im Himmel, sondern in unserem eigenen Körper und in unserem eigenen Geist, wenn man handelt, indem man sich selbst vergißt.

Donnerstag, 8.5.97, 20.30 Uhr

Bodhidharma sagt: "Tief an die Existenz einer einzigartigen und wahren Natur in allen Wesen zu glauben, die der unwirkliche Schleier der Beschmutzungen nur verdeckt." Diese Beschmutzungen sind die Gier, der Neid, das, was uns antreibt, immer mehr erhalten, immer mehr haben zu wollen, so als ob uns ewig etwas fehle. Beschmutzung ist auch das, was uns dazu bringt, all das abzulehnen, was wir nicht mögen. Und es ist vor allem die Unwissenheit, die Verblendung, die Tatsache, daß man sich selbst nicht versteht.

Zazen praktizieren ist, diese Unwissenheit, diese Verblendung erhellen. Sehen, daß das, was in der Tiefe unserer Täuschung ist, ohne Substanz ist, daß der Schleier dieser Verschmutzungen unwirklich ist, nur das Ergebnis unserer Hirngespinnste. Z.B. das Hirngespinnst, das Ich, das Ego als Wirklichkeit zu nehmen.

Das Dojo betreten, ist in eine Welt jenseits aller unserer Hirngespinnste eindringen. Deshalb nennt man das Dojo manchmal Bergwald. Das ist der Ort, wo die Fabrikationen unseres Egos in keiner Weise mehr nützlich sind und auch keinen Wert mehr haben. - Heute nachmittag sind bestimmte Leute im Wald spaziergegangen und haben sich verlaufen. Sie haben die Richtung des Dojos verloren und sind zu spät zum Zazen gekommen. Ein Sesshin macht man nicht, um sich von seinem Ego antreiben zu lassen, sondern um sein Ego im Dojo zu verlieren, um über es hinaus zu gehen.

Bodhidharma sagt: „Unseren Irrtum zurückweisen und zur Wahrheit zurückkehren, indem man sich auf Zazen konzentriert." Das ist verstehen, daß wir uns, obwohl der Weg unter unseren Füßen existiert, bis jetzt nur von ihm entfernt haben. Das in der Tiefe unseres Körpers und unseres Geistes zu verstehen, ist eine wirkliche Umkehr, eine wirkliche Richtungsänderung.

Satori besteht nicht darin, sich an die Wahrheit zu heften, sondern darin, seine Täuschungen zu erhellen und sie aufzugeben. Kodo Sawaki brachte das zum Ausdruck, indem er sagte: „Die Dunkelheit des Pinienschattens hängt von der Klarheit des Mondscheins ab." Also müssen wir dieses Mondlicht uns erhellen lassen. Sich mit Vertrauen auf Zazen konzentrieren. Einfach ruhig sitzen, seinen Blick nach innen wenden und sehen, daß nichts anderes nötig ist, als aufmerksam zu sein, auf das was hier und jetzt ist, daß es nichts Verstecktes gibt, daß alles auf natürliche Weise in der Praxis erscheint.

(Geräusche außerhalb des Dojos) Dieser Ort ist sehr still, sobald es ein wenig Lärm gibt, stört er die Stille. Man muß die Stille um das Dojo herum schützen.

Freitag, 9.5.1997, 7 Uhr

Streckt gut eure Nieren. Legt alle eure Energie in die Haltung. Kommt aus eurer Schläfrigkeit heraus. Verliert nicht eure Zeit, indem ihr euren Gedanken hinterherläuft. Nährt sie nicht. Gebt ihnen keine Bedeutung. Wenn man all seine Energie in die Praxis dieses Augenblickes legt, wird unser Glauben in die Zazenpraxis lebendig, aktualisiert sich. Es gibt keine Trennung mehr zwischen einem selbst und Zazen. Dann löst sich der unwirkliche Schleier der Beschmutzung auf. Man kann sehen, daß sie nicht mehr Substanz haben als die Wolken am Himmel.

Das Zurückweisen der Illusionen geschieht in unserer Praxis unbewußt, natürlich, durch die Kraft von Zazen. Wenn man keine Energie mehr in sein persönliches Bewußtsein, in sein Ego gibt, wenn man sie nicht mehr nährt, sondern seine ganze Aufmerksamkeit in die Praxis der Haltung und in die Atmung legt, werden unsere Anhaftungen leicht. Man kann seine Irrtümer beobachten und ihnen nicht folgen und auf natürliche Weise zum Normalzustand zurückkehren. Das ist es, was Bodhidharma die Rückkehr zur Wahrheit nannte. Diese Wahrheit existiert immer und überall. Also verbringen wir unsere Zeit nicht damit, sie zu verdunkeln. Sie ist nicht das Erzeugnis unserer Vorstellungen, sondern das, was auftaucht, wenn man aufhört, Unterscheidungen zu machen.

Als Bodhidharma nach seiner Ankunft in China den Kaiser Yang zum ersten Mal traf, hatten sie ein berühmtes Mondo, indem die ganze Unterweisung des Zen zum Ausdruck kam. Der Kaiser war ein Schirmherr des Buddhismus. Er beschützte viele Mönche, hatte zahlreiche Klöster bauen lassen und war sehr stolz auf seine verdienstvollen Handlungen. Er fragte Bodhidharma: "Wie groß sind meine Verdienste?" Bodhidharma antwortete ihm: "Mukudoku - kein Verdienst, überhaupt nichts" Wenn man mit einem berechnenden Geist praktiziert, kann man nicht den Geist, der etwas erhalten will, aufgeben, und die Verdienste der Praxis können sich nicht verwirklichen. Der große Verdienst von Zazen ist die Befreiung, sich von seinem Ego zu befreien, das immer seinen Vorteil sucht. Wenn man dieses Ego ins Zazen hinein nimmt, kann man es nicht aufgeben. Dann stört das Ego die Praxis. Dann macht man aus Zazen etwas Gewöhnliches. Dann ist es derselbe Geist, der sich fortsetzt. Es ist wichtig, das zu realisieren, das klar zu sehen. Dies ist die Essenz der Unterweisung Bodhidharmas, mukudoku.

Meister Deshimaru kaligraphierte oft diesen Begriff. Keinerlei Verdienst. Dies ist das Brüllen des Löwen. Kodo Sawaki brachte das zum Ausdruck, indem er sagte: „Wenn ihr nicht in der Lage seid, das völlig nutzlose Zazen zu praktizieren, nützt euer Zazen wirklich überhaupt nichts.“ Es ist wichtig, sich mit dieser Unterweisung zu durchtränken und die gewöhnliche Sichtweise zu revolutionieren, den messenden Geist aufzugeben, aufzuhören, Unterschiede zu schaffen zwischen Praxis und Ergebnis, und die Praxis verwirklichen, die sich selbst genügt. Dann wird sie absolut, hängt von keinen Bedingungen, von keinem Gegenstand, von keiner Erwartung ab. Das ist die Verwirklichung des Nirvana hier und jetzt, die wahre Befreiung.

Der Kaiser fragte weiter: "Was ist die Wahrheit des Buddhismus?" Bodhidharma antwortete: „Kakunen musho - unendliche Leere und nichts Heiliges.“ Kakunen ist der Geist von Zazen, der Geist weit wie der weite Himmel, Ku, ohne Grenzen, ohne Substanz, ohne etwas Festes. Musho - nichts Heiliges. Die Unterweisung Buddhas führt uns zu dem Ort, wo es nichts Heiliges mehr gibt, keine Trennung mehr zwischen dem Gewöhnlichen, dem Alltäglichen, und dem Heiligen, zu dem Ort, wo alles heilig wird, Aktualisierung der Wahrheit, Ausdruck der Buddha-Natur. Dies ist nichts Besonderes. Es ist einfach das, so wie es ist. Die Haltung von Zazen, so wie sie ist. Die Atmung, so wie sie ist. Die Täuschung, so wie sie ist.

Der Kaiser, der die Unterweisung immer noch nicht verstand, fragte: "Wer seid Ihr?" Bodhidharma antwortete: „Fushiki - ohne Bewußtheit, ich weiß nichts darüber.“ Ohne dieses Bewußtsein, das Grenzen schafft und trennt. Das nennt man Fushiryo - ohne Denken, ohne persönliches Bewußtsein. Dann verwirklicht sich das wirkliche Bewußtsein, hishiryo, jenseits aller Begrenzungen; der wirkliche religiöse Geist, der vor allen Religionen existiert.

Freitag, 9.5.1997, 11 Uhr

Während Zazen fahren alle, trotz manchmal auftretender Knieschmerzen, fort, sich auf die Haltung zu konzentrieren. Diesbezüglich sagt Bodhidharma: „Standhaft bleiben und befreit von schlußfolgender (d.h. intellektueller) Unterweisung, das ist sich geheimnisvoll in Übereinstimmung bringen mit dem wahren Prinzip. Weil es keine Unterscheidung mehr gibt, ist alles ruhig, frei von Namen und Benennung. Dies ist der Zugang über das Prinzip.“ Es ist nicht sehr schwierig, ein Sesshin zu machen. Es ist sehr viel schwieriger, es ein ganzes Leben lang fortzusetzen, ohne anzuhalten. Wie auch immer die Umstände aussehen, fortzufahren sich auf Zazen zu konzentrieren, ist das, was man die Praxis von Gyoji nennt, die fortwährende Praxis. Dies ist das Allerwichtigste. Zen ist nichts, das es mit dem Kopf zu begreifen gilt, sondern etwas, das man mit dem ganzen Körper, mit seinem ganzen Sein in der Praxis verwirklicht. Dafür bedarf es einer starken Entschlossenheit. Realisieren, daß die Praxis des Weges das Wichtigste in unserem Leben ist. Deshalb hat Bodhidharma, als Eka zu ihm kam und ihn bat, sein Schüler werden zu dürfen, ihn anfangs überhaupt nicht angehört. Er ließ ihn eine ganze Nacht lang draußen im Schnee. Eka hat sich den Arm abgeschnitten, um seine starke Entschlossenheit zu zeigen. Da hat ihn Bodhidharma als Schüler aufgenommen.

Wir dürfen nie das Beispiel Ekas vergessen. Damit die Praxis des Weges Quelle einer wirklichen Befreiung wird, muß unsere Praxis stärker werden, als alle persönlichen Vorlieben. Die Praxis des Gyoji darf nicht abhängen von unserem Ego. Es ist unser Ego, das dem Gyoji folgen muß. Z.B. beim Sesshin ist es die Regel, nach den Claquettes ins Bett zu gehen, den Schlaf, die Ruhe der anderen zu respektieren, sodaß alle morgens in guter Verfassung sind, um Zazen und Samu praktizieren zu können. Das ist das Ziel des Sesshins. Und dennoch gibt es jeden Abend Leute, die die anderen stören, die so handeln, als wären sie alleine. Die sich überhaupt nicht darum kümmern, daß andere anwesend sind. Es ist wichtig, diesen Irrtum zu begreifen und sich zu ändern, um der eigenen Praxis willen, denn sonst ist sie bedeutungslos.

Nachdem Eka Schüler von Bodhidharma geworden war und bereits einige Zeit mit ihm Zazen mit viel Energie praktizierte, erklärte er seinem Meister eines Tages: „Mir ist es gelungen, alle Phänomene, alle äußeren Umstände abzuschneiden.“ Bodhidharma war damit nicht einverstanden. Er sagte: "Mit Willenskraft abschneiden ist nicht richtig, ist nicht die wirkliche Befreiung." Also fuhr Eka mit Zazen fort. Schließlich realisierte er den Sinn der wahren Praxis, der unbewußten, natürlichen Praxis, jenseits aller Anstrengungen, jenseits aller Willenskraft, jenseits der Absicht, irgend etwas abschneiden zu wollen. Dies nennt man Hishiryo, das völlige freie Bewußtsein, jenseits jedes Denkens und auch jenseits jeden Nicht-Denkens.

So ist die Praxis des Zen. Um da einzutreten, bedarf es unserer Anstrengung und unserer Willenskraft, und auch, um damit fortzufahren. Wir können die wirkliche Essenz realisieren, das ist sogar jenseits unseres Wollens. Das kann man nicht mit seinem persönlichen Bewußtsein erfassen. Bodhidharma nannte das 'sich geheimnisvoll mit dem wahren Prinzip in Übereinstimmung bringen'. Geheimnisvoll bedeutet jenseits unseres persönlichen Bewußtseins, unbewußt.

Freitag, 9.5.1997, 16.30 Uhr

Nachdem er den Zugang über das Prinzip unterwiesen hatte, unterwies Bodhidharma das, was er den Zugang über die vier Praktiken nennt. Wie wir gesehen haben, ist der Zugang über das Prinzip in Wirklichkeit der direkte Zugang über die Zazen-Praxis, der direkte Zugang zur wahren Natur unserer Existenz, das Erwachen zu dieser Natur. Die vier Praktiken sind keine Alternative dazu, kein alternativer Zugang. Sie sind eher die vier Praktiken, die den Geist des Erwachens von Zazen im Alltag ausdrücken. Diese vier Praktiken sind:

- auf Unglück zu antworten wissen,
- in Übereinstimmung mit den Bedingungen, den Umständen zu sein,
- nichts für wünschenswert zu halten und schließlich
- in vollkommener Harmonie mit dem Dharma zu sein.

Was heißt es, sich zu üben, auf Unglück, auf Mißgeschick zu antworten? - Bodhidharma sagt: „Derjenige, der den Weg praktiziert, muß sich im Unglück folgende Gedanken machen: Aufgrund meiner Vergangenheit während unzähliger Kalpas habe ich das Wesentliche zu Gunsten des Nebensächlichen vernachlässigt. Im Laufe vergangener Existenzen habe ich viele Ressentiments und auch Haß angehäuft und habe grenzenlosen Schaden verursacht. Jetzt kommt trotz meiner gegenwärtigen Unschuld das Unglück über mich. Das ist der Ausgleich für meine vergangenen Taten, deren Früchte nun gereift sind. Es handelt sich also nicht um eine vom Himmel oder durch übernatürliche Kräfte auferlegte Strafe. Wenn ich also Mißgeschick offenen Herzens akzeptiere, verschwinden alle Motive für Groll und Beschuldigungen. In einem Sutra heißt es: Gräme Dich nicht über das Unglück, du mußt seinen Ursprung verstehen. Wenn ein derartiger Gedanke in dir geboren wird, dann mußt du dich in Einklang bringen mit dem Prinzip und Dein Verständnis des Mißgeschicks erlaubt es Dir, auf dem Weg voranzukommen.“

Das ist der Grund, weshalb uns Bodhidharma verpflichtet, uns darin zu üben, auf Unglück und Mißgeschick zu antworten. Diese Unterweisung ist überhaupt nicht fatalistisch. Es ist die Unterweisung der karmischen Kausalität. Wenn man an diese Kausalität glaubt, glaubt man, daß das gegenwärtige Leben eine Fortsetzung vorangegangener Existenzen ist. Z. B. hat Buddha Shakyamuni (nach den Sutren des Theravada) in der Nacht, in der er in Zazen das Erwachen realisierte, in seinem Bewußtsein unzählige frühere Existenzen vorüberziehen sehen. In diesem Moment verstand er, daß alles menschliche Leid unseren Bonnos zuzuschreiben ist, hauptsächlich unserer Unwissenheit, unserer Verblendung, die uns unablässig dazu treibt, etwas zu wünschen - das erzeugt Gier -, oder die uns im Gegensatz dazu treibt, etwas anderes zurückzuweisen oder zu fliehen - das erzeugt Feindschaft. Das liegt an unserer Eingeschlossenheit in unser kleines Ego, in der Verkennung der wahren Natur unseres Lebens. Deshalb schaffen wir alles mögliche Leid für uns und andere. Wir vernachlässigen, wie Bodhidharma es ausdrückte, das Wesentliche zugunsten des Nebensächlichen und empfangen dann natürlich die Früchte davon. Und, wie Bodhidharma ebenfalls sagte, handelt es sich dabei nicht um eine vom Himmel kommende Bestrafung. Hierbei gibt es keine Vorstellung von Schuld und Sünde, sondern es einfach des Ergebnis der Ursachen, die wir selbst gesät haben. Wenn man diese Sichtweise akzeptieren kann, wenn man sie zu seiner eigenen macht, ist das Ergebnis, selbst wenn die Richtigkeit der Sichtweise nicht beweisbar ist, ein große Befriedung unseres Geistes: Statt den Eindruck zu haben, Opfer von Ungerechtigkeit zu sein, eines schlimmen, schlechten, absurden Zufalls, kann man die völlige Verantwortung für das übernehmen, was einem geschieht, d.h. das Leben akzeptieren, so wie es ist, ohne gegen irgend jemanden anderes zu revoltieren, ohne den Himmel, seine Eltern oder ein verderbliches Schicksal dafür verantwortlich zu machen. Dann kann man sich mit seinem wirklichen Leben versöhnen. Diese Versöhnung wird die Basis für allen gegenwärtigen und zukünftigen Fortschritts. Man kann seine Einstellung ändern, sich ausgehend vom Hier und Jetzt auf das Wesentliche konzentrieren, den Weg praktizieren und so gute Samen säen. Denn die Kausalität ist nicht immer negativ. Wenn man vom Karma sprechen hört, denkt man immer an etwas Schweres. Aber z.B. ist die Tatsache, dem Zen-Weg begegnet zu sein, kein Zufall, sondern das Ergebnis eines guten vergangenen Karmas. Und wenn man Zazen hier und jetzt praktiziert, verwirklichen sich die Ursachen und die Auswirkungen dieses Zazen unmittelbar. Denn Zazen selbst kann augenblicklich Erwachen werden. Wenn man den Weg praktiziert, können alle Phänomene unseres Lebens eine große Unterweisung werden. Deshalb sagt Bodhidharma: „Euer Verständnis des Mißgeschicks erlaubt es euch, auf dem Weg voranzukommen.“

Samstag, 10.5. 97, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen auf die Haltung. Folgt vor allen Dingen nicht euren Gedanken. Man kann seiner Atmung folgen. Atmet tief ein und aus und laßt die Gedanken vorbeiziehen. Zazen ist keine Meditation, um über die Probleme seines Lebens nachzudenken. Beim Zazen ist es wichtig, seine persönlichen Gedanken vorbeiziehen zu lassen und am Ende überhaupt nichts zu folgen, nicht mal der Atmung. So bekommt man einen vollkommen freien Geist, der auf nichts verweilt.

Gestern hat jemand beim Mondo nach der kosmischen Ordnung gefragt. Meister Deshimaru sagte uns oft: "Ihr müßt der kosmischen Ordnung folgen." Wie denn? Wie ist das möglich? Indem man nichts folgt, was es auch sei. Im ganzen Universum gibt es nichts, das man erfassen könnte, auf dem man verweilen könnte.

Die zweite Praxis, die von Bodhidharma gelehrt wurde, nannte er in „Einverständnis mit den Bedingungen, den Umständen sein“. Das heißt, verstehen, daß alle Wesen ohne Ego sind und bloß von der karmischen Ursächlichkeit geleitet werden. Er fügte hinzu: „Mit Gleichmut Mühsal und Freude empfangen. Denn alle kommen aus den Bedingungen. Sollte es jemand gelingen, einige ausgezeichnete Ergebnisse zu erzielen, so ginge dies aus einer Ursache hervor, die in seiner Vergangenheit gegründet ist. Also sollte er über ihre Existenz keine Freude empfinden. Denn wenn

die Bedingungen einmal erschöpft sind, werden sie zur Leerheit zurückkehren. Gewinn und Verlust kommen aus den Bedingungen. Wenn euer Geist von Mühsal und Freude nicht betroffen ist, werdet ihr das tiefe Einverständnis mit dem Weg erlangen." Das nannte Bodhidharma 'in Einverständnis sein mit der kosmischen Ordnung'.

Wenn man diese Unterweisung intim versteht, kann unser Geist wirklich friedlich werden. Wir leiden oft wegen menschlicher Beziehungen: Wenn uns z.B. jemand nicht ausstehen kann, dann begeben wir uns in Gegensatz zu ihm, können ihn ebenfalls nicht ausstehen. Das führt nur dazu, daß man die Konflikte nährt. Wenn man dieses Resultat sieht, ist es nicht nötig, böse zu werden, und die Beziehungen können sich entspannen. Man kann sie sogar mit einem bestimmten Humor betrachten. Es gibt nichts wirklich Dramatisches. Die Welt des Karma ist vielmehr eine menschliche Komödie, und man kann lernen, über sie zu lachen. Sogar die tiefsten Gedanken sind Resultat unseres Karmas, von vergangenen Ursachen und Bedingungen. Wenn sich die Ursachen ändern, ändern sich auch unsere Gedanken. Viele Leute bekämpfen sich wegen ihrer Gedanken, ihrer Vorstellungen. Zazen führt uns in die Welt jenseits aller Vorstellungen, jenseits all unserer Gedanken.

Der kosmischen Ordnung zu folgen, bedeutet, jenseits von Gewinn und Verlust zu sein. Genau wie ein hoher Berg, der den Schnee akzeptiert, den Regen, den Wind, die Sonne, die Jahreszeiten. Wie der Ozean, der alles Wasser empfängt, ohne davon durcheinander gebracht zu werden.

Samstag, 10.5.1997, 11 Uhr

Die dritte Praxis, die von Bodhidharma unterwiesen wurde, besteht darin, nichts für wünschenswert zu halten.

Unter Wunsch versteht man die Tatsache, daß die Menschen in ihrer unaufhörlichen Verwirrung hartnäckig darauf bestehen, alles mögliche brennend zu begehren. Die ganze Gesellschaft unterstützt dieses Rennen nach den Objekten unseres Begehrens. Die ganze ökonomische Aktivität beruht darauf. Es handelt sich nicht mehr darum, die Grundbedürfnisse zu befriedigen, sondern immer weitere Objekte der Begierde zu finden. Ein guter Bürger zu sein, heißt zu konsumieren, der Werbung auf passive Weise zu folgen und alle neuen Dingen haben zu wollen, die uns vorgestellt werden.

Die Täuschung besteht darin, zu glauben, daß das menschliche Glück davon abhängt, ob wir das Objekt unseres Begehrens erlangen. Deshalb sind alle sehr beschäftigt damit, nach allen möglichen Dingen hinterherzurennen, angespannt, gestreßt und niemals wirklich zufrieden.

Kommen und ein Sesshin machen ist, die Richtung unseres Geistes völlig zu ändern. Sowie man die Tür zum Dojo durchschreitet, ist klar, daß es da nichts zu erreichen gibt, daß man nicht hierher kommt, um ein neues Objekt zu erfassen. Selbst wenn dieses Objekt spirituell ist, edel. Was wir im Dojo lernen, ist, daß nicht das Ziel das Wichtige bei unseren Handlungen ist, sondern wie wir handeln, wie wir hier und jetzt sind, in jedem Augenblick, in unserem Körper, in unserer Haltung. Wie wir gegenwärtig sind in der sitzenden Haltung. Wie wir atmen. Wie wir denken - frei. Wie wir lernen, eins zu sein mit unserem Leben in jedem Augenblick, ohne uns aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen, ohne zu etwas anderem hingezogen zu sein. Dann können wir das wahrhaftige Glück finden, wirklich zu sein, was wir praktizieren.

Die meisten unserer Wünsche kommen aus unserer Unzufriedenheit, weil unser Leben hier und jetzt nicht so ist, wie wir es gerne hätten. Dann stellt man sich vor, daß es besser ginge, wenn man etwas anderes erhielte. Und so beginnt unsere Transmigration, unser unaufhörliches Rennen.

Wenn man die Erfahrung machen kann, und sei es nur kurz, vollständig zu sitzen, jenseits von Mangel oder Überfluß, dann kann unsere Konditionierung sich lockern, sich befreien. Man kann wie Meister Ryokan realisieren, daß wir nicht viele Dinge brauchen, um glücklich zu sein. Bloß, verschwendet nicht den gegenwärtigen Augenblick, vergeudet ihn nicht, mißachtet ihn nicht, weil ihr etwas anderes erwartet.

Das zu verstehen, ist eine völlig Revolution unseres Bewußtseins.

Samstag, 10.5.1997, 16.30 Uhr

Während eines Sesshin begegnen allen möglichen Leute alle Arten von Schwierigkeiten. Manche haben Knieschmerzen, Rückenschmerzen. Andere fühlen moralische Schmerzen. Manche begegnen aber auch dem Wohlgefühl, dem Glück, der Freude. Sie wünschen, daß ihr ganzes Leben wie ein Sesshin wäre. Aber in dem Moment selbst, bedauern sie, daß das Sesshin bald zu Ende ist, daß sie in die Welt der Gesellschaft zurück müssen.

Alle Schwierigkeiten, denen wir begegnen, kommen von dem Umstand, daß wir immer etwas anderes wünschen als die gegenwärtige Realität. So lehrte Bodhidharma die Praxis, nichts für wünschenswert zu halten. Wenn man zum Beispiel Schmerzen in den Beinen hat, wünscht man sich einen Zustand, in dem es keinerlei Schmerzen gibt. Manche haben alle möglichen Strategien und Pläne entworfen, um den Schmerzen zu entkommen. Andere denken, daß ihre Praxis erst wirklich zur Zazen-Praxis würde, wenn diese Schmerzen verschwunden wären, und erwarten voller Ungeduld diesen Moment.

Wenn man darauf besteht, etwas anderes zu wünschen als das, was ist, kann man den wahren Frieden, die wahre Befreiung nicht kennen. Die Lehre des Buddha, die Unterweisung aller Patriarchen, hat kein anderes Ziel, als uns unsere eigene Realität akzeptieren zu lassen, denn das ist die einzige Bedingung, um die wahre Freude kennenzulernen.

Einem Schüler, der fragte: „Wie kann man sich von Hitze und Kälte befreien?“, antwortete Tozan: „Wenn es kalt ist, dann frieren wir bloß, und wenn es heiß ist, dann ist uns bloß heiß. Nur das.“ Das bedeutet, mit dem Kampf aufzuhören, aufzuhören etwas anderes zu erwarten.

So sagt Bodhidharma: „Was den Weisen betrifft, so befriedet er seinen Geist durch das Nicht-Handeln, ohne sich um seinen Körper zu sorgen.“ Was während Zazen wichtig ist, ist nicht das, was uns passiert, sondern das, wie wir mit dem umgehen, was uns passiert. Wenn ihr z.B. in einem bestimmten Moment einen Zustand inneren Friedens, völliger Freiheit, fühlt und versucht, diesen Zustand beizubehalten, oder ihn wiederzufinden, dann entweicht er automatisch. Sowie unser Geist sich einer Sache bemächtigen will, wird der Geist durch diese Sache beschränkt. Deshalb ist nach nichts zu greifen, nichts zurückzuweisen, nichts zu machen, was es auch sei, das Tor der wahren Befreiung.

## MONDO

F: Du sagst oft: „Zazen zu üben, ist, zum normalen Zustand zurückzukehren. Das heißt, der kosmischen Ordnung zu folgen.“ Ich habe selbst festgestellt, daß man oft, wenn man aufhört nach etwas zu suchen oder etwas zu wollen, man das bekommt, was man braucht. Und oft ist es so, daß das was man wünscht, nicht das ist, was man braucht. Du sagst: „Wenn man Zazen übt, also den normalen Zustand, gelingt es einem die wahre Befreiung zu verwirklichen.“ Aber ich frage mich ziemlich oft, ob diese Befreiung nicht auch ganz einfach eine Illusion ist.

RR: Ja natürlich, wenn man sie zu erhalten wünscht und man sich ihr verhaftet, wird sie ein weiteres mentales Konstrukt. Meister Deshimaru sprach z.B. vom normalen Zustand. - Er war es, der immer vom normalen Zustand sprach. - Aber er sagte: „Wenn man sich an diesen normalen Zustand klammert, ist es kein normaler Zustand mehr.“ Also man muß aufpassen, daß man sich nicht an die Worte hängt. Man muß sehen, auf welche Wirklichkeit sie verweisen. Wenn Meister Deshimaru den Ausdruck „normaler Zustand“ benutzte, wollte er damit nur sagen, daß Zazen uns erlaubt tief in Einklang zu sein mit dem, was wir sind, daß Zazen nichts Spezielles ist, kein spezieller Zustand. Nur das. Aber wenn man um den normalen Zustand eine ganze Konstruktion herum aufbaut und sich dem verhaftet, dann ist es nicht mehr der normale Zustand, dann wird es

wieder etwas Spezielles, noch ein Objekt des Begehrens, der Anhaftung. Nur wenn wir alle Arten von Suche aufgeben, alle Erwartung, geschieht die Verwirklichung. Und was es gestattet, das zu verwirklichen, ist das Sitzen in Zazen sitzen

F: Das habe ich wohl verstanden. Aber ich denke, daß die wahre Freiheit nicht existiert. Wahre Freiheit ist eine Vision.

RR: Ich glaube, wenn man das wirklich akzeptiert, kann man wahrhaft frei werden.

F: Dein Kusen von gestern über das Karma kann ich irgendwie nicht richtig begreifen. Wenn man an die buddhistische Sicht der Wiedergeburt glaubt, dann klingt das alles sehr plausibel. Für mich, denke ich, ist das klar: Die Materie ist eins, mein Körper war mal etwas anderes, ein Teil vom Apfelbaum. Und der Geist ist es im Prinzip auch, er ist ein Teil der kosmischen Energie. Aber ich kann nicht verstehen, daß irgend etwas, was das hier mal war und das irgendwie schlechtes Karma entwickelt hat, daß mir das jetzt massive Probleme bereitet.

RR: Aber das hast Du in diesem Leben doch wohl festgestellt? Glaubst du, daß deine Handlungen, deine Worte, in diesem Leben keine Konsequenzen haben?

F: Doch, das ist klar.

RR: Also an das Karma in diesem Leben glaubst Du?

F: Daß, was ich schaffe, Effekte auf mich hat, ist klar. Aber wenn mir ein Unglück widerfährt, das nicht direkt von mir kommt, dann ist das eben Zufall. Wenn z. B. ein Mensch stirbt, den ich sehr gern mag, durch Krankheit oder ähnliches, und ich leide sehr darunter, dann sehe ich nicht den Zusammenhang zum Karma von früher.

RR: Weil die Ursachen, Ursache und Wirkung, des Karma sehr komplex sind, sieht man nicht immer die Beziehung. Und ich glaube, es ist nicht nötig, die Beziehung sehen zu wollen. Ich glaube, daß der Wert dieser Sichtweise des Karma darin liegt, wie es uns ermöglicht, hier und jetzt das zu leben, was geschieht. Man kann das nicht wissenschaftlich beweisen. - Das Gegenteil übrigens auch nicht. - Aber wenn man diese Sichtweise annimmt, hilft uns das sehr, das zu akzeptieren, was uns passiert, und daraus eine Unterweisung zu machen, eine Gelegenheit zur Erweckung und zur Befreiung. Aber wenn man denkt: 'Alles ist absurd.', 'Es gibt keine Ursache und keine Wirkung, für die man selber verantwortlich ist.', dann sieht man sich als eine Art Opfer. Und diese Sichtweise hilft uns nicht fortzuschreiten.

Ich glaube, daß die Sichtweise des Karma vor allem den Verdienst hat, uns verantwortlicher zu machen und uns in die Richtung größerer Freiheit gehen zu lassen, indem man diese Ursächlichkeit anerkennt, indem man anerkennt, daß das, was uns passiert, an Ursachen liegt und daß man, wenn man hier und jetzt anders handelt, als man früher gehandelt hat, man neue Ursachen schafft, die neue, andere Wirkungen erschaffen werden. Das heißt, es gibt eine Möglichkeit der Veränderung. Wir sind also nicht in eine Fatalität eingeschlossen, denn wir haben unsere Verantwortungen. Ich glaube, daß das eine sehr positive Sicht ist, die eine große Hilfe in der Praxis des Weges und des Lebens im allgemeinen ist. Selbst wenn man das nicht wissenschaftlich demonstrieren kann. Wie du willst. Ich glaube nicht, daß man Glaubensinhalte aufzwingen sollte. Da das nicht nachgewiesen werden kann, kannst du es glauben oder nicht. Wie du willst. Aber du kannst feststellen, daß dein Leben anders ist, je nachdem, wie du denkst. Ich glaube, daß die Gedanken letztlich nur den Wert haben, was sie uns leben machen. Z.B.: Die einzige Funktion des Gedankens der Leerheit - eines Grundgedanken des Buddhismus, des Zen, des Mahayana - ist uns zu helfen, uns zu befreien.

Sonntag, 11.5.1997, 7 Uhr

Die 4. Praxis, die von Bodhidharma gelehrt wurde, besteht darin, in vollkommener Harmonie mit dem Dharma zu sein. Bodhidharma drückt das genauer aus: „Man nennt Dharma die innewohnende Reinheit. Nach diesem Prinzip sind alle Charakteristika leer. Sie stellen weder Makel noch Anhaftung dar.“

Es handelt sich dabei nicht nur um ein Prinzip. Es ist die grundlegende Erfahrung von Zazen. Das, was seit Buddha von Meister zu Schüler weitergegeben wird. Z.B. als Eka zu Bodhidharma sagte: "Ich leide, und mein Geist ist nicht in Frieden, bitte befrieden Sie ihn mir.", sagte Bodhidharma nur: "Zeig mir deinen Geist! Wo ist dieser leidende Geist?" Eka verstand in diesem Moment: „Mein Geist ist völlig unfaßbar.“ Da antwortete ihm Bodhidharma: "In diesem Fall ist er schon befriedet." Zazen besteht nicht darin, Anstrengungen zu unternehmen, um zu versuchen Makel und Anhaftungen auszurotten, sondern darin, vertraut zu werden mit diesem unfaßbaren Geist, der von nichts beschmutzt werden kann, denn nichts kann an ihm haften.

Als beispielsweise Doshin zu Meister Sosan ging, sagte er ihm: Ich leide wegen meinen zahlreichen Anhaftungen, bitte befreien Sie mich." - "Wer hat dich festgemacht?" In diesem Augenblick realisierte Doshin den unfaßbaren Geist. Unmöglich, ihn festzumachen.

In Harmonie mit dem Dharma zu sein, besteht nicht darin, in Harmonie mit einer Lehre oder einer Konzeption zu sein, noch weniger darin, einen Glaubensinhalt zu übernehmen, sondern einfach den Geist verwirklichen, der keine Beschmutzungen schafft, d.h. der keine Trennungen, keine Dualität schafft, vor allen Dingen keine Dualität zwischen unserer Praxis hier und jetzt und der Verwirklichung.

Als Meister Deshimaru zum ersten Mal Kodo Sawaki begegnete, fragte er ihn: "Warum machen Sie Zazen?" Kodo Sawaki antwortete ihm: "Für nichts." - Gestern sagte mir jemand, daß ein Dojo-Leiter, der auf diesem Sesshin ist, gehen wollte, als er diese Unterweisung hörte, weil er die Idee, Zazen für nichts zu machen, nicht aushält. Deshalb sagt, man diese Unterweisung ist wie Löwengebrüll, das die Hühner verscheucht. Offenkundig seid ihr keine Hühner, denn niemand ist abgereist. In der Tiefe hat jeder von uns die Intuition, daß Mushotoku die wahre Praxis ist, daß die wirkliche Befreiung darin besteht, den Geist zu verwirklichen, der keinerlei Profit erwartet. Aber es ist wahr, daß das für unser Ego schwer zu akzeptieren ist. Das läuft gegen all unsere Konditionierungen.

Konzentriert euch gut auf eure Haltung, auf eure Atmung. Laßt euren Kopf nicht nach vorne hängen. Drückt gut den Himmel mit dem höchsten Punkt eures Schädels, die Erde mit den Knien. Gebt alle eure Energie für Zazen, selbst wenn ihr morgens um 1 Uhr ins Bett gegangen seid. Versucht nicht, den reinen Geist, Mushotoku, mit eurem persönlichen Bewußtsein zu verstehen. Konzentriert euch nur auf die Praxis, die euch über euch hinaus bringt, hinaus über alle egoistischen Konditionierungen. Dann ist das Dharma, die fundamentale Reinheit, verwirklicht - hier und jetzt, unbewußt und natürlich.

Sonntag, 11.5.1997, 11 Uhr

Wenn man sich auf die Zazen-Praxis konzentriert, kann man mit dem Dharma in Harmonie kommen, in Harmonie mit dem Weg. Und dieses Dharma, dieser Weg, ist großzügig, d. h. unbegrenzt.

Bodhidharma sagt: "Der wirklich Weise spart weder seinen Körper noch seine Reichtümer in der Praxis des Fuses. Und auch sein Geist ist großzügig. Da er auf vertraute Weise die Leerheit durchdringt, ist er unabhängig und ohne Anhaftung. Da er die Unreinheiten in sich entfernt hat, hilft er allen Wesen und führt sie. Seine Handlungen sind die Quelle von Wohltaten, für ihn selbst wie für andere. Diese Großzügigkeit und diese Wohltaten sind die Verdienste von Mushotoku, der großen Befreiung, die dank Mushotoku entsteht."

Praktizieren ohne Verdienste, ohne Resultate zu erwarten, ermöglicht es dem unendlichen Verdienst der Praxis sich auszudrücken. Befreit von unseren Anhaftungen, die uns leiden machen, befreit von

Angst, Egoismus, Wut wird die Zazen-Praxis Paramita. Das ermöglicht uns, darüber hinauszugehen, über den Geist, der uns einschließt, hinaus, über die Illusion, die uns Leiden macht, hinaus.

Was das Paramita der Gabe, das Fuse, betrifft, sagte Kodo Sawaki: "Das ist nicht nur, Geld zu geben. Das ist praktizieren, ohne persönlichen Profit zu erwarten." Nicht mal das Satori, das Paradies oder Wohlbefinden. Nicht nur wünscht man nicht das Paradies, man hat auch keine Angst vor der Hölle. Diese Einstellung des Fuse, der Gabe, verwandelt unseren Alltag und läßt einen neuen Menschen erscheinen, der nichts braucht, der ganz frei und entspannt ist, offen und unkonventionell, der nichts zu imitieren versucht, was es auch sei.

Man denkt manchmal, daß man die Paramita praktizieren muß, die Vollkommenheiten des Bodhisattva, um an das Ufer zu gelangen. Aber wenn man mit dem Geist der Gabe, des Fuse, praktiziert, mit dem Mushotoku-Geist, dann ist unsere Praxis des Hier und Jetzt schon am anderen Ufer.

So beendet Bodhidharma seine Unterweisung über die vier Praktiken, indem er sagt: "Um die falschen Begriffe zu eliminieren, praktiziert man die sechs Paramita. Aber es ist gerade dann, wenn man nichts zu praktizieren hat, daß man in vollkommener Harmonie mit dem Dharma praktiziert."

Nichts zu praktizieren bedeutet, daß die Praxis keine Pflicht mehr ist, kein Mittel mehr, das man sich auferlegt, sondern natürlicher Ausdruck unseres Lebens. Wie das Schwimmen für den Fisch oder das Fliegen für den Vogel etwas ist, das von selbst geschieht, natürlich.