

# Zen-Zentrum Solingen



Mitglied der Association Zen Internationale (Paris)

Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union (München)

## Roland Rech: Die Vier Edlen Wahrheiten

Vom 1.-6. April 1997 veranstaltete das Zen-Zentrum Solingen e.V. zum dritten Mal

‘ZAZEN - GESPRÄCHE - SAMU’  
mit Zen-Meister ROLAND RECH.

Vom 2.-4. April fanden im Robashin-Dojo Solingen am Vormittag und Nachmittag zwischen den Zazen Gesprächen statt, die ‘Die Vier Edlen Wahrheiten’ zum Gegenstand hatten.

Die Veranstaltung endete mit einem Sesshin am 5. und 6. April in Grube Louise.

Die folgenden Kusen hielt Roland Rech während dieser Tage.

2.4.97, 7.00 Uhr

Während dieser fünf Tage werden wir uns auf das konzentrieren, was man die Vier Edlen Wahrheiten nennt. Man kann sagen, daß diese Vier Wahrheiten die ganze Unterweisung Buddhas enthalten. Natürlich ist es, wenn man Zazen macht, nicht nötig, an die Vier Edlen Wahrheiten zu denken. Wenn wir hier und jetzt im Dojo Zazen machen, dann deshalb, weil wir von der Erfahrung der Vier Edlen Wahrheiten berührt wurden, weil wir selbst die Erfahrung Buddhas gemacht haben. Wir haben die Unbeständigkeit gespürt, das Leiden, das daraus für uns und für andere resultiert, wir haben gespürt, daß die Ursache dafür nicht das Schicksal ist und auch nicht die anderen, sondern daß es an unserem eigenen Verhalten liegt. Und dann ist da ein Weg, um dieses Leid zu lösen. Denn es selbst ist unbeständig. Indem man Zazen macht, erfährt man einen Zustand, der jenseits des Leidens ist, jenseits der Unbeständigkeit. Aber wenn man sich diesem Zustand verhaftet, wenn man einen Dualismus zum Alltag schafft, dann kann dies wiederum eine Ursache des Leidens werden.

Was hat Buddha die Edle Wahrheit des Leidens genannt? Buddha verwandte nicht das Wort ‘Leiden’, sondern Dukkha. Dukkha ist umfassender als das Wort ‘Leiden’. Es bedeutet auch Unvollkommenheit, Widerspruch, Konflikt, Unbeständigkeit, Leerheit von Substanz, unbefriedigend. Es ist wichtig, in unserem Leben diese vielfältigen Aspekte von Dukkha wiederzuerkennen - nicht aufgrund von Pessimismus, sondern aufgrund von Realismus - und so unser Leben so zu sehen, wie es ist; die Augen zu öffnen und nicht einen Teil der Wahrheit vor sich zu verstecken. Denn nur, indem man das Leben so sieht, wie es ist, kann man sich auf einem Weg der Umformung engagieren. Das ist genauso, wie man erst nach einer guten Diagnose das richtige Heilmittel anwenden kann.

Buddha sagte: "Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Tod ist Leiden, Krankheit ist Leiden. Leiden ist das zu ertragen, was man nicht liebt, und getrennt sein von dem, was man liebt, das nicht zu erhalten, was man zu erhalten wünscht." Er fügte hinzu: "Die fünf Aggregate des Anhaftens sind

Leiden." D.h. der Körper, die Wahrnehmung, Empfindungen, das, was man die geistigen Formationen nennt, d.h. alles, was zum Wollen und Wünschen gehört, alles, was Karma schafft, und schließlich das Bewußtsein.

Oft sagt man sich, wenn man diese Unterweisung hört: "Na, der übertreibt ja wohl etwas: Geburt ist doch nicht Leiden. Sonst würde man die Geburtstage doch nicht feiern. Das sind doch freudige Ereignisse. - Alter bedeutet nicht immer Unglück." Aber wenn wir so denken, dann genau deshalb, weil wir nicht sehen wollen, weil wir uns Dukkha nicht wirklich stellen wollen. Unser Ego möchte das nicht sehen, was es in Frage stellt. Wir unternehmen alles, um dieser Konfrontation auszuweichen. Wir ziehen es vor, zu vergessen, nicht zu sehen und so in Unwissenheit zu leben. Wenn man dieser Konfrontation ausweichen möchte, kann man nicht erwachen, und man kann das wirkliche Glück nicht verwirklichen. Denn die Vier Edlen Wahrheiten bilden ein Ganzes.

Während dieser fünf Tage werden wir uns bemühen, dieser Konfrontation nicht auszuweichen, sondern im Gegenteil unsere Erfahrungen zu teilen und so unsere Praxis zu vertiefen.

2.4.97, 11.00 Uhr

Eben hat sich während der Versammlung jemand gewundert, daß Buddha gesagt hat, Leben sei Leiden. So als hätte er gesagt, es gäbe nur Leid. Das ist offenkundig nicht der Fall. Jeder kann Phasen des Glücks, der Freude erfahren. Aber die Tatsache, daß diese Phasen nicht von Dauer sind, wird Ursache von Leid. Man sehnt sich nach glücklichen Zeiten zurück, oder man hat Angst, das zu verlieren, was glücklich macht. Diese Perioden des Glücks sind immer relativ; relativ in Bezug auf Objekte, Umstände, Beziehungen. Diese Umstände, diese Beziehungen können nicht andauern. Dies nicht zu sehen, bedeutet, in der Illusion zu leben.

Aber nur das Leid zu sehen, ist ebenfalls eine begrenzte Sichtweise. Es ist wichtig zu sehen, daß es auch Freude gibt, und zu sehen, wie diese Freude zustande kommt, und wie man sich ihr verhaftet. Anders gesagt, die Praxis des Zen, des Buddhismus, besteht nicht darin, eine Sichtweise aufzugeben, um eine andere Sichtweise zu übernehmen, sondern die Sichtweise zu erweitern, um alle Aspekte der menschlichen Lebensbedingungen zu umfassen.

Um die Unterweisung Buddhas bezüglich des Leidens besser zu verstehen, ist es wichtig, die vielen Aspekte dessen zu verstehen, was er Dukkha nennt. Zunächst einmal das gewöhnliche Leiden, das offenkundige Leid. Es ist nicht immer offenkundig, aber man kann es leicht verstehen. Z.B. die Geburt: Für die Eltern ist die Geburt eines Kindes ein glückliches Ereignis. Man ist zufrieden. Es macht Freude, die Geburt zu feiern. Aber für das Neugeborene ist die Geburt nicht so angenehm. Es kommt in eine kalte Welt, in eine Welt hellen Lichts. Mit den eigenen Lungen zu atmen, ist schmerzhaft. Es muß immer auf die Mutterbrust warten. Es hat Angst, daß sie nicht wiederkommt. Babys haben sehr viele Ängste, denn sie sind getrennt von dem Idealzustand, völlig eins zu sein mit dem Körper der Mutter. Und viele Leute leiden ihr ganzes Leben lang unter dieser anfänglichen Trennung. Sie bemühen sich immer darum, in diesen Zustand der Nicht-Getrentheit zurückzukehren.

Ein Individuum zu werden ist nicht so einfach. Es ist Einsamkeit da, Trennung. Geboren werden bedeutet auch, eines Tages sterben zu müssen. Die Ursache für den Tod ist die Geburt. Das bedeutet, in eine begrenzte Welt eintreten. Deshalb kam Buddha zu dem Schluß, daß man, um nicht zu sterben zu müssen, man nicht geboren werden darf. Die Nicht-Geburt ist das, was man das Nirvana nennt.

Dann sagt er: "Krankheit ist Leiden." Das ist offenkundig für alle. Aber Krankheit kann auch die Gelegenheit zum Erwachen sein. Sich Mujo bewußt zu werden, sich bewußt zu werden, daß man nicht so stark ist, daß man nicht ewig lebt, und sich dann sofort auf das zu konzentrieren, was im Leben wirklich wichtig ist. Oft ändern Leute ihr Leben aus Anlaß einer schweren Krankheit. Sie werden mitfühlender.

Dann kommt das Alter. Oft findet man es schön, alt zu werden, 90 Jahre alt zum Beispiel. Aber wenn man alte Menschen vertraut kennt, kennt man ihr Leiden, das Ausmaß ihrer Leiden. Sie haben alle Freunde verloren, ihre Fähigkeiten nehmen ab. Sie können die Musik nicht mehr hören wie

zuvor, weil sie schlecht hören. Sie können nicht mehr lesen wie früher, weil die Augen müde geworden sind, sie können nicht mehr gehen wie früher, sie können nicht mehr lieben wie früher, sie können nicht mehr vermeiden, an den Tod zu denken, der bevorsteht. Außerdem kommt das Alter sehr schnell. Das Leben geht sehr schnell vorbei. Als ich 50 wurde, habe ich mir gesagt, "Oh là là, das ist sehr schnell gegangen".

Der Tod ist Leid. Vor allen Dingen die Perspektive, sterben zu müssen. Auch das kann eine Gelegenheit zum Erwachen sein. Wenn man diese Perspektive des Todes nicht vermeidet, kann sie Ursache des Erwachens werden. Man kann sich dessen bewußt werden, daß es nutzlos ist, alle möglichen Arten von Gütern anzuhäufen. Es ist unnütz, egoistisch zu sein, denn im Augenblick des Todes muß man auf jeden Fall das Ego aufgeben. Deswegen empfahl Meister Deshimaru, Zazen zu praktizieren, als würde man in seinen Sarg steigen. Nicht bis zur letzten Minute zu warten, um zu erwachen.

Die anderen Aspekte dieses gewöhnlichen Leidens sind sehr klar: das ertragen, was man nicht mag. Das verlieren müssen, das nicht erhalten, was man mag. Das ist das alltägliche Leid.

Der zweite Aspekt von Dukkha ist subtiler. Das ist das Leiden, das mit der Veränderung verbunden ist. Darüber habe ich vorhin gesprochen. Die Tatsache, daß glückliche Augenblicke nicht dauern, daß sogar die subtilsten Zustände nicht dauern, z.B. spirituelle Glückseligkeit ebenfalls unbeständig ist. Sogar das Satori ist unbeständig. Manchmal hat man den Eindruck, tief verstanden zu haben, und ein bißchen später wird man dessen gewahr, daß man überhaupt nichts verstanden hat. Man haftet wieder an.

Der dritte Aspekt von Dukkha ist die Tatsache, konditioniert zu sein; die Tatsache, daß unsere Existenz von Bedingungen abhängt und daß wir diese Bedingungen nicht kontrollieren, nicht meistern können. Sogar unser eigener Körper gehört uns nicht. Unsere Existenz ist eine Kombination von Elementen, die aus dem ganzen Universum kommen. All diese Elemente verändern sich unablässig, man kann keines endgültig ergreifen. Keines konstituiert ein Ego, ein Ich, und so kann man nirgends Sicherheit finden. Christus selbst hat das gesagt, bevor er starb: "Der Gottessohn hat keinen Ort, an dem sein Haupt ruhen kann." Wenn man das tief spürt, kann man ein tiefes religiöses Gefühl empfinden. Das heißt, aufzuhören, das zu glauben, was uns die materialistische Idee glauben macht, daß man alle Leidensursachen meistern kann durch den Fortschritt der Medizin, der Psychologie, der Therapie, durch Reichtum, materielle Güter. Dukkha tief verstehen, ist, die Illusion dieser materialistischen Illusion zu sehen und sich tief auf dem Weg zu engagieren; auf dem Weg, dieses Leiden zu lösen. Nicht nur, indem man die materiellen Bedingungen ändert. Die Unterweisung Buddhas verhindert nicht Geburt, Alter und Tod, aber sie kann unser diesbezügliches Bewußtsein ändern, die Art und Weise, wie wir das leben.

2.4.97, 19.00 Uhr

Nicht nur die Hände ergreifen nichts, auch unser Geist ergreift nichts. Man konzentriert sich auf die Haltung, aber man vergißt sich auch in der Haltung, man gibt alle Absicht auf. Man vergißt, warum man hierher gekommen ist. Man konzentriert sich einzig auf die Praxis des gegenwärtigen Augenblicks. Man haftet nicht seinen Gedanken an, man verhaftet sich auch nicht daran, Leerheit in seinem Geist zu erzeugen. Man hört jeden Konflikt, jeden Kampf auf. Man verfolgt nichts, man widersetzt sich nichts.

Man begnügt sich, Zeuge dessen zu sein, was ist, wie ein Spiegel. Wenn ein Schmerz oder ein Leid erscheint, widersetzt man sich dem nicht. Man empfängt es und akzeptiert es, doch man bleibt nicht darauf stehen. Man läßt es sich im weiten Geist von Zazen auflösen, dem Geist, der alles empfängt, der alle Erscheinungen umfängt, ohne sich von irgend etwas stören zu lassen, dem Geist, der immer weit ist.

Wenn Freude, Glück, Vergnügen auftaucht, empfängt man dies ebenfalls. Wenn man sich im Zazen sehr gut fühlt, empfängt man dieses Wohlbefinden. Aber auch dem verhaftet man sich nicht. In welchem Zustand man sich auch immer befindet, man verweilt nicht in ihm. Man atmet ein, man atmet aus. Man läßt vorüberziehen, man hält nichts fest. Meister Kodo Sawaki sagte: "Unsere

geistigen Konstruktionen sind wie Blutklümpchen." Sehr gefährlich, denn sie blockieren die Zirkulation. Zazen löst sie auf, erlaubt es unserem Geist, wieder flüssig zu werden, ohne Fixierungen, ohne Hindernisse. Der Körper entspannt sich ebenfalls, die Atmung vertieft sich.

Heute haben wir über das Leiden gesprochen, genauer über Dukkha, die erste der Vier Edlen Wahrheiten, die von Buddha unterwiesen wurden. Es ist wichtig, sich des Leids bewußt zu werden, es nicht zu ignorieren. Es geht nicht darum, es am Leben zu erhalten, nicht darum, in ihm stecken zu bleiben, sondern darum, tief den Ursprung, die Ursache zu betrachten und sich so davon zu befreien.

In Zazen identifiziert man sich nicht mehr mit seinen Gedanken, wenn man gut in der Haltung, in der Atmung, konzentriert ist. Vor allen Dingen identifiziert man sich nicht mit dem Gedanken an ein Ich. Im Gegenteil, man realisiert, daß dieses Ich nicht greifbar ist. Also gibt es niemanden mehr, der Zazen macht, niemanden mehr, der leidet. Nur Zazen existiert. In diesem Augenblick wird die Praxis leicht. Man kann das aufgeben, was einen belastet. Oder noch besser: Sehen, daß es nichts aufzugeben gibt, sondern einzig hier und jetzt ganz zu sitzen. In diesem Augenblick hat man keinerlei Bedürfnis mehr, kein Bedürfnis nach den Vier Edlen Wahrheiten, kein Bedürfnis mehr nach Bedeutungen, kein Bedürfnis mehr nach Nirvana.

Zieht gut das Kinn zurück, streckt den Nacken und entspannt gut die Schultern.

3.4.97, 7.00 Uhr

Nach dem Morgen-Zazen singen wir das Kesa-Sutra. Der erste Vers dieses Sutras, 'Dai Sai Geda Pu Ku', bedeutet 'Oh, Gewand der großen Befreiung'. - Befreiung wovon? Befreiung vom Leiden und also von den Ursachen des Leidens. In der Sprache der Unterweisung von Meister Deshimaru, in der Sprache des Zen ist das die Befreiung von den Bonnos und vom Karma und auch von dem Geist, der diese Bonnos, dieses Karma hervorruft. Das ist der Geist von Ushotoku, der Geist des Profits, der Geist des Egos, das ständig darauf aus ist, ein Objekt, eine Belohnung zu erhalten. Das ist das Thema von heute. Die zweite Edle Wahrheit.

In der ursprünglichen Lehre Buddhas ist Gier die Ursache von Dukkha, ein brennendes Verlangen, das ständig ein neues Objekt sucht. Das können Sinnenfreuden sein, Macht, Geld, Ehren, der Wunsch nach ewigem Leben, aber auch der Wunsch nach völligem Verlöschen, nach Nirvana. Das ist immer derselbe Prozeß. Das Objekt wechselt, die Gier bleibt; und damit verbunden die Anhaftung und das Leiden.

Aber diese Gier ist nicht die erste Ursache, der Ursprung. Während seiner Meditation unter dem Bodhibaum realisierte Buddha die Verkettung der Ursachen, die zu Geburt und Tod führen. Es ist nicht nur der Wunsch und die Gier. Damit Wunsch und Gier da sind, muß es Kontakt geben. Damit es Kontakt gibt, muß es Sinnesorgane geben. Damit es Sinnesorgane gibt, müssen Körper und Geist vorhanden sein. Wie er so von Ursache zu Ursache voranschritt, kam Buddha an die ursprüngliche Ursache, die Unwissenheit. Im Zen nennt man das Mumyo, fehlende Klarheit, Verblendung.

Es ist Mumyo, das durch Zazen erhellt wird. Die Unwissenheit in Bezug auf was? In Bezug auf die wahre Natur unserer Existenz. Diese Unwissenheit läßt uns an die Existenz eines Egos glauben, das vom Rest des Universums getrennt ist. Dieser Glaube macht aus uns ein isoliertes, begrenztes Individuum, das ständig in Angst und im Mangel lebt, das ständig nach Objekten und Zielen sucht, um dieses anfängliche Gefühl des Mangels auszugleichen. Das führt uns in das Besitzstreben, in das Streben nach dem Haben, nach dem immer mehr Haben. Dabei geht es nicht nur um Sinnesobjekte, es können auch Vorstellungen, Ideen, Meinungen sein. Deshalb erscheinen alle Arten von Konflikten, von Gegensätzen. Zazen besteht darin, das aufzuhellen, diesen ganzen Prozeß zu erhellen und im Detail zu erkennen, so daß man sich davon befreit.

Ein anderer Aspekt der Verkettung dieser konditionierten und begrenzten Existenz, von dem wir später sprechen werden und der ebenfalls sehr wichtig ist, ist das Karma, das Karma und seine Auswirkungen.

Dann gibt es noch einen dritten Aspekt: Das sind die Gelübde des Bodhisattva. Hier handelt es um die Entscheidung, in dieser konditionierten, in dieser bedingten Welt zu bleiben, aus Mitgefühl, um allen Wesen zu helfen, sich zu befreien.

3.4.97, 11 Uhr

Heute morgen hatten wir eigentlich erwartet, gemeinsam über die Ursprünge, die Ursachen unseres Leidens nachzudenken. Wir haben aber nur über Störungen gesprochen, die durch Rauchen und Sprache hervorgerufen werden. Leiden wir nur, weil es Rauch gibt, weil es Sprache gibt? Wem sind wir ausgewichen, indem wir uns auf Rauchen und Sprache konzentriert haben?

Am Ende, während der letzten Minuten, hat jemand gesagt: "Die Sprache ist Ausdruck des Egos. Es ist gut, daß das Ego sich ausdrückt." Man hat vermieden sich zu fragen, ob dieses Ego eine Wirklichkeit hat und ob unsere Anhaftung an diese Idee von einem Ego nicht zufällig die Ursache des Leidens ist. Man kann sagen, daß wir viel gesprochen haben, um zu verhindern, genau diese Frage zu stellen. Sprechen ist oft ein Ausweichen vor der Realität. Mit unseren Redebeiträgen schaffen wir Rauchwolken. Zazen zu praktizieren ist, dies in Frage zu stellen, die Vergeblichkeit zu sehen.

Aufgrund unserer Erziehung neigen wir dazu, der Sprache eine zu große Bedeutung beizumessen. Man glaubt, daß die Sprache, die Worte, die Kommunikation ermöglichen. Ist dem auch so? - Eine grundlegende Erfahrung des Zen ist, daß das Wort nicht das Ding ist, sondern nur eine Repräsentation. Sich den Worten zu sehr zu verhaften, läßt uns den Dualismus leben, in der Trennung vom Leben, und plötzlich spürt man einen Mangel. Einen Mangel an Sein, und man versucht, den Mangel auszugleichen, indem man allen möglichen Gegenständen hinterherläuft, Gedanken, Wünschen und Beziehungen. Aber je mehr man läuft, um so offenkundiger wird der Mangel. Und man glaubt, daß das daran liegt, daß man nicht genug hat. Also rennt man noch schneller. Darauf basiert unsere ganze Zivilisation.

Ins Dojo zu kommen und Zazen zu machen, ist die Gelegenheit, diesen Ablauf anzuhalten. Es ist wichtig, zu einem Seins-Zustand zu finden, in dem es nicht nötig ist, etwas hinzuzufügen, in dem es nicht nötig ist, etwas anderes zu wünschen.

3.4.97, 19.00 Uhr

Kommt während Zazen immer wieder zu eurer Atmung zurück. Denn sich auf die Atmung zu konzentrieren, bedeutet, seinen Geist zu dem Punkt hier und jetzt zurückzubringen, sich nicht von seinen Gedanken antreiben zu lassen, von seinen Vorstellungen, sondern in Kontakt zu bleiben mit der gegenwärtigen Wirklichkeit. Die gegenwärtige Wirklichkeit ist Körper und Geist vollständig in Zazen sitzend.

Heute nachmittag haben wir lange über die vielen Ursachen, die vielfältigen Aspekte unseres Leidens gesprochen. Alle haben sich sehr ernsthaft ausgedrückt. Was gab es Gemeinsames? Was teilen wir alle bezüglich des Leidens? Alle sind verschieden, alle haben unterschiedliche, völlig einzigartig Geschichten. Was haben wir alle gemeinsam, das uns leiden läßt? - Es ist die starke Tendenz, uns zu verhaften, Vorstellungen anzuhängen, Ideen, Gedanken,

Meinungen sind Dinge, die keine konkrete Wirklichkeit haben, die uns aber dennoch leiden lassen. Aber wenn man zu jemandem, der leidet, sagt: "Du leidest aufgrund Deiner Illusionen", wird die Person bestimmt wütend. Zu recht. Denn für uns alle sind unsere Illusionen wirklicher, wahrer, als die Wirklichkeit. Die einzige Lösung, die uns unsere Zazen-Praxis anbietet, ist das, was passiert, zu beobachten, nicht die eine Meinung, die eine Auffassung durch eine andere zu ersetzen, sondern einzig aufmerksam werden auf das, was sich genau hier und jetzt abspielt; aufmerksam auf die Natur unserer Erfahrung hier und jetzt.

Es geht z.B. nicht darum, den Glauben an ein festes, ewiges Ego zu ersetzen durch den Glauben an ein Nicht-Ego. Auch das kann eine Anhaftung werden. Es ist besser, sich einfach zu fragen: "Was ist es? Was ist dieses Ich? Was leidet jetzt? Was hat Angst? Was ist der Gegenstand dieser Angst?"

Das ist das wirkliche Genjo-Koan. Es geht weniger darum, die Antwort zu suchen, als sich im richtigen Augenblick diese Fragen zu stellen. Denn die Frage hat die Kraft, den Geist zu öffnen, unsere Anhaftungen aufzulösen.

Als Eka zu Bodhidharma gekommen war und zu ihm gesagt hatte "Bitte, Meister, mein Geist ist nicht in Frieden. Bringt mir doch den Frieden, bringt mir doch Nirvana!", hat Bodhidharma nicht gesagt: "Dein Geist existiert überhaupt nicht", hat nicht gesagt, "Dein Ego ist eine Illusion", sondern einfach die Frage gestellt: "Kannst Du mir Deinen Geist zeigen?" Diese einzige Frage hatte die Kraft, Eka völlig zu befreien, ihm zu erlauben, mit dem vertraut zu werden, was nicht faßbar in uns ist, was Quelle der Freiheit, Quelle der Befreiung wird. Das ist keine neue Vorstellung, sondern eine gelebte Erfahrung hier und jetzt.

Konzentriert euch auf eure Haltung, nicht auf eure Gedanken. Drückt gut mit der Schädeldecke gegen den Himmel, entspannt den Bauch.

4.4.97, 7.00 Uhr

Den Weg zu verwirklichen, ist nicht schwierig. Man darf nicht lieben, nicht hassen, nicht auswählen, nicht zurückweisen. Die Verwirklichung des Weges, das, was Buddha als die dritte der Edlen Wahrheiten unterwies, bedeutet, daß es ein Wissen um die Befreiung von Leiden gibt. Nicht nur von gewöhnlichem Leid, sondern von Dukkha, dem Leid, das damit verknüpft ist, daß man eine unbeständige Existenz lebt.

Aber es ist schwierig davon zu sprechen. Man kann es erfahren, wenn man Zazen praktiziert. Genau dann, wenn man aufhört, irgend etwas zu verfolgen, wenn man all seine Wunschobjekte aufgibt und sich einzig hier und jetzt konzentriert, wenn man alle bewußte Absicht aufgibt, wenn man nichts zurückweist, wenn man also den Kampf, den Geist der Gegensätze aufgibt, dann entsteht eine große innere Entspannung. Diese Entspannung, diese Befreiung nennt man im ursprünglichen Buddhismus Nirvana.

Nirvana hat aber eine viel weitere und tiefere Bedeutung. Es ist nicht nur eine Erfahrung während Zazen. Es bezeichnet die letztendliche Wirklichkeit, die nicht durch die Praxis von Zazen erzeugt wird, sondern die durch Zazen aufscheint, so wie Licht nicht durch die Sehfähigkeit entsteht, sondern im Sehen wahrgenommen wird. Nirvana bedeutet auch Aufhören der Täuschungen, wenn die Wolken der Verblendung sich aufgelöst haben. Es geht nicht darum, die Täuschungen zurückzuweisen, sondern einfach darum, sie als Täuschung zu sehen, z.B. die Täuschung eines unabhängig feststehenden, andauernden Egos. Es geht nicht darum, dieses Ego als etwas Schlechtes zurückzuweisen. Der wichtige Punkt unserer Praxis ist, die Täuschung zu erhellen, und es der Wirklichkeit zu erlauben, manifest zu werden, der letztendlichen Wirklichkeit.

Gestern sprach jemand von diesem vertrauten Kern unserer Existenz. Im Zen spricht man von der glänzenden Perle, die die Buddha-Natur ist, die überall existiert. Sie ist nicht etwas in unserem tiefsten inneren Verborgenes. Die Buddha-Natur kennt nicht die Vorstellung von innen oder außen, denn sie existiert überall. Sie ist jenseits aller Vergleiche, jenseits von klein oder groß, von mir oder jemand anderem gehörend, von sterblich oder unsterblich. Sie ist jenseits aller Begriffe und allen Begreifens, jenseits aller Gedanken und allen Denkens. Man kann sie nicht in Vorstellungen oder Kategorien einschließen. Man kann sie nicht beschreiben. So wie Meister Eckhart bezüglich der Gottheit sagte: "Zu sagen, Gott sei gut, heißt, ihm Grenzen zu setzen." Von Gott kann man nicht sagen, daß er so oder so ist. Er ist das, was über all unsere Gedanken hinaus geht; genau wie die glänzende Perle, wie der Geist von Zazen. Wenn man damit vertraut wird, ist die Wurzel unseres Leids auf natürliche Weise abgetrennt.

4.4.97, 11.00. Uhr

Heute morgen ist etwas völlig Wunderbares geschehen. Alle haben darüber gesprochen, wie ihre verschiedenen Leiden gelöst werden können. Aber niemand hat gesagt, daß sein Leiden aufgrund von Zazen gelöst wurde. Ihr macht also mit Zazen weiter, obwohl euch Zazen bewußt überhaupt

nicht geholfen hat, euer Leid zu lösen. Das heißt, ihr benutzt Zazen nicht für dieses Ziel. Ihr benutzt Zazen nicht als Therapie, Ihr praktiziert Zazen, obwohl Zazen offenkundig nichts nützt. Wenn das wirklich der Fall ist, macht ihr die Erfahrung von Mushotoku, die Erfahrung, in eurem Leben etwas zu machen, das nichts nützt, etwas, in dem euer Ego nichts zu nehmen, nichts zu erhalten hat. Und so könnt Ihr frei von diesem Ego werden, einen Raum entdecken, wo es nicht mehr dieses Ego ist, das euer Leben leitet. So wird die Zazenpraxis - in diesem Geisteszustand praktiziert - die wahre Befreiung. Selbst wenn nach Zazen alle in die Welt der Phänomene zurückkehren, sich mit Bonnos und Karma konfrontieren, hat man in der Tiefe von sich selbst erfahren, daß es nicht nur Samsara gibt, daß es nicht nur Transmigration gibt. Es ist möglich, völlig in Frieden zu sein, hier und jetzt völlig frei zu sein, frei von allen Objekten, von allen Erwartungen. Diese Erfahrung ist wunderbar. Es ist das Nirvana inmitten des Samsara. Ohne die Welt des Leides zu verlassen, nicht mehr vollständig von ihr besessen zu sein. Das, was man nicht erwartet, was man nicht bewußt sucht, wird das Geschenk von Zazen, das man genau deshalb erhält, weil man es nicht erwartet.

5.4.97, 7.00 Uhr

Zu Beginn des Zazen legt man die Daumen in die Fäuste und die Fäuste auf die Knie. Die Handoberflächen sind nach unten gewandt. Man pendelt sich sieben- bis achtmal in großen Bewegungen von der Taille aus von links nach rechts. Die Spannweite der Pendelbewegung nimmt ab, solange, bis man sich in der Senkrechten der Haltung unbeweglich macht. In dem Augenblick macht man Gassho. Man neigt sich von der Taille aus tief nach vorne, nicht nur den Kopf. Dann legt man die linke Hand in die rechte Hand, die Daumen sind horizontal. Die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. Die Daumen bilden ein gut offenes Oval mit den Handflächen.

Zu Beginn des Zazen konzentriert man sich auf alle wichtigen Punkte der Haltung. Man neigt das Becken nach vorne, man streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule, auch den Nacken. Mit der Schädeldecke drückt man den Himmel. Man entspannt gut die Schultern, den Bauch. Man konzentriert sich auf den Kontakt der Hände mit dem Unterleib. Man entspannt sich gut. Man läßt das Körpergewicht auf das Zafu drücken. Besonders der Bereich des Damms drückt auf das Zafu. Das ist der Bereich zwischen den Geschlechtsorganen und dem After. Das ist ein Bereich, der Quelle von Energie ist. Man streckt seinen ganzen Körper gut zwischen Himmel und Erde aus und läßt alle Spannung los. Aber man läßt seine Haltung nicht schlaff werden. Man konzentriert sich darauf, die richtige Körperspannung zu finden. Weder zu angespannt, noch zu entspannt. Entspannt gut das Gesicht, den Kiefer, den Blick. Man atmet tief ein und aus. Man konzentriert sich darauf, bis ans Ende der Ausatmung zu gehen, indem man die Ausatmung mit einem Druck der Eingeweide nach unten begleitet.

Wenn man so praktiziert, werden unser Körper und unser Geist eins. Der Geist ist völlig hier und jetzt konzentriert. Er entweicht nicht aus der Praxis. Man folgt seinen Gedanken nicht, läßt sich nicht von dem geistigen Rumoren vorwärtstreiben. So wird unsere Zazenpraxis wie ein weiter Spiegel, in dem sich unsere Existenz widerspiegelt. Man kann sich selbst beobachten. So kann man die richtige Sicht praktizieren.

Das ist der erste Aspekt des Weges, der von Buddha unterwiesen wurde. Diese richtige Sicht, die aus Zazen heraus entsteht, spricht nicht unsere Kenntnisse an, ist kein Wissen. Sie ist hier und jetzt die Dinge so erfahren, wie sie sind.

Während der Gespräche der letzten drei Tage in Solingen haben wir die ersten drei der Edlen Wahrheiten von Buddha angesprochen, ausgehend von unserer eigenen Erfahrung.

Die erste dieser Wahrheiten ist die Erfahrung dessen, was man Dukkha nennt. Gewöhnlicherweise übersetzt man es mit Leiden. Leiden, das damit verbunden ist, daß man in einem begrenzten Körper geboren wird, daß man Gegenstand von Alter, Krankheit und Tod ist; die Tatsache, daß man nicht alles, was man erhalten möchte, erhalten kann; daß man das, was man nicht mag, nicht vermeiden kann; daß man das, dem man anhaftet, nicht behalten kann. Während Zazen kann man das beobachten. Man kann seine Bonno betrachten; seine Wünsche; das, was man zurückweist. Man kann beobachten, wie man immer von einem zum anderen geht. Man kann die Verblendung und

Unwissenheit beobachten, die uns an Dinge glauben läßt, die in Wirklichkeit nicht existieren, die uns die Wirklichkeit durch unsere gefärbten Brillengläser sehen läßt, durch unser Karma hindurch, die uns das, was andere sagen, interpretieren läßt, durch unsere Ängste, unsere Befürchtungen, unsere Anhaftungen hindurch und so viele Mißverständnisse und Konflikte schafft. In Zazen, im Spiegel, kann all dies auftauchen, man kann es objektiv betrachten und so von seinen Illusionen erwachen. Man kann die Leerheit betrachten, man kann vorüberziehen lassen. So kann man das wiedergewinnen, was man im Zen den "Blick vor unserer Geburt" nennt, einen frischen Blick, ohne Vorurteile.

Wenn man eine Blume sieht, sieht man die Blume selbst, kein Gemälde. Wenn man einer Person begegnet, begegnet man dieser Person, so wie sie auftritt. So wird unsere Beziehung zur Welt täglich völlig neu und ist nicht die Wiederholung dessen, was man bereits weiß. - Insbesondere bei einem Sesshin ist es wichtig, diesen neuen Geist wiederzufinden, den Buddha-Geist.

5.4.97, 11.00 Uhr

Während Zazen ruhig gegenüber der Wand sitzend, gibt es nichts Besonderes mehr zu tun; nirgends, wo man hinget; nichts zu ergreifen; kein Ort, an den man sich flüchten kann; keine Notwendigkeit bewußt zu denken, über irgend etwas nachzudenken. So kann man damit zufrieden sein, einfach das zu beobachten, was ist. Noch nicht einmal beobachten, sondern einfach direkt sehen. Wenn man direkt sieht, was von Augenblick zu Augenblick geschieht, kann man das Auftauchen und Verschwinden unserer Gedanken und Empfindungen sehen. Man kann die Unbeständigkeit aller Phänomene sich direkt manifestieren sehen: Unser Körper ändert sich, unsere Haltung ändert sich, unsere Empfindungen, unsere Wahrnehmungen und Gedanken. So ist die Unbeständigkeit nicht eine weitere gedankliche Vorstellung, sondern eine Erfahrung, die mit dem Körper erlebt wird. Man kann mit dieser Wirklichkeit vertraut werden, ihren Eindruck spüren.

Manchmal sagt man sich: "Alles um mich herum ändert sich, nur ich bleibe der Zeuge, der sich nicht ändert." Im Zazen kann man erfahren, daß dieser Zeuge, dieser Beobachter, nicht von den Empfindungen und Wahrnehmungen getrennt ist, sondern sich mit den Phänomenen, die auftauchen, verändert. Es gibt nicht ein Bewußtsein. Es gibt so viele Arten von Bewußtsein, wie es Augenblicke gibt und Objekte, die auftauchen.

Wenn man das ignoriert, wenn man das ablehnt, wenn man sich der Idee eines fortwährenden und festen Ego verhaftet, kommt man in alle verschiedenen Arten von Schwierigkeiten, aus denen alle möglichen Arten von Täuschungen und Leiden resultieren. Es braucht viel Kraft, um diese Illusionen zu verstärken und zu verhindern, daß sie verschwinden. Während Zazen läßt man diese Anstrengung los. Man läßt sich von der Wirklichkeit, so wie sie ist, erhellen. Es ist nicht erforderlich, ein großer Philosoph zu sein, um die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist. Dies ist keine Frage der Intelligenz. Es ist einfach zu akzeptieren, die Augen zu öffnen; seinen Blick nach innen zu richten und die vorgefabrizierten Ideen aufzugeben. Buddha empfahl immer wieder seinen Schülern: "Glaubt nicht, was ich sage, werdet keine Gläubigen, sondern erfahrt es selbst."

Meister Kodo Sawaki sagte: "Die Dunkelheit des Schattens der Pinie hängt von der Helligkeit des Mondes ab." Je mehr unsere Sicht durch Zazen klar wird, desto mehr können wir unsere eigenen Illusionen sehen, unsere Anhaftungen, unsere Ängste, unsere Meinungen. Der Blick von Zazen erlaubt es, sie klar zu sehen und zu akzeptieren und so nicht mehr von ihnen verdunkelt zu werden.

Meister Kodo Sawaki sagte: "Was ist das wirkliche Selbst?" Es ist durchsichtig werden, wie der weite Himmel. Dann gibt es keine Trennungen mehr zwischen dem Selbst und den anderen, keine Deformationen mehr in den Beziehungen zu den anderen. Die Meisten Konflikte entstehen aus unserem Unverständnis, unseren egoistischen Anhaftungen, unseren fehlerhaften Interpretationen. Eine richtigere Sicht unserer Selbst zu verwirklichen, den eigenen Schatten aufzulösen wird eine Handlung des Mitgefühls.

Im Hannya Shingyo heißt es, daß Kannon, die Bodhisattva des Mitgefühls, diese richtige Sicht "sho ken" verwirklicht. Sie beobachtet die Leerheit der eigenen Illusionen und kann so allen leidenden Wesen helfen. In unserer Praxis klar zu sehen, sich selbst zu verstehen, ist kein Ziel um seiner selbst

willen, sondern Mittel, die Ursachen unserer eigenen Leiden zu lösen und so den anderen zu helfen, ihre zu lösen. Der Weg Buddhas, der Weg des Zazen, ist ein Weg der Befreiung. Verständnis ist nie von Mitgefühl getrennt. Das Leiden zu sehen ist, zu wünschen, es zu erleichtern und sich dafür die Mittel zu geben.

5.4.97 16.30 Uhr

Streckt gut den Nacken und zieht das Kinn zurück. Neigt euren Körper nicht nach vorne. Folgt nicht euren Gedanken. Konzentriert euch in Zazen gut auf eure Haltung. Folgt nicht euren Gedanken, und folgt auch nicht eurer Schläfrigkeit.

Heute morgen habe ich von der rechten Sicht gesprochen, dem ersten Aspekt des Weges, der von Buddha gelehrt wurde. Wenn man diese richtige Sicht hat, erscheint Bodaishin, der Geist des Erwachens. Wenn man sich die Unbeständigkeit des Lebens vergegenwärtigt, verliert man nicht den gegenwärtigen Augenblick. Seine Gedanken wiederzukäuen, seine Anhaftungen zu verlängern, seine egoistischen Ziele zu verfolgen, all das erscheint uns nichtig. So kann man seine ganze Energie auf die Übung des Weges konzentrieren, ohne sich vom Ego ablenken zu lassen.

Wie praktiziert man ausgehend von dieser Rechten Sicht? Wie harmonisiert man sich mit dieser Sicht, wie harmonisiert man sich mit der Wirklichkeit unseres Lebens? Zum Beispiel, wie während Zazen denken? - Indem man nicht an seinen Gedanken hängt und auch nicht am Nicht-Denken. Kodo Sawaki sagte: "Die Gedanken während Zazen sind überhaupt nicht wichtig." Die Unterweisung Buddhas führt uns zu dem Ort, wo es nichts Besonderes gibt. Zu diesem ursprünglichen Bewußtsein zurückkehren, wo es nicht Besonderes gibt, das praktizieren wir unbewußt und natürlich, indem wir aus der Tiefe des Nichtdenkens heraus denken, indem wir aus der Tiefe der Konzentration auf die Haltung und die Atmung denken, indem wir all unsere Energie auf die Seite der Haltung legen, nicht auf die Seite unserer Hirngespinnste, unserer vorgefabrizierten Gedanken.

Dann kann man die innere Freiheit verwirklichen, einen Geist, der nirgendwo stehenbleibt, der sich an nichts hängt, nicht einmal am Nicht-Anhaften. So ist der richtige Gedanke während Zazen derjenige, der uns über solche Vorstellungen, wie richtig und falsch hinausführt: der Gedanke, der nicht urteilt und der nicht abwägt; der Gedanke, der ohne Berechnung, völlig unbegrenzt ist; der Gedanke, der nicht die Trennung zwischen sich und den anderen, zwischen sich und Buddha, zwischen der Vergangenheit und der Gegenwart am Leben hält; der Gedanke, der die Einheit unseres Lebens wiederherstellt; der religiöse Gedanke, der vor der Religion existiert, vor dem Auftauchen aller unserer Meinungen.

Meister Dogen sagte über das Richtige Denken: "Es ist wie Zazen zu machen, bis das Zafu zu Staub zerfällt." Es ist das Denken, in dem man sich selbst völlig vergißt, in dem es nichts mehr gibt, als nur die Praxis von Zazen.

Nach diesem Zazen, nach dem Gong, gibt es ein Mondo.

Mondo

F: Was bedeutet es Buddha zu werden?

RR: Buddha ist der Mensch, der es völlig verstanden hat, seine schlechten Seiten zu erhellen, seine Bonnos, seine Anhaftungen, seine Illusionen, all das, was in ihm Leidensursache war. Buddha werden, heißt nicht, jemand Besonderes zu werden. Es heißt nur, seine schlechten Seiten, seine Illusionen aufzuhellen, nicht durch das persönliche Bewußtsein, sondern indem man sein Leben vom Standpunkt von Zazen aus betrachtet. Buddha ist der Mensch, der von Zazen erleuchtet wird. Aber das, was erleuchtet wird, sind die Täuschungen. Wenn es keine Dunkelheit gäbe, wäre Licht nicht nötig. Beide sind also immer zusammen.

Buddha bedeutet erwachen. Man erwacht von seinen Illusionen.

F: Die schlechten Seiten werden also Ursachen für die guten Seiten?

RR: Das, was du die schlechten Seiten nennst, die Bonnos, sind die Anhaftungen an das, was leiden läßt. Aber das ist nichts Schlechtes im moralischen Sinne. Es ist unser Irrtum. Im Französischen sagt man *bèvue*. Das heißt unsere Schnitzer, unsere falsche Sichtweise. Dahinter steht nicht die Vorstellung von schuldhaften Fehlern. Es ist ein Irrtum. Aber wegen dieses Irrtums schafft man Leiden bei sich und anderen. Indem man sich dieses Leidens bewußt wird, entsteht der Wunsch, sich von dieser Täuschung, dieser Krankheit zu heilen.

Das, was du schlecht nennst, ist das Symptom einer Krankheit, die uns veranlaßt, einen guten Arzt aufzusuchen und ein gutes Gegenmittel zu finden. Buddha verglich sich oft mit einem Arzt. Sein Dharma, seine Unterweisung, ist ein gutes Heilmittel. Das, was du die schlechte Seite des Menschen nennst, ist die Krankheit, der Irrtum, der uns an unserer wirklichen Wirklichkeit vorbei leben läßt; der uns unsere Wünsche als Wirklichkeit sehen läßt und der einen Spannungszustand, einen Zustand der Disharmonie schafft. Zazen zu praktizieren ist also das Gleichgewicht, die Harmonie wiederfinden mit unserer tiefen Natur.

F: Meine Frage ist wahrscheinlich vollkommen überflüssig.

RR: Warum stellst du sie dann?

F: Weil sie mich nicht losläßt. - Vielleicht ist es auch nur ein sprachliches Problem. Es geht um das richtige Beobachten, von dem du gesprochen hast und um das richtige Denken. Gewöhnlicherweise empfinden wir uns selbst als Beobachter und uns gegenüber ist das Objekt. Und obwohl wir die Erfahrung des Zazen teilen, ist dieses andere Denken und beobachten nicht immer unsere gemeinsame Erfahrung. Das hatten wir in Solingen, als Heinz-Jürgen sagte, man muß sein Leiden aus der Distanz sehen und dadurch loslassen, und sofort jemand erwiderte, das sei kopflastig. Meine Frage ist: In diesem Beobachten, das wir in Zazen üben, wer oder was beobachtet da überhaupt?

RR: Das kann man nicht erfassen. Das ist genau die gemeinsamste Erfahrung, die wir alle machen können. Wenn es hier im Dojo jemanden gibt, der den Beobachter sehen kann, dann soll er ihn uns zeigen. Man kann den Beobachter genauso wenig sehen, wie man seine eigenen Augen sehen kann. Es gibt also die Beobachtung. Den Beobachter, den kann man in der Tiefe nicht ergreifen. Es gibt den Prozeß, den Vorgang des Beobachtens, das Bewußtsein. Aber das Subjekt ist nur eine Annahme. Weil es Beobachtung gibt, muß es ja irgend jemand geben, der beobachtet, aber den wird man nicht ergreifen. Er ist zu vertraut, von ihm kann man sich nicht trennen. Man kann sich nicht verdoppeln. Letztlich kann man es nicht begreifen.

F: Es gibt keinen Namen?

RR: Es ist nur ein Name. Aber man kann seine Wirklichkeit nicht erfassen. Man kann die Ergebnisse der Beobachtung begreifen. Beobachtung erzeugt Ergebnisse. Aber den Beobachter, den kann man nicht ergreifen. Wenn man das ganz vertraut versteht - aber sag' mir, wer das versteht - dann ist das eine große Befreiung. Man kann weniger verhaftet sein an dieses Ich. Man unterstellt, daß es das Subjekt der Beobachtung sei.

Es ist wirklich die Unterweisung Buddhas und aller Zen-Meister, diese Aufforderung Bodhidharmas an Eka: "Zeige mir deinen Geist!" "Ich kann ihn nicht erfassen." Der vierte Patriarch beklagte sich Konin gegenüber: "Mein Geist ist völlig anhaftend". Konin sagte ihm: "Wer hat dich denn da angeheftet?" Dieses 'Wer?' ist nicht greifbar. Das tief zu akzeptieren, erlaubt es loszulassen. Es wird ein Faktor der Befreiung, sich nicht mehr mit der Vorstellung eines Ichs zu identifizieren. Es ermöglicht ein beweglicheres Bewußtsein, zu realisieren, daß man die Erfahrung und den Erfahrenden nicht trennen kann, die Beobachtung und den Beobachter. Man kann aus dem

Beobachter kein Objekt machen. Das ist eine sehr vertraute Erfahrung. Das ist genau das Herz der Erfahrung von Zazen.

Wenn du also weiter diesen Beobachter und dieses Ich, das Zazen macht, ergreifen möchtest, wirst du dich erschöpfen. Aber möglicherweise ist das gut, denn das ist genau der Augenblick, in dem du aufhörst, ergreifen zu wollen. Deswegen ist deine Frage letztlich nicht überflüssig.

F: Das ist etwas, das man niemand erklären kann, oder? Ich versuche das manchmal. Ich spreche von meiner Erfahrung im Dojo und scheitere an diesem Punkt immer und komm dann nicht weiter. Ich kann es nicht erklären.

RR: Ja, da gibt es einen Punkt, den man nicht erklären kann. Man kann es machen, wie ich das jetzt mache, versuchen, so nahe wie möglich heranzukommen, und erklären, warum man es nicht ergreifen kann. Aber man kann nicht dahin kommen, daß man das, was nicht faßbar ist, erfaßt. Das ist die Grenze unsere Sprache. Man muß das wirklich akzeptieren.

5.4.97, 20.30 Uhr

Bezüglich der Rechten Rede sagte Meister Dogen: "Es ist wie Stummer, der glaubt, nicht stumm zu sein." Im Alltag, in der gewöhnlichen Welt, sprechen die Stummen nicht, aber in ihrer eigenen Welt gibt es keine Stummen. In der Welt von Zazen ist die stille Konzentration auf die Haltung die Aktualisierung der Rechten Rede. Die Konzentration auf die Haltung drückt die Ganzheit des Dharmas aus.

6.4.97 7.00 Uhr

Konzentriert euch während des Zazen gut auf eure Haltung, eure Ausatmung, und hört alle eure inneren Gespräche auf. Zazen ist, sich in Schweigen hinsetzen. Das ist auch das Schweigen der Gedanken. Wenn diese Stille der Gedanken geschieht, vergißt man sich auf natürliche Weise selbst. Es geht nicht mehr um den Beobachter einer Sache, die beobachtet wird. Alle dualen Gedanken verschwinden. Diese Erfahrung kann jeder verwirklichen, aber man kann sie nicht mit Worten ausdrücken. Selbst zu sagen, daß es sich um Denken ohne zu denken handelt, berührt nicht den wesentlichen Punkt. So hat ein Meister gesagt: "Es ist wie eine Lotusblume im Feuer."

Auch wenn Buddha 45 Jahre gelehrt hat, viele Reden gehalten hat, nahm er, als er das Wesentliche seiner Lehre weitergab, einfach eine Blume zwischen seine Finger und drehte sie. Daß man diese Erfahrung nicht mit Worten erklären kann, bedeutet nicht, daß sie ohne Wirkung ist. Ganz im Gegenteil: Das, was man mit Worten erklären kann, kann immer zum Objekt von Anhaftung werden. Und die Funktionsweise des Geistes ändert sich nicht. Aber wenn man Sprache und Denken aufgeben kann, Denken, das auf Sprache beruht, dann verwirklicht sich ein Geist jenseits aller Dualismen.

Ausgehend von diesem Geist können wir eine bestimmte Loslösung verwirklichen, können wir unsere Nicht-Getrenntheit von den anderen lebenden Wesen erfahren. Man kann eine tiefe Sympathie verspüren für alle fühlenden Wesen. Nicht auf seinem eigenen Standpunkt verharren, sondern auch der andere werden. So verschwinden alle egoistischen Gedanken, Feindschaft, Haß, Eifersucht. Ausgehend vom Nicht-Denken, ausgehend von der Loslösung von unseren persönlichen Gedanken erscheint ein Denken des Mitgeföhl. Ausgehend vom Schweigen von Zazen kann Rechte Rede erscheinen, Rede, die erwächst aus der Erfahrung der wesentlichen Wirklichkeit unserer Existenz.

So bedeutet die Rechte Rede nicht zu lügen, all unsere falschen Worte aufzugeben, alle Worte, die dazu dienen, uns zu verstellen, zu verführen, etwas Schlechtes zu sagen, zu kritisieren, die Trennung schaffen zwischen Personen und Gruppen. All diese falschen Worte sind aufgegeben. Die Rechte Rede ist nicht nur eine Rede, die sich bemüht genau zu sein, wie die eines Lehrers, sondern es ist die Rede, die Sympathie zum Ausdruck bringt, die vom Geist des Mitgeföhl beseelt ist.

So ist die erste Handlung des Bodhisattva, allen Lebewesen zu helfen, mit Zuneigung zu sprechen. Meister Dogen sprach davon, sich an alle Wesen zu wenden, als seien sie unsere eigenen Kinder. Diese Worte des Mitgefühls erlauben es, den Haß der Feinde zu übersteigen und wieder Freunde zu werden. Sie tun denen gut, die sie hören, und haben die Kraft, den Geist völlig zu ändern.

6.4.97 11.00 Uhr

Zieht das Kinn zurück und streckt den Nacken! Dies ist das letzte Zazen dieses Sesshin. Verliert eure Zeit nicht! Konzentriert euch gut auf eure Praxis!

Der vierte Aspekt des Weges, der von Buddha unterwiesen wurde, ist das, was er das Rechte Handeln nannte. Wie wir handeln, ist immer der Widerschein unseres Geisteszustandes, der Widerschein unseres Verständnisses und der Widerschein unserer Konzentration. So sind Meditation und Handlung nicht getrennt.

Die Wurzel der Rechten Handlungen ist es, ein Sesshin zu machen. Während des Sesshins konzentriert man sich auf Zazen, Gassho, Sampai, darauf, die Sutren zu singen, auf die Praxis des Samu. All diese Handlungen werden ohne die Suche nach einem persönlichen Nutzen praktiziert. So werden sie in einem völlig reinen Geist praktiziert. Am Ende des Sesshins kann man zu einem völlig friedlichen Geist zurückfinden.

Wie im Alltag damit fortfahren, recht zu handeln? - Indem man mit dem Zazen-Geist verbunden bleibt, dem Geist, der alle Trennungen zwischen sich und allen anderen aufgehoben hat und der ein Gefühl des Wohlwollens für die anderen entstehen läßt, wie auch einem selbst gegenüber, ohne Unterschiede zu schaffen. So werden die verschiedenen Gebote, die das Rechte Handeln beschreiben, auf natürliche Weise respektiert.

Es ist nicht möglich, Leben zu nehmen, sondern man macht im Gegenteil alles, was möglich ist, um es zu schützen, um allen zu erlauben, den wahren Sinn des Lebens zu finden und ihn gegenwärtig zu machen. Das ist es, dessen die Menschen im Augenblick am meisten bedürfen. Die Zazenpraxis erlaubt allen, diesen Sinn zu verwirklichen, ein authentisches Leben zu führen.

Es bedeutet, nicht zu lügen.

Ein weniger egoistisches Leben zu führen, bedeutet, nicht zu stehlen, sondern im Gegenteil das Gute, die Gabe, zu praktizieren und all das zu teilen, was wir empfangen haben, was uns aber nicht gehört. Verstehen, daß es nichts gibt, das uns wirklich gehört. Wir können mit den anderen nur das teilen, was dem ganzen Universum gehört.

Wenn wir das vertraut spüren, dann verwirklichen wir den Geist von Shuke, den Geist des Mönchs und der Nonne, den Geist von dem oder der, der der Welt des Egos entsagt. Das nannte Meister Deshimaru "der Kosmischen Ordnung folgen", ein wirklicher Mönch, eine wirkliche Nonne zu werden, die wirkliche Einheit seines Lebens zu finden.