

Zen-Zentrum Solingen



Mitglied der Association Zen Internationale (Paris)

Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union (München)

Roland Rech: "Das unmittelbare Erwachen" von Meister Hyakujo

Diese Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 5. bis 13. Juli 1997 während des Sommerlagers in Maredsous (Belgien) gehalten.

Samstag, 5.7.97, 7.30 Uhr

Wenn ihr in der zweiten Hälfte des Zazen den halben Lotus macht, denkt daran, die Weise, wie ihr die Beine gekreuzt habt, zu ändern. Kreuzt die Beine nicht immer so, wie es am einfachsten ist. Es ist wichtig, das Gleichgewicht in eurem Körper wieder herzustellen. Vergesst nicht, die Daumen in die Fäuste zu legen, die Fäuste auf die Knie, und euch in immer kleiner werdenden Bewegungen sieben- bis achtmal von links nach rechts und von rechts nach links zu pendeln. Man pendelt in der Senkrechten von der Taille aus. Man krümmt dabei nicht die Wirbelsäule; Nacken und Kopf bleiben in derselben geraden Linie. Dann führt man die Hände auf der Höhe des Gesichts in Gassho zusammen und neigt sich nach vorne. Anschließend legt man die linke Hand in die rechte Hand, die Daumen horizontal. Die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. Man atmet ein- oder zweimal tief ein und aus. Dann nimmt man den natürlichen Atemrhythmus wieder auf.

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an gut auf eure Haltung. Insbesondere auf die wichtigen Punkte der Haltung. Die richtige Beckenneigung nach vorne ist der Schlüsselpunkt der Zazenhaltung. Die Neigung muß durch die richtige Höhe des Zafus erreicht werden und nicht durch Muskelkraft. Die Knie drücken kräftig auf den Boden. Das Körpergewicht ist gut verteilt zwischen den Knien und dem Teil des Gesäßes, der auf das Zafu drückt. Dieser Punkt befindet sich vor dem After. Man sitzt so, als wolle man, daß der After den Mond betrachtet. Das gibt der Haltung Dynamik und verhindert, daß die Haltung zu entspannt ist.

Man entspannt gut den Bauch und läßt das Körpergewicht gut auf das Zafu drücken. Von der Taille aus streckt man sanft die Wirbelsäule und läßt alle Spannung los. Man entspannt gut die Schultern. Man drückt gut den Himmel mit der Schädeldecke. Stirn und Gesicht sind gut entspannt, insbesondere der Kiefer. Der Blick liegt einen Meter vor einem auf dem Boden und fixiert keinen besonderen Punkt. So wird der Blick weit. Wie der Geist in Zazen, der sich auf keinen Gedanken fixiert, der sich auf nichts fixiert und so ebenfalls weit wird.

Man konzentriert sich ebenfalls auf die Hände. Der Kontakt der Daumen ist sanft. Die Daumen bilden weder Berg noch Tal. Man kommt immer wieder zurück auf die Konzentration auf den Daumenkontakt. Das hilft, während Zazen das Gleichgewicht des Geistes zu finden: einen Geist, der weder zu gespannt ist, ohne zu viele Gedanken, der sich aber auch nicht verirrt, der nicht einschläft, der wach bleibt, wachsam, aufmerksam; der sich weder den Gedanken verhaftet, die auftauchen, noch sie unterdrücken will. Der Geist während Zazen sucht nichts, vermeidet nichts - weder Nehmen noch Zurückweisen.

Das ist die grundlegende Haltung während Zazen. Dafür konzentriert man sich zu Beginn bewußt auf die Haltung, auf die Atmung. Dann läßt man alle bewußte Absicht los. Man konzentriert sich. Man gibt sich zufrieden damit, einfach zu sitzen und Zazen machen zu lassen, ohne noch irgend etwas durch sein persönliches Bewußtsein zu machen. Selbst wenn für viele von euch, für viele Anfänger, dieses Zazen während des Sesshins schwierig ist, selbst wenn ihr euch anstrengen müßt, euch nicht zu bewegen und die bestmögliche Haltung zu haben, dürft ihr nicht glauben, daß Zazen oder ein Sesshin ein Hindernislauf ist. Das wirkliche Zazen befindet sich jenseits des persönlichen Willens, jenseits der Anstrengungen, denn in der Tiefe gibt es nichts zu tun. Es ist einfach Geschehenlassen.

Eines Tages, als er noch ein junger Mönch war, besuchte Hyakujo Meister Baso. Meister Baso fragte ihn: „Was suchst Du hier?“ „Ich bin gekommen, um die Buddha-Wahrheit zu entdecken.“ Meister Baso fragte: „Was erwartest Du von mir? Warum erweckst Du den Eindruck, den Schatz, der Dein eigenes Haus ist, zu verschließen? Warum gehst Du so weit von Dir weg?“ Hyakujo antwortete ihm: „Aber was ist das für ein Schatz, den ich ignoriere?“ Baso sagte ihm: „Dein Schatz ist gerade dabei, mir Fragen zu stellen. Alles ist in sich vollständig und es fehlt nichts. Die Dinge, die er umschließt, sind unendlich. Da Du also frei über diesen Schatz verfügen kannst, warum bestehst Du darauf, so weit von Dir weg zu gehen?“ Als er diese Worte hörte, erwachte Hyakujo vollständig. Alle Zweifel verschwanden.

Zu kommen und hier in Maredsous ein Sesshin zu machen, ist aufzuhören, weit weg von sich selbst zu suchen. Es ist vertraut werden mit dem eigenen Schatz, mit der eigenen Buddha-Natur, mit dem Geist Gottes, der überall existiert, der nicht irgendwo im Himmel oder in der Ferne versteckt ist, sondern in uns und durch uns ist.

Samstag, 5.7.97, 16.30 Uhr

Während eines Sesshin ist es wichtig, daß das Dojo gut gelüftet ist. Es ist sehr wichtig, während Zazen gut zu atmen, zu lernen, eine tiefe Atmung wiederzufinden. Oft haben die Leute im Alltag unter Streß einfluß eine sehr kurze Atmung, so als hätten sie Angst, daß ihnen Luft fehlte, und sie vergessen, tief auszuatmen; halten so einen Luftballon in der Lunge. So hält man die Luft zurück und die Atmung erneuert nicht den Sauerstoff. Das beeinflußt vollständig unsere Energie und unseren Geisteszustand. Zazen ist ein spiritueller Weg, der sich auf Körper und Atmung stützt. Konzentriert euch also während Zazen darauf, gut bis ans Ende jeder Ausatmung zu gehen. Seid achtsam auf die Art und Weide, wie ihr ein- und ausatmet. Begleitet die Ausatmung mit einem Druck auf die Eingeweide nach unten, um so bis an das Ende jeder Ausatmung zu gelangen. Laßt dann diesen Druck los und die Einatmung von selbst kommen. Wenn man so praktiziert, konzentriert sich alle Energie unterhalb des Nabels und der Geist wird schnell ruhig wie ein Spiegel. Man kann die Gedanken vorbeiziehen lassen. Welche Phänomene auch immer auftauchen, man nimmt sie klar wahr, läßt sie Augenblick für Augenblick vorbeiziehen und findet zu einem völlig freien und verfügbaren Geist zurück.

Diesen Geist, der auf nichts stehenbleibt, der nichts zurückhält, nennt man Hishiryo: jenseits des Denkens und auch jenseits des Nicht-Denkens sein, jenseits aller Fixierungen. Hishiryo ist der Geist, der nicht mißt, nicht vergleicht, nicht urteilt. Man mißt z.B. nicht die Dauer der Ausatmung. Die Kategorien 'lang' und 'kurz' sind aufgegeben. Man vergleicht nicht eine Ausatmung mit der vorhergehenden. Jeder Augenblick, jede Atmung wird absolut, jenseits aller Vergleiche. So wird der Geist völlig unbegrenzt, offen wie die Fenster des Dojos, wie die Nasenlöcher, die tief ein- und ausatmen. Man macht keinen Unterschied mehr zwischen innen und außen, zwischen sich und dem ganzen Universum. In diese Welt ohne Trennungen tritt man ein durch die Achtsamkeit auf die Atmung.

Das könnt ihr im Alltag ausprobieren und nutzen: Wenn ihr euch unruhig, aufgewühlt, angespannt, wütend fühlt, atmet fünf- oder sechsmal tief ein und aus. Unter dem Einfluß dieser starken Atmung könnt ihr schnell zum Normalzustand zurückkehren und dem Leben gegenüberstehen ohne zu dramatisieren. Kommt also während des Sesshin so oft wie möglich zur Achtsamkeit auf eure

Atmung zurück. Ob es während Zazen oder Samu ist, während dem Gehen oder dem Ausruhen, oder wenn ihr jemandem begegnet - dies ist die beste Methode, um immer wieder einen neuen, frischen, vorurteilsfreien Geist zu finden.

Und vergeßt nicht die Einatmung: Wenn man sich ausschließlich auf die Ausatmung konzentriert, vergißt man einzuatmen. Es ist wichtig, eine geschmeidige Atmung zu haben.

Samstag, 5.7.97, 20.30 Uhr

Gestern abend habe ich die traditionelle Lebensweise im Zen-Tempel angesprochen, wo jeder Mönch und jede Nonne nur über eine einzige Tatami verfügt. Dieser Raum von weniger als 1 m Breite und 2 m Länge wird der Ort der Praxis des Weges. In einem so begrenzten Raum ist der Mönch verpflichtet, alle überflüssigen Dinge aufzugeben. Er hat nicht den Raum, sie zu stapeln. Er behält einzig sein Kesa, seine Waschutensilien, eine Decke, seinen Kolomo. Das so ziemlich alles. Auf diesem Raum von weniger als 1 m Breite und 2 m Länge praktiziert der Mönche Zazen, nimmt seine Mahlzeiten zu sich und schläft. Diese drei Aktionen bilden einen einzigen Weg der Praxis. Es gibt keine Trennungen. Nicht nur Zazen, sondern auch essen und sich ausruhen sind Praxis des Weges. Alle Augenblicke werden Augenblicke der Praxis. Es gibt keine tote Zeit, keine verlorene Zeit.

Unter diesen Bedingungen ist es unmöglich, egoistisch zu bleiben. Man kann sich nicht von den anderen isolieren. Man ist verpflichtet, achtsam darauf zu sein, niemanden zu stören. Man kann seine Irrtümer nicht verbergen. So wird das Dojo zum Spiegel des eigenen Geistes, der eigenen Seinsweise. Es wird der Ort der Praxis des Weges.

Diese Art zu praktizieren wurde von Meister Hyakujo eingeführt, der in China am Ende des 8. und zu Beginn des 9. Jahrhunderts lebte, im China der Tang-Periode. Vor ihm gab es den sechsten Patriarchen, Eno (Hui Neng) und Meister Nangaku, mit dem die Rinzaï-Linie beginnt. Dann kam Meister Baso, von dem ich heute morgen sprach, der Hyakujo fragte: „Warum erweckst Du den Eindruck, den Schatz zu ignorieren, der Dein eigenes Haus umschließt? Warum gehst Du so weit von Dir weg?“

Um die Mönche ganz konkret deutlich zu machen, daß es nicht erforderlich ist, hierhin und dorthin zu gehen, um die Wahrheit zu suchen, lud er sie ein, sich auf den Raum einer Tatami zu konzentrieren, sich einfach vor die Wand zu setzen.

Das ist Ausdruck seines großen Mitgefühls, der Bemühungen seines Lebens, seinen Schülern zu helfen, den eigenen Schatz wiederzufinden, den Schatz, der weder einem selbst noch einem anderen gehört, den Schatz unserer wahren Natur, die sich nicht erfassen und definieren läßt, die sich aber manifestiert, wenn man aufhört, außerhalb etwas anderes zu suchen; wenn man aufhört, irgend etwas hinterherzulaufen. Denn es ist schon immer da. Es kann nicht durch unsere Gedanken erzeugt werden, nicht durch unsere Vernunft definiert werden, nicht durch unser Ego ergriffen werden.

Meister Hyakujo folgte also auf Baso. Er institutionalisierte die erste Klosterregel des Zen. Denn zuvor folgten die Zen-Mönche dem Hinayana, den Regeln des Kleinen Fahrzeugs. Hyakujo ist auch berühmt geblieben, weil er die Samu-Praxis einführte und die Arbeit als Praxis auf dieselbe Ebene stellte wie die Meditation. Bis zum Ende seines Lebens gab er ein Beispiel, indem er täglich selbst auf den Feldern arbeitete.

Als er alt geworden war, sorgten sich seine Schüler um seine Gesundheit und versteckten seine Werkzeuge, damit er nicht mehr arbeiten könne und sich ausruhen müsse. Da zog Meister Hyakujo sich in sein Zimmer zurück und aß nicht mehr. Er sagte: „Ein Tag ohne Arbeit ist ein Tag ohne Essen.“

Arbeit sollte nicht nur eine ökonomische Tätigkeit sein, die es erlaubt, zu essen, die für ein Einkommen sorgt, sondern arbeiten, Samu machen, ist in sich selbst zugleich Nahrung geben und empfangen, die Energie des Zazen mit den anderen teilen, um der Gemeinschaft zu dienen und auf diese Art dieselbe Konzentration, dieselbe Wachsamkeit zu verwirklichen wie im Zazen. Aus der Arbeit eine Gelegenheit machen, sich selbst kennenzulernen, sich selbst zu vergessen, ohne eine

Belohnung für diese Arbeit zu erwarten. So wird die Arbeit eine Gabe. Die Verdienste dieser Gabe sind unbegrenzt.

Diese Verdienste manifestierten sich zur Zeit Hyakujos, indem die Zenklöster von der Unterdrückung befreit wurden. Als 845 der Kaiser die buddhistischen Mönche verfolgte, entgingen die Zenklöster dieser Verfolgung, denn die Chinesen respektierten ihre Arbeit, ihre uneigennützigte Aktivität.

Ich habe die Absicht, während dieses Sesshins die Werke von Meister Hyakujo vorzustellen, ihre Aktualität für unsere eigene Praxis.

Sonntag, 6.7.97, 7.30 Uhr

Verschwendet während Zazen nicht den gegenwärtigen Augenblick, indem ihr fortfahrt, Gedanken zu wälzen. Fahrt nicht fort, vor euch hinzudämmern, sondern wacht auf, ausgehend von der Haltung, indem ihr völlig gegenwärtig in der Haltung eures Körpers seid.

Meister Hyakujo hat eine Abhandlung geschrieben, die „Das große Tor der Wahrheit durch das unmittelbare Erwachen“ heißt. ‘Das große Tor’ ist offenkundig die Praxis von Zazen. ‘Unmittelbares Erwachen’ bedeutet Zazen selbst ist Erwachen. ‘Unmittelbar’ bedeutet, daß es keine Trennung gibt zwischen Zazen und Erwachen. Dabei ist natürlich vorausgesetzt, daß man alle seine Achtsamkeit, alle seine Energie in die Praxis von Zazen legt und sich darin vollständig engagiert, indem man nicht fortfährt, seine Gedanken zu nähren.

Zu Beginn dieses Textes sagt Meister Hyakujo: „Bescheiden werfe ich mich vor allen Buddhas und vor allen Bodhisattvas nieder. Während ich diesen Text schreibe, bin ich mir bewußt, daß ich scheitern kann, den heiligen Geist, den Buddha-Geist zu interpretieren. Wenn dem so ist, möge mir eine Möglichkeit der Reue und der Besserung gegeben werden. Wenn es mir gelingt, das wahre Dharma weiterzugeben, widme ich den daraus resultierenden Verdienst allen Lebewesen, darauf hoffend, daß alle das Erwachen erlangen und Buddha werden können.“

Sich bescheiden vor allen Buddhas und Bodhisattvas niederzuwerfen, ist eine sehr wichtige Praxis. Es bedeutet, das Ego aufzugeben und bescheiden zu werden; zu realisieren, daß die Praxis des Weges, den wir praktizieren, nicht unser eigenes Erzeugnis ist, daß sie uns weitergegeben wurde durch die Praxis aller Buddhas, aller Bodhisattvas.

Sampai zu machen bedeutet also, unsere Dankbarkeit auszudrücken für die ganze Linie, die uns vorangegangen ist. Was auch immer unser Verständnis, unsere Verwirklichung des Zen sein mag, dürfen wir daraus nicht den geringsten Hochmut ziehen und niemals glauben, daß wir das vollständige Verständnis erreicht hätten, sondern wir sollten uns immer auf halbem Wege erleben. Der Geist, den wir in Zazen verwirklichen, der erwachte Geist Buddhas, ist völlig unbegrenzt, unfaßbar. Er verwirklicht sich unbewußt. Wenn wir ihn in den Grenzen unseres Geistes einschließen wollen, entweicht er. Zazen ist wie ein großes Tor, das sich zu dem öffnet, was über uns hinaus geht. Wenn wir praktizieren, ist es wichtig, diese Zazen-Praxis nicht zu begrenzen. Die Wahrheit, die Zazen uns zeigt, die man das Buddha-Dharma nennt, ist genau so wie der weite Ozean: Selbst wenn man auf den ersten Blick den Eindruck haben kann, daß es sich nur um eine weite Wasserfläche handelt, so dürfen wir ihn nicht darauf begrenzen, nur eine Wasserfläche zu sein. Unterhalb der Oberfläche erscheint eine neue und unbegrenzte Welt; jenseits des Horizonts liegen zahlreiche Kontinente und unbekannte Länder.

Sonntag, 6.7.97, 20.30 Uhr

Die Unterweisung von Meister Hyakujo bezüglich des großen Tores der Wahrheit zeigt sich in Form von Frage und Antwort, in Form eines Mondos. Das war eine Unterweisungsmethode, die von Zen-Meistern bevorzugt wurde. Meister Hyakujo antwortet auf Fragen, die sich allen stellen.

Die erste Frage ist folgende: „Welche Methode müssen wir praktizieren, um Loslösung zu erreichen?“ Er antwortet: „Loslösung kann nur durch ein unmittelbares Erwachen erreicht werden.“

„Was ist ein unmittelbares Erwachen?“ „Unmittelbar bedeutet, sofort die illusorischen Gedanken aufzugeben. Erwachen bedeutet, zu realisieren, daß Erwachen nicht etwas Erlangbares ist“.

„Wie können wir die Loslösung von unseren Leiden erreichen?“ „Wie können wir das ewige Leben verwirklichen?“ „Wie können wir in den Himmel kommen?“ - Das sind die ewigen Fragen der Menschen in unterschiedlicher Form. Es sind die Art von Fragen, die uns dahin treiben, unsere Routine, unser gewöhnliches Leben zu verlassen, um in den Weg einzutreten, um uns auf den Weg zu machen. Unser Leiden, das mit der Unvollkommenheit, Unbeständigkeit unseres Lebens verbunden ist, regt unsere Suche an. Wie ein Symptom einer Krankheit. In der Tiefe unseres Selbst haben wir die Überzeugung, daß wir glücklich und zufrieden leben können; daß das Leid nicht normal, daß es krankhaft ist.

Man hat oft den Eindruck, als wäre man vom Himmel gefallen, als hätte man den ursprünglichen Zustand verloren. Buddha selbst hat sich diese Frage gestellt und sich bemüht, sich selbst und anderen zu antworten. Er hat alle Methoden versucht, die zu seiner Zeit unterrichtet wurden. Das waren alles fortschreitende, graduelle Methoden. Sie bestanden darin, sich immer weiter zu reinigen von Leidenschaften, von Anhaftungen durch Asketentum und Kasteiung, in der Hoffnung, die Quelle dieses Leidens auszutrocknen. Indem man sich etwas auferlegte, indem man alle möglichen schwierigen Übungen praktizierte, versuchte man, Leerheit im Geist zu erzeugen. Durch alle diese Übungen erlangte Shakyamuni keinerlei Befreiung, kein Erwachen. Er gab sie auf, um schließlich nichts anderes zu machen als Zazen.

In Zazen erwachte er plötzlich, als er den Morgenstern sah. Der Zeitraum eines Augenblicks, der vorüberzieht - in einem einzigen Augenblick sah er alle Aspekte menschlichen Leidens vorüberziehen, sah er ihre Ursache und gleichzeitig die Verwirklichung eines Zustandes jenseits allen Leidens. Dieser Zustand ist nicht ein Ort, in den man später eintreten kann, sondern eine plötzliche, sofortige Befreiung in der Praxis selbst; gerade jetzt, im Aufgeben dessen, was in uns alle möglichen Trennungen schafft. Deshalb erklärte er: „Ich habe das Erwachen mit allen Wesen des Universums erlangt.“

Wirklich mit allen Wesen des Universums zu sein bedeutet, unsere vollständige Einheit zu verwirklichen; unser Leben ohne Trennungen, unser Leben jenseits des Mangels, der Abwesenheit oder des Zuviel, des Überflusses. Im Dojo, hier und jetzt, können alle dieses Leben wahrnehmen - gleichzeitig völlig allein und völlig vereint.

Montag, 7.7.97, 7.30 Uhr

Achtet während Zazen gut auf eure Haltung. Laßt euren Körper sich nicht nach hinten neigen, nicht nach vorne und auch nicht zur Seite. Drückt den Himmel mit der Schädeldecke und die Erde mit den Knien. Bringt eure Achtsamkeit immer wieder zur Haltung des Körpers zurück. Trennt euch nicht von der Haltung. Laßt euch nicht von euren Gedanken forttreiben. Kommt immer wieder zu dem wichtigen Punkt Hier und Jetzt zurück. Völlig auf die Körperhaltung und auf die Atmung konzentriert zu sein, erlaubt es, die gewöhnliche geistige Funktionsweise aufzugeben, den Geist der Auswahl, den Geist des Ego, der immer ergreifen und festhalten oder zurückweisen möchte.

Aufgrund dieses Geistes leiden wir, dieses begrenzten, engen Geistes; dieses Geistes, der uns unsere ursprüngliche Einheit mit dem ganzen Universum vergessen läßt, der uns unsere ursprüngliche Reinheit verlieren läßt. Im Zen spricht man nicht von Erbsünde, sondern von Täuschung, von Irrtum, von Mißverständnis. Es geht nicht um einen Fehler einem anderen gegenüber, sondern eher um eine Art von Verrat einem selbst gegenüber. Im Zazen kann man die Funktionsweise des täuschenden Geistes beobachten und sich davon lösen. Unter der Voraussetzung daß die Konzentration auf Haltung und Atmung stark ist. Wenn wir unsere täuschenden Gedanken nicht nähren, ihnen keine Energie geben, gehen sie auf natürliche Weise vorbei. Sie verweilen nicht. Man kann von ihnen befreit sein. Im Zen bedeutet Erlösung, Befreiung, nicht, von der Welt erlöst zu werden, die als schlecht angesehen wird, sondern befreit zu sein von einem Selbst, von seinem Ego, das sich für etwas hält, das es nicht ist und das uns mißbraucht.

Meister Hyakujo sagt: „Unmittelbares Erwachen bedeutet, sich augenblicklich von den täuschenden Gedanken zu befreien.“ Es sind die dualistischen Gedanken, die immer Gegensätze schaffen: Haß und Liebe, sich selbst und die anderen, Buddha und den Menschen, Nirvana und Samsara, Erwachen und Täuschung, das Richtige und das Falsche, das Gute und das Schlechte. Im Zazen kann man von Augenblick zu Augenblick über diese Gegensätze hinausgehen. Wenn ihr wirklich in der Zazenpraxis aufgesogen seid, könnt ihr tief spüren, daß es kein Satori zu erhalten, kein Nirvana zu erreichen, keine Illusionen zurückzuweisen gibt. So kann unser Geist sofort einen tiefen Frieden wiederfinden und seine wirkliche Einheit mit allen Existenzen. Es genügt, daß ihr aufhört, euer eigenes Licht zu verdunkeln.

In der Unterweisung des Zen bedeutet das, was wir Glauben nennen, keine Dualität zu schaffen, nicht zu trennen. Die Unreinheit, der Dämon ist das, was trennt und Gegensätze schafft, d.h. eine bestimmte Funktionsweise unseres Geistes. Zazen ist dazu da, uns zu helfen, über diese Funktionsweise hinauszugehen.

Montag, 7.7.97, 16.30 Uhr

Am Eingang zum Dojo legt man normalerweise eine Schwelle hin. Wenn man ins Dojo eintritt und dabei in die Ferne schaut, stößt man sich an der Schwelle. Sie ist nur dazu da, daß wir lernen, vor unsere Füße zu schauen; um uns zu lehren, uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, auf die Praxis mit unserem ganzen Körper. So vergessen wir vollständig, warum wir hier sind. Wir konzentrieren uns einzig und allein darauf, wie wir praktizieren.

Die Frage nach dem Warum bringt uns unablässig in den Dualismus, sei es die Dualität von Ursache und Wirkung, - wegen dem oder jenem, weil ich ein Film im Fernsehen gesehen, ein Buch gelesen habe, weil mein Freund schon praktiziert. Oder das Warum läßt uns Erwartungen in eine bestimmte Richtung entwickeln: Wozu bin ich hier? - Natürlich wären wir nicht hier, wenn wir keine starke Motivation hätten. Aber selbst die tiefste Motivation, z.B. um allen Wesen zu helfen, sich von ihrem Leid zu befreien, müssen wir aufgeben, um sie zu verwirklichen. Denn nur wenn unser Geist frei von jedem Ziel ist, können wir uns wirklich mit unserer Existenz aussöhnen, die Einheit unseres Lebens finden, vor allen Dingen einen wirklich freien Geist. Von dieser Geistesfreiheit aus kann man wirklich den anderen und sich selbst helfen.

Deshalb sagt Meister Hyakujo: „Erwachen bedeutet zu verstehen, daß Erwachen nichts ist, das man erreichen kann.“ Er lehrte uns so, unseren gierigen Geist aufzugeben. Denn es gibt auch spirituelle Gier: Satori, Nirvana, Erleuchtung erlangen zu wollen, sind oft neue Ziele für unser Ego, neue Manifestationen unseres anhaftenden Geistes. Deshalb ist die grundlegende Unterweisung des Zen Mushotoku, keine Vorteile zu suchen, welche Art von Profit es auch sein mag, weder magische Kräfte noch irgend welche Wohltaten. Denn alle unsere Ziele, all unsere Absichten, fesseln uns nur und werden schließlich ein Hindernis für ein wahres Erwachen.

Montag, 7.7.97, 20.30 Uhr

Schlaft nicht! Mit der Gewohnheit, eine gute Zazenhaltung einzunehmen, gelingt es manchen Leuten, eine gute Zazenhaltung zu bewahren und dabei zu schlafen. Man darf nicht wie ein Reissack werden.

Die nächste Frage, die Meister Hyakujo gestellt wurde, lautet: „Wo beginnt man mit dieser Praxis?“ Hyakujo antwortet: „Bei der Wurzel.“ „Was ist diese Wurzel?“ „Der Geist ist die Wurzel.“

Selbst wenn wir sehr auf der Zazen-Haltung bestehen, auf der Aufmerksamkeit auf die Atmung, so ist doch der wesentliche Punkt der Geist, mit dem wir praktizieren. Es ist sehr schwierig, von diesem Geist zu sprechen, denn der wirkliche Geist ist nicht faßbar. Es ist unmöglich, ihn einzugrenzen. Dieser Geist manifestiert sich auf unterschiedliche Weise. Wenn er sich als geistiger Prozeß manifestiert, erscheinen vielerlei Phänomene. - Das können wir in der Praxis von Zazen beobachten. - Das ist unser geistiges Kino. Es ist wichtig, darauf zu achten. Oft sind es diese geistigen Prozesse, die uns handeln lassen. Unsere Handlungen in der Welt, in unserer Umgebung

sind der Widerschein unseres Geistes. Wenn unser Geist durch egoistische Wünsche beschmutzt ist, beschmutzen wir die ganze Umwelt. Es ist schwierig, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist. Wir nehmen sie durch unseren eigenen Geist hindurch wahr. So ist die Welt, in der wir leben, zu einem guten Teil ein Widerschein unseres Geistes. Zum Beispiel erscheint einem, wenn man traurig ist, die ganze Welt traurig. Wenn man voller Freude ist, erscheint einem die ganze Welt freudig. Wenn wir lieben, wenn wir Liebe empfinden, begegnet uns Liebe überall. Wenn unser Geist frei wird, auf nichts stehen bleibt, wird alles um uns herum frei. Die Hindernisse verschwinden. Deshalb heißt es, daß die drei Welten ein einziger Geist sind und daß deshalb unseren eigenen Geist zu reinigen, die ganze Welt zu reinigen heißt.

Dienstag, 8.7.97, 7.30 Uhr

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken. Geht immer wieder zur Senkrechten in der Haltung zurück. Wenn ein Gedanke auftaucht, beobachtet man ihn und läßt ihn vorüber ziehen. Der Geist geht frei vom Denken zum Nicht-Denken und vom Nicht-Denken zum Denken, ohne jemals irgendwo zu verweilen. Im Vimalakirti-Sutra heißt es: „Diejenigen, die das reine Land erreichen wollen, müssen zunächst ihren eigenen Geist reinigen. Denn die Reinigung des Geistes ist die Reinheit des Buddha-Landes.“ Im Zazen verwirklicht sich diese Reinigung des Geistes unbewußt und natürlich, indem man die Unreinheiten auftauchen läßt, sie nicht unterdrückt, sie mit einem Blick sieht, der das, was auftaucht, nicht beurteilt, der nichts unterdrückt oder verbirgt.- Zazen kann wie eine große Beichte sich selbst gegenüber werden.

Was stört die ursprüngliche Reinheit unseres Geistes? Was stört unsere Unschuld? Was treibt uns dazu, immer haben, besitzen, ergreifen zu wollen, hinter allen möglichen Wunschobjekten herzulaufen? Wünsche, die niemals befriedigt werden, die uns besitzergreifend, eifersüchtig, manchmal aggressiv, auf jeden Fall egoistisch machen? Die Zazenpraxis zeigt uns, daß dies ausschließlich aus unserer Verblendung kommt, aus der Unkenntnis unserer wirklichen Natur. Die Zazenpraxis, die seit Buddha weitergegeben wird, ist eine Praxis, die es ermöglicht, daß wir uns mit uns selbst aussöhnen, die uns erlaubt, zu realisieren, daß wir nicht viel nötig haben. Was wir essentiell nötig haben, ist, unsere wirkliche Einheit mit dem ganzem Universum wiederzufinden, zu unserer Wurzel zurückzufinden, in einen Zustand jenseits von Überfluß und Mangel. Wenn man diesen Geist in Zazen verwirklicht, verschwinden die Ursachen der Unreinheit des Geistes. Dann ist es nicht mehr nötig, irgend etwas erlangen oder zurückweisen zu wollen. Man kann den Frieden finden, indem man einzig sitzt.

Dienstag, 8.7.97, 16.30 Uhr

Mondo

F: Seit Beginn meiner Praxis stellte ich mir diese Frage schon: Im Zen spricht man von Mushotoku, ohne Ziel und Profitgeist. Ich habe oft gehört, man soll das Erwachen nicht suchen. Aber für alle Meister der Weitergabe war das eine Frage von Leben und Tod; also haben sie doch am Anfang auf jeden Fall das Erwachen gesucht. Im Zen sagt man: 'Alles ist Buddha'. Aber am Anfang steht doch ein Leiden und irgendwo auch ein Ziel.

RR: Ja, sicherlich. Das was man bodaischin, Geist des Erwachens, nennt, ist der Geist, der sich unseres Leidens bewußt wird und des Leidens aller Wesen. Man legt das Gelübde ab, sein ganzes Leben daranzusetzen, dieses Leid zu lösen. Es gibt also ein Gelübde, einen Wunsch, einen sehr kräftigen Wunsch, der alle Energie mobilisiert in Richtung der Praxis des Weges. Es ist wichtig zu verstehen, daß dieser Wunsch, zu Erwachen, nicht auf einen selbst bezogen sein darf. Wenn ich das Satori haben möchte um mich persönlich, ganz alleine, aus dem Leiden zu befreien, dann bin ich auf dem falschen Weg, dann habe ich nur einen neuen egoistischen Wunsch; vielleicht etwas verfeinert. Aber es ist nach wie vor der egoistische Geist, der etwas erhalten möchte.

Ich stelle mir vor, daß jemand im Christentum, der betet und Pilgerfahrten macht, damit er persönlich das Himmelreich erlangt, auch ein wenig in diesem Irrtum ist. Dieser Wunsch des Erwachens muß zusammengehen mit großem Mitgefühl für die anderen Wesen. All die Energie, die ich einsetze, um selbst auf dem Weg voranzukommen, setze ich nicht ein, damit ich selbst vorankomme, sondern um allen zu helfen. Dann verschwindet der Widerspruch zwischen keinem persönlichen Ziel und der Suche nach Erwachen. Denn Mushotoku heißt, keinen Nutzen für sich persönlich zu suchen, für sich alleine. Aber es gibt da noch etwas anderes: Bei allen Anstrengungen, die man in Richtung des Erwachens unternehmen kann, und der Verwirklichung gibt es eine grundlegende Veränderung. Sie besteht darin, daß man sich in einem gestimmten Augenblick bewußt wird, daß es nicht notwendig ist, das Erwachen zu suchen. Erst in dem Augenblick, indem man sich bewußt wird, daß das Erwachen nichts ist, was es zu Erlangen gilt, ist es da.

F: Aber was ich nicht verstehe ist: Die Intellektuellen im Westen haben den Unterschied gemacht zwischen plötzlichem Erwachen und graduellen Erwachen.

RR: Ah, das kommt schon aus China.

Das ist dasselbe, wenn das graduelle Zen auf der Praxis besteht, auf der Anstrengung. Es ist wahr, es gibt kein Erwachen ohne konstante Anstrengung in der Praxis. Aber das augenblickliche Erwachen verwirklicht sich, wenn man vertraut versteht, daß das Erwachen bereits in der Praxis vorhanden ist, d. h. wenn in der Lage ist, wirklich musotoku zu praktizieren. Im Augenblick der Praxis verschwindet der dualistische Geist. Anders gesagt, wenn man wirklich einzig und allein sitzen kann und voll verstehen kann, daß diesem Sitzen nichts fehlt, noch nicht einmal das Erwachen, daß das Erwachen in dem Sitzen ist.

Es gibt auch ein plötzliches Verstehen. Ich werde noch ein wenig darüber sprechen. Aber wenn man diese Form des Erwachens erwartet, wenn man in der Erwartung sitzt, daß ein plötzliches Erleuchten auftaucht, dann stellt uns dieser Geisteszustand in Gegensatz zum Erwachen. Statt loszulassen und wirklich einfach nur zu sein, frei von allem, frei von allen Zielen, von allen Leidensursachen, ist man da und strengt sich an in der Erwartung von irgend etwas. Man steht unter Spannung. Das versetzt uns in ein schreckliches spirituelles Leiden, das im Gegensatz zum Erwachen steht. Man kann sagen, das ist 'dunkle Nacht', um ein berühmtes Wort zu verwenden.

Das Erwachen geschieht genau in dem Augenblick, in dem man versteht, daß das Licht schon da ist und man kein besonderes Erwachen erwarten muß. Anders gesagt - wir sind in einem christlichen Kloster, deshalb kommt mir dieses Bild - Gott ist nicht verborgen, er ist immer da. Aber man glaubt er sei weit weg, er sei irgendwo im Himmel verborgen. Er ist immer schon da, man sieht ihn nur nicht, man spürt ihn nicht, man verwirklicht ihn nicht.

Dienstag, 8.7.97, 20.30 Uhr

Wenn man in das Dojo geht, tritt man über die Schwelle und verneigt sich in Gassho vor dem Altar, auf dem eine Statue Buddhas steht. Manchmal stören sich Anfänger und Anfängerinnen an dieser Buddha-Statue. Sie fragen sich, ob sie nicht eine neue Gottheit verehren.

Die Buddha-Statue auf dem Altar repräsentiert die Zazenpraxis, der wir alle folgen. Sie repräsentiert einen Mann, der diesen Weg gezeigt hat. Aber Buddha ist nicht das Ziel unserer Suche. In einem Sutra Buddhas, d.h. in einer Lehrrede Buddhas, heißt es: „Die Weisen suchen ausgehend vom Geist, nicht von Buddha aus, wohingegen Dumme von Buddha aus suchen, statt vom Geist aus.“ Im selben Sutra heißt es: „Weise kontrollieren eher ihren Geist als ihre Person. Dumme kontrollieren eher ihre Person als ihren Geist.“ Vor seinem Tode, als alle Schüler weinten und sich fragten, was nach seinem Dahinscheiden geschehen würde. Da sagte Shakyamuni einfach: „Macht selbst die Erfahrung dessen, was ich euch gelehrt habe.“ D.h., habt Vertrauen in eure eigene Fähigkeit und den Geist, der in euch ist. Nicht in die Kraft des Egos. Vertrauen in die Zazenpraxis, die Praxis der Meditation, die es dem wahren Geist erlaubt, sich zu manifestieren. Verblendet euch nicht, indem ihr versucht, eine Person nachzuahmen. Lernt euch selbst kennen.

Ein alter Meister hat gesagt: „Wenn Du Buddha begegnest, dann töte ihn.“ Es geht offenkundig nicht darum, wirklich jemanden zu töten. Es geht nicht um Gewalt, sondern darum, selbst zu verstehen und zu verwirklichen. Die Weisheit eines anderen ist völlig nutzlos, wenn man die Erfahrung nicht selbst macht.

Diesbezüglich gibt es die berühmte Geschichte von Meister Gensha, der unzufrieden mit der Unterweisung seines Meisters Seppo war. Er beschloß, auf Pilgerfahrt zu gehen, um andere Meister zu treffen. Als er das Kloster verließ, stieß er sich seinen Fuß an einem Stein. Unter dem Eindruck des Schmerzes hatte er eine tiefe Verwirklichung. Er fragte sich plötzlich: ‘Dieser Körper und dieser Stein sind ohne Substanz. Wo kommt dieser Schmerz her?’ Statt zu anderen Meistern zu gehen, entschied er sich zu bleiben und kehrte zu seinem Meister Seppo zurück. Der fragte: „Bist Du nur deshalb weggegangen, um Dir den Fuß zu stoßen?“ Gensha gab diese berühmte Antwort: „Bodhidharma kam nicht aus dem Westen. Ich werde mich niemals wieder von jemand anderem mißhandeln lassen.“ Er hatte plötzlich verstanden, daß die Wahrheit, die von Bodhidharma, von Buddha weitergegeben wurde, überall existierte, daß sie nirgends verborgen war; daß es überflüssig war, hierhin oder dorthin zu gehen, um nach ihr zu suchen. Ein einfacher Kieselstein am Wegesrand zeigte diese Wahrheit auf. In der Folge lehrte er immer: „Das ganze Universum ist eine leuchtende Perle.“

Das Universum ist riesig, die Perle sehr klein. Unser wahrer Geist, der sich in Zazen verwirklicht, ist jenseits aller Maße, jenseits von weit, groß oder klein. Schafft keinen Unterschied mehr zwischen Osten und Westen, zwischen Buddha und gewöhnlichen Menschen. Dieser Zen-Geist, jenseits aller Maße, jenseits jeden Vergleichs, ist die wirkliche leuchtende Perle, der Geist Buddhas, der in jedem Menschen existiert. Buddha ist einzig deswegen gekommen, um diese leuchtende Perle weiterzugeben.

Mittwoch, 9.7.97, 7.30 Uhr

Zu Beginn des Zazen, wenn ihr achtmal hin und her gependelt habt, atmet zwei- oder dreimal tief ein. Das ist besser als zu gähnen. Atmet bis zum Ende tief ein und tief aus und entspannt damit gut den Bereich des Sonnengeflechts. Entspannt gut die Schultern. Entspannt das Gesicht und begnügt euch damit, einfach eurer Atmung zu folgen.

Das Schlechte kommt vom Geist, und durch den Geist wird es aufgelöst. Meister Hyakujo fügt hinzu: „So können wir verstehen, daß alles Gute und alles Schlechte aus unserem Geist kommt, daß unser Geist also die Wurzel ist.“

Wenn wir diese Wahrheit nicht durchdringen können, bleiben alle Anstrengungen vergeblich. Wenn wir fortfahren, etwas ausgehend von einem äußeren Phänomen zu suchen, gelingt es uns nicht, den Weg zu verwirklichen, selbst wenn man über Jahrtausende hinweg suchen würde. Meister Hyakujo fügt hinzu: „Wenn wir den inneren Geist kontemplieren, dann können wir das Erwachen augenblicklich realisieren. Das ist der Grund dafür, daß wir vor der Wand sitzen.“ Die Wand ist dazu da, daß wir den Blick nach innen wenden und damit die Bewegung beenden, immer etwas außerhalb von uns zu suchen.

Gegenwärtig fliehen die meisten Leute vor dem Kontakt zum Geist, sie laufen von einem zum anderen, von einem Ziel zum nächsten und sind nie zufrieden. So ist es also gut, anzuhalten und sich zu fragen, was wir in der Tiefe suchen, was nie befriedigt ist. Bestimmte Leute würden antworten: ‘In der Tiefe suche ich mich selbst.’ Doch was ist dieses ‘ich selbst’? Was ist die Essenz unseres wirklichen Geistes und unseres wirklichen Körpers? Das zu Realisieren ist der Sinn eines Sesshins; vertraut zu werden mit seinem wahren Geist.

Beeilt euch nicht mit der Antwort! Bodhidharma, dem man die Frage ‘Wer seid Ihr?’ gestellt hatte, hat geantwortet ‘Ich weiß es nicht’. Die Nichtkenntnis ist die wirkliche Kenntnis; zu sehen, daß der wirkliche Geist unbegrenzt ist. Es ist unmöglich, ihn zu definieren und zu erfassen. - Glücklicherweise ist das so. Wenn man vertraut realisiert, daß selbst unser eigener Geist nicht uns, sondern dem ganzen Universum gehört, dann ist man nicht getrennt, dann kann die Wurzel des

Übels abgeschritten werden. Man kann die Krankheit des Geistes aufgeben, die darin besteht, Gegensätze und Trennungen zu schaffen. Aber selbst wenn man es sieht, bedarf es eines ganzen Lebens, es zu praktizieren.

Eines Tages hatte ein Schüler Meister Dogen gefragt: „Was ist die Essenz der Unterweisung des Buddha?“ Meister Dogen hatte einfach gesagt: „Nichts Schlechtes begehen und alles Gute praktizieren.“ Der Schüler antwortete: „Sogar ein dreijähriges Kind weiß das.“ Meister Dogen antwortete: „Ja. Aber selbst ein Alter von achtzig Jahren hat Mühe, es zu praktizieren.“ Da erwachte der Schüler und verneigte sich tief in Gassho.

Wenn man sich tief in Gassho vor allen lebenden Wesen verneigen kann, wird nichts Schlechtes getan, und alles Gute kann verwirklicht werden.

Mittwoch, 9.7.97, 16.30 Uhr

Seit Beginn dieser Vorbereitungszeit habe ich über ein paar wichtige Punkte unserer Praxis gesprochen, ausgehend von der Unterweisung von Meister Hyakujo. Die erste Frage war, wie wir Erlösung erlangen, das heißt, wie wir uns von unseren Leiden lösen können. Hyakujo hatte geantwortet: „Durch ein unmittelbares, plötzliches Erwachen“. Das unmittelbare Erwachen ist Zazen, die richtige Zazenpraxis, kein zukünftiges Ereignis. Hyakujo sagt: „Plötzlich bedeutet, sich unmittelbar von den illusorischen Gedanken zu befreien“.

Während Zazen kann man all seine Wünsche, Erwartungen vorüberziehen sehen und ihre Leerheit erkennen. Sehen, daß es nicht nötig ist, hinter all diesen Dingen herzulaufen, nicht einmal hinter dem plötzlichen Erwachen. Hyakujo sagt: „Erwachen heißt realisieren, daß dieses Erwachen nichts ist, das man erlangt.“ Das ist die Unterweisung von Mushotoku. Man nennt das das Brüllen des Löwen. Das Brüllen des Löwen hat nichts mit Schreien oder Gestikulieren zu tun, oder mit wütend werden. Es hat nichts zu tun mit dem Theater, das eine bestimmte Anzahl von Rinzaï-Meistern aufführen, um den Geist der Schüler zu beeindrucken. Eins allein ist wichtig: die Wurzel unserer Illusionen zu durchtrennen, unseres Geistes, der immer etwas ergreifen möchte. In der Wirklichkeit unseres Lebens können wir nichts ergreifen, nichts bewahren, letztendlich. Christus selbst hat vor seinem Tod ausgerufen: ‘Der Menschensohn hat keinen Platz, wo er seinen Kopf niederlegen kann.’ Wenn man diese Wirklichkeit aus der Tiefe seines Körpers und Geistes heraus akzeptieren kann, kann man den besitzergreifenden, gierigen Geist aufgeben, der uns immer von einem zum anderen rennen läßt, ohne jemals zufrieden zu sein. Befreiung ist, von diesem Geist befreit zu sein. Befreit von einer Täuschung, von nichts Wirklichem.

Wie also praktizieren? Meister Hyakujo antwortete: „Der Geist ist die Wurzel.“ Die Anhaftung aufzugeben und den Geist zu verwirklichen, der bei nichts verweilt. Das heißt, sich auf natürliche Weise mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren, indem man die Grenzen seines kleinen Egos fallen läßt.

Die nächste Frage war: „Wie die Wurzel dieser Praxis verwirklichen?“ Meister Hyakujo antwortete: „Nur indem man Zazen praktiziert, die sitzende Meditation. Denn sie wird erreicht durch Dhyana und Samadhi.“ Hyakujo zitiert ein Sutra, in dem es heißt: „Dhyana und Samadhi sind wesentlich für die Suche der Weisheit Buddhas. Denn ohne sie, ohne Dhyana und Samadi, bleiben unsere Gedanken aufgewühlt, und die Wurzeln des Guten sind in Gefahr.“ Dhyana und Samadi zu praktizieren, ist die Essenz von Zazen. - Ich werde darüber während des Sesshin sprechen. - Ein Bild bringt das sehr gut zum Ausdruck: Es ist schwer, die Perle auf dem Boden des Ozeans zu sehen. Man sieht sie nur, wenn das Wasser unbewegt ist.

Freitag, 11.7.97, 7.00 Uhr

Seit Beginn dieses Sommerlagers kommentiere ich die Unterweisung von Meister Hyakujo bezüglich des unmittelbaren Erwachens, das sich verwirklicht, wenn man tief die Einheit unserer Praxis und der Verwirklichung realisiert; wenn man aufhört, sich immer auf die Zukunft auszurichten, für die man etwas anderes erwartet. Wir erhoffen uns für die Zukunft etwas anderes,

weil wir an unserem Leben hier und jetzt zweifeln. Hier fehlt etwas, ist etwas nicht in Ordnung, und das läßt uns auf etwas anderes in der Zukunft hoffen. Zazen praktizieren, ein Sesshin praktizieren, heißt verstehen, daß alles hier und jetzt geschieht. Hier und jetzt kann man sich mit sich selbst aussöhnen, seine wahre Natur verwirklichen - nicht in der Zukunft.

Als man also Hyakujo fragte: „Aber wie verwirklicht sich das?“, sagte er: „Dank der Praxis von Dhyana und Samadhi.“ In der traditionellen buddhistischen Lehre ist Dhyana der achte der Pfade, die von Buddha unterwiesen wurden.

Im achtfachen Pfad unterwies Buddha rechtes Verständnis, das heißt das Verständnis der vier Edlen Wahrheiten; zu verstehen, daß es Leid gibt, es anzuerkennen; den Ursprung davon in sich selbst zu finden; zu erkennen, daß es einen Ausweg gibt; und schließlich den Weg zu praktizieren, der es ermöglicht, dieses Leid zu lösen.

Dank des rechten Verständnisses gibt es rechtes Denken. Ein Denken, das auf nichts stehen bleibt, ein Denken, das völlig frei ist, weit. Das nennt man im Zen Hishiryo, unbegrenztes Denken. Denken das nichts ergreift, das nichts zurückweist.

Dann gibt es die Unterweisung der drei rechten Handlungsweisen im Leben: rechte Rede, rechtes Handeln und rechte Lebensführung. Sie machen die Ethik aus, zeigen, wie man die Frucht der Meditation im Alltag verwirklicht.

Schließlich kommen die drei rechten Praktiken, die die Meditation betreffen. Es handelt sich um die Bemühung, die Wachsamkeit und um Dhyana, die Meditation.

Diese acht Aspekte der Praxis kommen in Wirklichkeit aus Dhyana, die die Basis darstellt, die Quelle. Zu einem Sesshin zu kommen bedeutet, zur Quelle zurückzukehren.

Die Schüler fragten also Meister Hyakujo: „Könnten Sie uns dieses Dhyana und dieses Samadhi beschreiben?“ Hyakujo antwortet: „Wenn die illusorischen Gedanken aufhören, dann ist das Dhyana. Wenn ihr sitzt und eure ursprüngliche Natur kontempliert, dann ist das Samadhi.“ Denn unsere ursprüngliche Natur ist unser ewiger Geist. Während Zazen kehren wir immer wieder zurück zur Konzentration auf die Haltung und die Atmung. So verschwinden alle täuschenden Gedanken.

Diese täuschenden Gedanken sind die Gedanken, in denen sich unsere Gier manifestiert; unsere Wünsche, etwas erhalten und nehmen zu wollen; und auch die Wünsche der Zurückweisung, der Feindschaft und des Hasses. Im Zazen gibt man diese Geisteshaltung auf. Man gibt allen Kampf auf. Man begnügt sich einfach damit, das zu beobachten, was da ist, ohne Urteil, ohne Anhaftung. Man läßt alle Gedanken zur Quelle zurückkehren, das bedeutet zur Leerheit. Die dritte Art täuschender Gedanken ist all das, was das Verkennen unseres Selbst bewirkt, unsere Unwissenheit, unsere Verblendung, die dazu führt, daß wir uns an ein illusorisches Ego ketten. In Zazen kann man bemerken, daß es Empfindungen, Gedanken und Wahrnehmungen gibt, die vorüberziehen, und daß das Ego, das Ich, keine Spuren hat. Es ist nur eine geistige Konstruktion. Wenn man das vertraut versteht, kann man augenblicklich völlig frei werden und leicht.

Laßt Euren Kopf nicht nach vorne fallen!

Freitag, 11.7.97, 11.00 Uhr

Nachdem man sein Zafu begrüßt hat, dreht man sich vollständig um und grüßt zur anderen Seite des Dojos. Im Dojo ist nicht die Buddha-Statue von Bedeutung, sondern die lebenden Buddhas, die Zazen praktizieren.

(Glockengeläut im Kloster) Nach dem Ende des Lätens der Glocken wird das Schweigen noch tiefer. Diese Rückkehr zur Stille ist ein wesentlicher Punkt unserer Zazen-Praxis. Also unterstützt diese Stille. Meidet insbesondere zu husten. Die wirkliche Stille ist aber die Stille unseres inneren Geistes. Alles illusorische Denken hält an. Dieser Augenblick ist die wirkliche Stille. Das bedeutet nicht, ohne Gedanken zu sein, sondern einfach, seinen Gedanken nicht anzuhaften. Immer wieder über all das hinausgehen, was in uns auftaucht. Im Buddhismus des Kleinen Fahrzeugs wird die Praxis des Dhyana in vier Etappen beschrieben. Jede dieser Etappen besteht aus dem Aufgeben eines bestimmten Geisteszustandes.

Zu Beginn werden die großen, die leidenschaftlichen Anhaftungen aufgegeben. Das sind all die Wünsche, die sich um Gier drehen, um Böswilligkeit, um Wut. Man beobachtet diese Regungen und läßt sie vorüberziehen. Genauso wie die Schläfrigkeit, Kontin, oder im Gegenteil die Aufgeregtheit, den Zustand von Sanran. Man beobachtet, konzentriert sich auf Ausatmung und Haltung und läßt sich weder von Sanran noch von Kontin beeinflussen. Genau so verfahren wir mit all unseren Zweifeln, die auftauchen, mit unseren Hirngespinnsten. Man beobachtet sie und folgt ihnen nicht. Man nährt sie nicht.

Zazen wird tiefer, wenn alle Aktivitäten unseres Bewußtseins aufgegeben sind. Der Geist wird ruhig, fest, nicht zerstreut, sondern geeint, in Einheit mit der Haltung, mit der Atmung. In dem Augenblick kann man Freude und Glück empfinden.

In der Folge werden Gefühle, selbst wenn es positive Gefühle wie Freude und Glück sind, aufgegeben. Das bedeutet, daß man auch ihnen nicht anhaftet. Es bleibt einfach der Gleichmut. Ein fester und ausgeglichener Geist, der vollständig gegenwärtig ist. Genau so wie Wasser sich beruhigt, nachdem der Wind aufgehört hat zu wehen. Das entspricht dem natürlichen Ablauf der Zazenpraxis. In unserer Zen-Tradition haftet man nicht einmal an der Abfolge dieser vier Etappen.

Meister Dogen sagte bezüglich der rechten Meditation: „Das ist aufgeben. Das bedeutet jenseits der Buddhas und Patriarchen zu sein, sogar jenseits des Samadhis.“ Das bedeutet, keine einzige Spur, kein Modell in seinem Geist zu bewahren. Keine Anhaftung, nicht einmal an Buddha, nicht einmal an Samadhi, nicht einmal an Zen.

So kann man sitzen und seine wahre, ursprüngliche Natur kontemplieren. Man läßt sich von keiner Kategorie begrenzen. - Offenkundig ist diese ursprüngliche Natur nicht einmal Natur. Die ursprüngliche Natur nennt man nur deshalb so, um deutlich zu machen, daß sie kein Erzeugnis unserer geistigen Aktivitäten ist. Es ist einfach jenseits aller unserer geistigen Aktivitäten zu sein, nicht an ihnen zu kleben. Hyakujo sagt: „In Wirklichkeit ist diese ursprüngliche Natur unser ewiger Geist, der sich immer hier und jetzt manifestiert, jenseits aller Trennungen von Raum und Zeit.“ Wenn man nur im Extrempunkt von hier und jetzt lebt, ohne das Ende von Zazen zu erwarten, ohne an zuvor und danach zu denken.

Alle träumen davon, der Unbeständigkeit entkommen und die Ewigkeit verwirklichen zu können. Zazen ermöglicht, dies genau jetzt zu erfahren.

Konzentriert Euch gut auf jede Ausatmung!

Freitag, 11.7.97, 16.30 Uhr

Im Alltag sind wir im allgemeinen unserer Umgebung zugewandt. Unsere Sinnesorgane, unsere Intelligenz werden benutzt, um den Kontakt herzustellen, um unsere Bedürfnisse befriedigen zu können. Dies ist offenkundig notwendig und für das Leben unausweichlich. Aber oft führt das dazu, daß wir zu abhängig von unserer Umgebung werden und den Kontakt mit unserem inneren Wesen verlieren. Deshalb verlieren wir unser Zentrum und unsere Stabilität. Wir werden unablässig von dem geringsten, das uns passiert, aus der Bahn geworfen. Zazen praktizieren, sich vor die Wand setzen, ist, sich die Möglichkeit geben, einen Zustand zu erfahren, in dem wir uns von unserer Umgebung lösen.

Diesbezüglich sagt Meister Hyakujo: „Durch das Samadhi löst ihr euren Geist von der Umgebung und macht ihn dadurch unempfindlich für die acht Winde.“

Das, was man die acht Winde nennt, ist all das, was unseren inneren Frieden, unsere innere Ruhe stört. Es handelt sich um Gewinn und Verlust. Oft rechnen wir, was wir gewonnen und was wir verloren haben. Ein guter Tag ist ein Tag, an dem man das erhalten hat, was man erhalten wollte; wenn man etwas verliert, ist man unzufrieden. Zazen praktizieren bedeutet, sich radikal jenseits dieses Aufrechnens zu befinden, den Geist aufzugeben, der rechnet und mißt, der immer nehmen möchte und Angst hat, zu verlieren. Kodo Sawaki sagte oft, daß die Welt des Zazen die Welt des Verlustes sei, d. h. des Loswerdens. Nichts mehr zu suchen ist eine große Befreiung.

Dann gibt es den Wind der Lobhudelei und der Verleumdung. Beides ist sehr ähnlich: Es bedeutet unsere Abhängigkeit von der Meinung der anderen. Der Zazen-Geist wird nicht gesteigert durch

Lobreden, nicht vermindert durch Kritik. Man kann sich Kritik anhören, und wenn sie gerechtfertigt ist, daraus eine Lehre ziehen, und wenn nicht, sie vorüberziehen lassen. Was die Lobreden angeht, ist es selbst dann, wenn sie Freude bereiten, nicht nötig, sich deshalb aufzublasen. Laßt sie bescheiden vorbeiziehen.

Dasselbe gilt für Freude und Trauer. Das bedeutet nicht, keine Gefühle zu zeigen, sondern nicht in diesen Gefühlen zu stagnieren, durch Freude nicht überdreht zu werden, durch Traurigkeit nicht deprimiert zu werden. Einfach wie ein leichter Wind an der Wasseroberfläche: Man kann ihn spüren, aber ruhig bleiben.

Meister Hyakujo fügt hinzu: „Indem sie sich so konzentrieren, können die gewöhnlichen Menschen den Zustand Buddhas erreichen“. In einem Sutra heißt es: ‘Alle Wesen, die die Gebote Buddhas beachten, treten so in den Zustand Buddhas ein.’ Das grundlegende Gebote Buddhas ist, Zazen zu praktizieren. Meister Deshimaru sagte oft, Zazen selbst sei Buddha. Wenn man also Zazen folgt, wenn Zazen unserem Leben die Richtung gibt, können wir denselben Zustand wie Buddha verwirklichen. Das ist nichts Außergewöhnliches oder Wunderbares, sondern einfach die natürliche Frucht des Samadhi von Zazen. Das wird auch Erlösung genannt, oder das andere Ufer erreichen.

Mondo

F: Meine Frage bezieht sich auf das Dharma Buddhas.

RR: Du kannst dich ruhig bequem hinsetzen. Das Dharma Buddhas ist sich setzen.

F: Besonders was die Moral, die Ethik angeht. Und auch die acht Wege. Überall geht es darum, Gutes zu tun, die rechte Sicht haben. Ich habe zwei Fragen diesbezüglich: Einmal diese Vorstellung von gut und richtig - enthält die nicht einen Keim von Dualismus. Wenn es Gutes gibt, gibt es Schlechtes, wenn es Richtiges gibt, gibt es Falsches. Die zweite Frage ist: Was ist das Kriterium für die Richtigkeit?

RR: Das ist wahr. In dem Augenblick, wenn man vom rechten Denken spricht, dann enthält das auch gleichzeitig die Vorstellung von falsch. Aber es ist wahr, daß es Irrtümer und Täuschungen gibt. Man irrt sich, wenn man glaubt, daß Zen nicht dualistisch wäre in dem Sinne, daß es den Irrtum und die Wahrheit auf die selbe Ebene stellt. Es gibt richtige und falsche Handlungen. Die Nicht-Dualität ist nicht auf dieser Ebene. In unserer Konfrontation mit den Phänomenen in unserem Alltag gibt es richtig und falsch.

Am Anfang der Praxis bedarf es der Aufklärung darüber, was richtig ist. Deshalb gibt man z.B. in der Bodhisattva-Ordination die Gebote weiter. Diese Gebote sind sehr ausdrücklich: Nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen. Man kann also nicht sagen, daß Mord nicht existiert, daß Diebstahl nicht existiert. Wenn man länger praktiziert, wird es immer weniger möglich, sich in der diesen Geboten entgegengesetzten Richtung zu bewegen. Denn diese Gebote drücken in Wirklichkeit unsere wahre Natur aus. Je mehr man eins wird mit der Zazenpraxis, je mehr man sie in der Zazenpraxis aktualisiert, desto mehr beeinflusst es unseren Alltag. Und desto weniger wird es möglich zu töten.

Darüber habe ich während des ganzen Sommerlager im letzten Jahr hier in Maredsous gesprochen. Um es kurz zusammenzufassen: Wenn uns der Zazen-Geist im Alltag antreibt, werden uns im Alltag in Einheit mit den Wesen um uns herum fühlen. In dem Augenblick wird man nicht bewußt denken: ‘Ah, ich darf nicht zu töten.’ Ob das nun Menschen oder Tiere sind. Es ist einfach nicht mehr möglich, das zu machen. Man braucht nicht mehr in dualistischer Weise über gut oder schlecht nachzudenken. Es geht einfach aufgrund unserer inneren Einstellung nicht mehr.

Das gilt für die anderen Gebote genauso. Stehlen geht nicht mehr, weil man durch Zazen den besitzergreifenden Geist aufgeben hat; weil man versteht, daß man nichts behalten kann, daß einem nichts wirklich gehört, daß uns alles nur für die Zeit unseres Lebens geliehen wird, daß sogar unser Körper uns nicht gehört, da er zur Erde zurückkehrt. Dann ist das Gebot, nicht zu stehlen, kein dualistisches Gebot mehr, sondern wird ganz einfach sich mit der kosmischen Ordnung

harmonisieren, jemand Nicht-Besitzergreifendes zu werden. Unser Reichtum besteht einfach darin, sich mit diesem Universum in Einheit zu befinden. Dann wird sogar das Glück der anderen unser eigenes Glück.

Das spricht natürlich den vollkommensten Punkt der Verwirklichung an. So ist es natürlich nicht immer. Man ist nicht immer auf diesem Niveau. Aber weil es eben nicht immer so ist weil man sein Karma hat, unterweist man die Gebote. Die Gebote sind also genau für den Menschen, der sich in der Dualität befindet, der seinem Ego folgt. Aber je mehr man lernt, den Buddha-Geist, den Geist von Zazen zu leben, desto mehr verwirklicht sich ein nicht dualistischer Geist, und desto mehr verschwindet diese Frage von gut und schlecht. Aber nicht deshalb, weil man töten und lieben auf die gleiche Ebene stellt.

Manchmal lesen Nihilisten, Zazen sei jenseits von gut und böse, und schließen daraus, alles sei erlaubt, man könne rassistisch oder faschistisch werden. Das ist natürlich völlig absurd. Jenseits von gut und böse, heißt einfach, daß das nicht mehr möglich ist, daß die Gebote überflüssig werden, wenn ihre Wurzel wirklich verwirklicht wird. So lang sich diese Wurzel nicht verwirklicht hat, braucht man die Gebote. Man braucht auch das ganze Dharma und die ganze Unterweisung Buddhas.

F: Vorgestern hast du, glaube ich, unterwiesen, daß die Gedanken aus der Leere kommen. Aber wenn die Leere Leere ist, wie können dann aus der Leere Gedanke kommen.

RR: Weil die Leerheit nicht Leerheit ist. Die Leerheit ist nicht das Nichts. Leerheit bedeutet wechselseitige Abhängigkeit. D.h., daß unsere Gedanken uns nicht gehören. Sie sind Resultate verschiedener Einflüsse, und deshalb ändern sie sich auch ständig. Genau so wie alles, das uns ausmacht, nicht uns gehört. Unsere ganze Existenz ist nichts anderes als Beziehung zum Universum. Wenn man von Leerheit spricht, dann von Abwesenheit von Substanz.

Wenn man das realisiert, gibt man den Gedanken, die auftauchen, wesentlich weniger Bedeutung. Man identifiziert sich nicht mit ihnen. Man läßt sie vorüberziehen. Dann verschwinden sie. So kann man sagen, sie kehren dahin zurück, wo sie hergekommen sind. Sie sind aus dem Kosmos erschienen, aus unserer Abhängigkeitsbeziehung zum Kosmos. Aber im ganzen Kosmos verschwindet nichts und taucht nichts auf. Sondern alle Dinge ziehen nur vorüber. Zum Beispiel eine Welle: Sie formt sich auf dem Meer, weil es einen Windstoß gab oder weil in der Ferne ein Schiff vorbeifuhr, und so geht die Welle weiter und kommt am Ufer an, und dann geht sie zurück. Genau so ist es mit den Gedanken. Wo ist die Welle hergekommen und wo ist die Welle hingegangen? Natürlich hat sie eine Existenz, wir haben ihre Form gesehen. - Wenn du surfst, kannst du sogar auf der Welle reiten. - Die Welle ist etwas, die Welle ist keine Leerheit, aber diese Form hat sich entwickelt. Dann ist sie wieder zu ihrem Ursprung, zu ihrer Ganzheit, zum Ozean zurückgegangen. Das ist nicht nichts.

In einem Augenblick erscheint aus der Totalität heraus ein Phänomen, eine Form, und dann kehrt sie zurück. Beim Zazen braucht man sich nicht Gedanken zu machen, wo er herkommt, der Gedanke. Wenn ich z.B. sage 'Laßt eure Gedanken zu ihrem Ursprung zurückkehren', dann geht es einzig und allein darum, daß ihr sie nicht zu sehr hin und her wälzt. Denn wenn du anfängst, über den Ursprung deiner Gedanken nachzudenken, wenn du die Bilder zu ernst nimmst und anfängst, die Metaphern auseinanderzunehmen, dann wirst du kompliziert. Das ist nicht notwendig.

Freitag, 11.7.97, 20.30 Uhr

Nach diesem Zazen werden wir ein Kito machen. In einem Kito widmet man die Zeremonie, das Hannya Shingyo, unsere Zazen-Praxis, den Personen, die krank sind und leiden. Dabei handelt es sich nicht um Magie, auch wenn es so aussehen mag. Wir haben nicht die Vorstellung, durch persönliche Kraft etwas heilen zu können. Wir rufen die Kraft von Maka Hannya an. Maka Hannya ist die große Weisheit Buddhas, die auch das Mitgefühl umfaßt. Die Anrufung geschieht durch ein Mantra, das von einigen Mönchen und Nonnen kraftvoll gesungen wird.

In der Zazen-Praxis geben wir unser kleines Ego auf und treten unbewußt in Kontakt mit dem universellen Geist. Dieser Geist hat die Kraft allen Wesen zu helfen. Das Kito ist also eher ein Gebet, das man jedoch nie für sich selbst macht, sondern einzig, um den anderen zu helfen.

Samstag, 12.7.97, 7.00 Uhr

Laßt während Zazen euren Kopf nicht nach vorn fallen. Konzentriert euch gut auf die Senkrechte in eurer Haltung. Zieht das Kinn zurück und laßt euch nicht von euren Gedanken forttreiben. Wenn man immer wieder zur Körperhaltung zurückkehrt, vermeidet man es, einen Geist zu haben, der stehen bleibt. Man bleibt achtsam auf die Haltung, und so bleibt das Bewußtsein frisch und in jedem Augenblick verfügbar. Selbst die Konzentration auf die Haltung und auf die Atmung dürfen kein Ort der Stagnation werden. Man bleibt gegenwärtig in Haltung und Atmung, aber man denkt nicht daran.

Ein Schüler hatte Meister Hyakujo gefragt: „Worauf soll der Geist sich niederlassen und verweilen?“ Hyakujo antwortete: „Er soll sich auf dem Nicht-Verweilen niederlassen und dort bleiben.“ Der Schüler fragte weiter: „Was ist das Nicht-Verweilen?“ Und Hyakujo antwortete: „Auf nichts zu verweilen bedeutet, daß der Geist sich nicht fixiert auf Vorstellungen wie gut und schlecht, sein und nicht-sein, innen und außen oder irgend etwas dazwischen, nicht auf leer und nicht-leer, Konzentration und Zerstreung.“ Dieser Zustand des Nicht-Verweilens, des Nicht-Stehenbleibens, dieser Geist, der auf nichts verweilt, ist nichts anderes als der Geist Buddhas. Der Geist, der von aller Anhaftung an Vorstellungen befreit ist.

Während Zazen ist es sehr wichtig, nicht unsere Hirngespinnste zu nähren, alle Urteile aufzugeben. Selbst bezüglich gut und schlecht. Wenn man Vorstellungen wie gut und schlecht anhaftet, ist unser Geist ständig abgelenkt von Schuldgefühlen, von Zweifeln. Wenn man einen Geist verwirklicht, der auf keinerlei Vorstellung verweilt, gibt es keine Trennung zwischen mir und den anderen. Die wichtigste Vorstellung, auf der man nicht verweilen darf, ist ‘ich selbst, ich, mir’. Wenn man darauf nicht verweilt, verwirklicht man den Geist von Mönch und Nonne, von Shukke, von dem oder der, die das Haus verlassen hat. - Nicht nur das Haus, sondern auch die Idee, die man von sich selbst hat als jemand, der getrennt ist vom Rest der Schöpfung. Wenn man nicht auf dieser Idee verweilt, dann findet man ein fließenden Geist, der weniger egoistisch, ohne Verkrampfungen ist. In diesem Augenblick verwirklicht sich auf natürliche Weise ‘das Gute praktizieren und das Schlechte vermeiden’, ohne daß man Bezug nehmen muß auf Vorstellungen von gut und schlecht.

Auf keiner unserer geistigen Konstruktionen zu verweilen, erlaubt es unserer wahren Natur, sich zu verwirklichen. Sie ist jenseits aller Vorstellungen von Sein und Nicht-Sein. Das ist vollständig hier und jetzt sein, nicht völlig abwesend und in seinen Gedanken verloren. Aber in diesem Sein verweilt nichts. Das erlaubt es, sich mit dem kosmischen Leben zu harmonisieren.

Wenn wir eingeschlossen bleiben in unserem Sein, dann ist Kommunion nicht möglich. So ist die Buddha-Natur zugleich Sein und Nicht-Sein, jenseits aller Trennungen von innen und außen, und auch nicht auf einer Position dazwischen. Durch die Aufmerksamkeit auf die Atmung werden unser Körper und Geist wie ein offenes Fenster: Es findet eine freie Zirkulation von innen und außen statt, ohne auf der einen oder der anderen Seite zu verweilen. Für diejenigen, die Bilder mögen, gibt es diesbezüglich ein Gedicht von Meister Dogen über den Wasservogel. Er sagt:

Wohin er auch geht

Woher er auch kommt,

Der Wasservogel hinterläßt keine Spuren.

Aber er verliert niemals seinen Weg.

Keine Spuren zu hinterlassen, bedeutet, all unsere Gedanken vorüberziehen zu lassen; in keinem Zustand der Transmigration zu verweilen, sondern über alle Zustände hinauszugehen, die wir

erleben, ohne dabei den Weg zu verlieren. Der Weg ist nichts Enges, nichts Vorgezeichnetes. Er ist weit wie der Himmel, wie das Meer.

Aber verweilt auch nicht bei diesem Bild. Achtet auf eure Atmung und eure Haltung!

Samstag, 12.7.97, 11.00 Uhr

Meister Hyakujo sagt: „Diejenigen, die einen Geist verwirklichen, der auf nichts verweilt, verwirklichen den Buddha-Geist“, d.h. einen Geist frei von Hindernissen und Fesseln, einen Geist, der sich in keinerlei Grenzen sperren läßt, der nichts ist, das man ergreifen kann, der aber auch nicht nichts ist.

Eines Tages hatte Meister Joshu einen Schüler gefragt: „Wie bist Du während Zazen?“ Der Schüler sagte: „Im Zazen bin ich nichts.“ Eben war jemand bei mir aus dem gleichen Grund: ‘Im Zazen bin ich nichts.’ Joshu sagte: „Gib dieses Nichts auf.“ Nicht einmal auf dem Nichts verweilen. Man möchte immer wissen.

Ein Schüler fragte Hyakujo: „Wem ähnelt dieser Geist?“ Hyakujo antwortete: „Der Geist hat keine Farbe, er ist weder grün noch gelb, weder rot noch weiß.“ Manchen Personen erscheint während Zazen ein helles, weißes Licht. Sie stellen sich vor, es sei der Buddha-Geist, die Erleuchtung. Sie hoffen, das weiße Licht wieder zu sehen. Das wird zur Anhaftung. Der Buddha-Geist ist nicht weißer als er braun oder gelb oder rot ist. Er umfaßt alle Farben, wie das Sonnenlicht.

Eines Tages fragte jemand in einem Mondo mit einem tibetischen Lama, an dem ich teilnahm, warum die Tibeter orangefarbene Zafus haben. Der Lama antwortete: „Weil das die Farbe des Erwachens ist“. In Wirklichkeit hat das Erwachen keine Farbe.

Hyakujo fährt fort: „Dieser Geist ist weder lang noch kurz.“ Man sagt gerne, daß der Geist weit und groß ist. Aber auch das bedeutet, ihn zu begrenzen. Der wirkliche Geist läßt sich nicht in Kategorien wie groß und klein einsperren. Wie das Mondlicht manifestiert er sich sowohl auf dem weiten Ozean als auch auf einem Tropfen Pipi. Hishiryo, der Zazen-Geist, ist jenseits aller Maße.

Unser Gesellschaftsleben wird durch Maße geregelt. Alles ist Gegenstand von Berechnungen. Wie ein französischer Autor sagt, herrscht die Quantität. Der Tag ist zum Beispiel in 24 Stunden aufgeteilt. Jede volle Stunde schlägt die Glocke. Aber diese zeitlichen Einteilungen sind völlig willkürlich.

Der Buddha-Geist erscheint nicht und verschwindet nicht. Alles, was geboren wird, muß sterben. Alles, was auftaucht, muß verschwinden. Selbst die Schweizer Berge werden verschwinden. Nur das Nicht-Geborene stirbt nicht.

Bei unserer Geburt kombinierten sich die Elemente, um unseren Körper zu bilden. Der Gedanke, das Bewußtsein erschien. Wir sagen ‘mein Körper’, ‘mein Geist’, ‘mein Ego’. Aber das wird verschwinden. Wenn wir realisieren, daß bei unserer Geburt nicht unser Ego geboren wurde, sondern daß lediglich etwas eine Form angenommen hat, daß lediglich eine Form erschien und daß diese Form nicht vom ganzen Universum getrennt ist, dann können wir verstehen, was Nicht-Geburt heißt, und auch, was Nicht-Tod heißt. Was ohne Anfang ist, ist ohne Ende.

Durch unsere abendländische Tradition sind wir von der Geschichte geprägt. Wir sind dem Ursprung verhaftet, der Geburt, der Schöpfung. Wir lieben die Jahrestage, die Geburtstage. Zazen zu praktizieren, die Unterweisung Buddhas zu praktizieren, bedeutet, sich mit der Dimension zu verbinden, die über die Geburt hinausgeht, die jenseits der Geschichte ist. Es bedeutet, sich mit dem zu verbinden, was vor dem Ursprung ist, mit dem Leben ohne Geburt und Tod. Das nennt man den Körper und Geist von Buddha verwirklichen.

Samstag, 12.7.97, 16.30 Uhr

Mondo

F: Du hast von der orangen Farbe der Zafus gesprochen. Das hat mich an die safranfarbenen Gewänder der Theravada-Buddhisten denken lassen. Für mich sind die drei Fahrzeuge derselbe Weg Buddhas.

Ich verstehe nicht, warum man im Mahayana sagt, daß man praktiziert, um den anderen zu helfen, wohingegen die Anhänger des Hinayana für sich selbst praktizieren würden. Ich bin in einem Land geboren, in dem Theravada-Buddhismus praktiziert wird, und da wurde immer unterwiesen, daß man praktiziert, um den anderen zu helfen.

RR: Mitgefühl ist die Essenz der Unterweisung Buddhas, egal welche Schule das auch ist. Es ist wahr, daß das Mahayana das Bodhisattva-Ideal entwickelt hat, aber es bestand bereits im Hinayana. Der Unterschied, der in diesen beiden Strömungen entstanden ist, bezieht sich auf das Nirvana, auf das letztendliche Ziel der Praxis. Für die Theravada-Mönche ist es erforderlich, sich von allen Bindungen zu lösen, die dazu führen, daß wir uns auf dieser Erde reinkarnieren und daß man sich so völlig befreit. Und sie helfen den anderen, diese Bindungen ebenfalls abzuschneiden, um die Transmigration zu beenden.

Aber wenn es das Ziel ist, sich hier nicht wieder zu inkarnieren, dann ist da ein wenig das Gefühl von Flucht und von Angst vor dieser Welt der Erscheinungsformen und der Gedanke, das Nirvana, die Welt, die darüber hinausgeht, zu erreichen. Dabei läßt man alle Wesen, die leiden und die das Erwachen nicht erlangt haben hinter sich.

Die Mahayana-Strömung sah einen wesentlichen Widerspruch zur Unterweisung Buddhas darin, das eigene, persönliche Heil erreichen zu wollen, indem man Leute zurückläßt, die leiden und die in der Täuschung leben.

Der Mahayana-Bodhisattva tritt nach seinem Leben nicht - wie der Arhat des Hinayana - in das Nirvana ein, sondern bleibt auf der Erde. Er schiebt die letztendliche Befreiung an das Ende der Zeiten. Ein wenig wie der Kapitän eines Schiffes, der als letzter das sinkende Schiff verläßt. Das ist der Unterschied.

Natürlich ist in beiden Strömungen das Mitgefühl grundlegend. Aber im Mahayana zieht man daraus die Konsequenz bis zu Ende und geht so weit, daß man auf die eigene Befreiung verzichtet. In diesem Verzicht liegt die Verwirklichung des Nirvana hier und jetzt. Denn die wirklich Befreiung liegt darin, sich sogar von dem Gedanken zu befreien, sich selbst retten zu wollen. Daher gibt es keinen Unterschied zwischen Hinayana und Mahayana, aber das Mahayana geht bis ans Ende. Schließlich führt das dazu, daß man das Nirvana nicht nach seinem Tode erwartet, sondern hier und jetzt in einer Praxis, die keine Trennung schafft zwischen der Übung und der Befreiung. Denn es gibt keine andere Befreiung, als von seinem Egoismus befreit zu werden. Und der Wunsch nach dem letzten Heil kann die letzte Zuflucht des Egoismus sein.

F: Dann stellt das Mahayana eine Revolution im Buddhismus da, denn schließlich ist das Hinayana die ältere Schule.

RR: Buddha sprach im Laufe seiner Unterweisung unterschiedliche Gruppen an: Im Mahayana sagt man, daß die Unterweisung, die an die Schüler gegangen ist, die das Theravada bilden, der Geisteshaltung der Zuhörer entsprach, die damals die Unterweisung Buddhas hörten, daß diese Unterweisung aber eine tiefere Lehre enthielt, die sich nach und nach herausstellte, die sich in der Folge erst entwickelt hat.

Das ist interessant: Es zeigt, daß in der buddhistischen Tradition die Unterweisung nicht festgelegt ist. Sie ist keine Offenbarung für immer und ewig. Es gibt eine grundlegende Unterweisung, eine von Buddha unterwiesene Praxis. Die hat sich wie ein Samenkorn entwickelt, aus dem etwas herauswächst. Der große Baum des Mahayana ist in der Essenz nicht anders als der etwas kleinere Baum des Theravada.

F: Ich praktiziere Zazen, ohne darüber nachzudenken, ob ich dem Mahayana oder Hinayana angehöre.

RR: Da hast du völlig recht.

In der wahren Tradition der Unterweisung des Zen, wie sie von Meister Dogen weitergegeben wurde, ist es wichtig, kein Sektierertum zu entwickeln und zu sehen, daß wir alle die Unterweisung Buddhas praktizieren. Die Unterweisung des Theravada hat viele Verdienste, und es ist wichtig, sie zu studieren. Im Theravada befaßt man sich sehr mit der Ethik, und meiner Meinung nach ist die Ethik sehr wichtig. Auch erinnert man immer wieder an die vier Edlen Wahrheiten, die grundlegende Unterweisung Buddhas. Ich glaube, daß die sehr wichtig sind, denn wenn man sich des Leidens, seiner Ursachen und der Möglichkeit, es zu lösen, nicht bewußt wird, dann verliert man völlig die Motivation zu praktizieren. Es ist also sehr wichtig, zur Grundlage der Theravada-Unterweisung zurückzukehren. Aber man sollte die Unterweisung nicht begrenzen, keinen sektiererischen Geist entwickeln.

Die Unterweisung Buddhas ist sehr weit, sie wendet sich an sehr unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Es ist nicht nötig, nur einen Aspekt zu sehen, sondern man sollte die unterschiedlichen Aspekte aufnehmen und in der Lage sein, sie weiterzugeben, um so den Menschen in ihren Schwierigkeiten besser zu helfen.

F: Ich habe zwei Fragen, die sich ergänzen: Ob man nun Zazen praktiziert oder nicht, wenn man seinen Egoismus fallen läßt, wird man glücklicher. Da frage ich mich doch, wie kommt es, daß wir immer wieder zu den Anhaftungen zurückkehren, die uns leiden lassen?

Und die zweite Frage ist: Was ist mumyo ?

RR: Genau das ist es, was uns antreibt: mumyo, die Unwissenheit! Ich halte es nicht für Zufall, daß du die beiden Fragen zugleich stellst. Das was uns antreibt, in unseren egoistischen Funktionsweisen zu leben, ist die Unwissenheit; der Glauben, daß unser Ego eine Wirklichkeit hat. Daraus macht man dann etwas Absolutes und verbringt seine Zeit dann damit, die Realität des Ego zu verteidigen. Aber weil in Wirklichkeit diese Realität illusorisch und nur eine geistige Konstruktion ist, ist dieses Ego sehr zerbrechlich. Es ist seine Zerbrechlichkeit, die dazu führt, daß man es immer wieder nähren möchte, um es aufrechtzuerhalten.

Ich glaube, daß die Zazenpraxis uns diesbezüglich erhellt. Du hast gesagt, daß man sich glücklicher fühlt, wenn man die Erfahrung macht, daß man weniger egoistisch ist. Das ist wahr. Die Zazen-Praxis verstärkt diese Erfahrung. Sie ermöglicht es uns, eine viel weitere Dimension des Seins zu leben als die des kleinen Egos. Wenn man sich seinem Ego verhaftet, hat man eine tiefgehende Angst, daß es die einzige Realität ist. Unser Zen erlaubt es uns, einen Seinszustand jenseits des Egos zu erleben. Das ist sehr kostbar im Zazen.

Ausgehend von der Zazenpraxis ist es nicht so sehr ein als schlecht empfundener Egoismus, gegen den man kämpfen muß, sondern der Egoismus erscheint uns als Täuschung. Es ist keine Sünde oder ein Fehler, sondern ein Irrtum, d.h. etwas gegen die Natur gerichtetes. Aber um es so sehen zu können, muß man eine Seinsweise erfahren, die anders ist als die des Ego. Zazen ist dafür nicht der einzige, aber der bevorzugte Ort.

Also übe so oft wie möglich Zazen. Man darf nicht allein die Intuition haben: Auch wenn wir alle in dem übereinstimmen, was ich sage, haben wir Schwierigkeiten, es zu praktizieren. Denn schließlich haben wir unsere Konditionierungen, unser Karma, unsere alten Ängste, man hat Angst, loszulassen. Also muß man so oft wie möglich in diese Praxis eintauchen, die einem Raum gibt, anders zu sein.

Sonntag, 13.7.97, 7.00 Uhr

Gestern abend haben wir das Fukanzazengi gesungen. Viele von euch kennen den Sinn des Fukanzazengi nicht. Da es um die Essenz unserer Praxis geht, möchte ich am Ende des Sesshin ein bißchen darüber sprechen.

In diesem Text sagt Meister Dogen: „Der Weg ist grundlegend vollkommen. Er durchdringt alles.“ Wie kann er dann von Praxis und Verwirklichung abhängen? Das ist so, als würde man sagen ‘Gott

existiert überall, wozu also beten und meditieren?' Eben weil der Weg überall existiert und sich manifestiert, praktizieren wir.

Wenn wir uns damit begnügen, ihn zu studieren und an ihn zu denken, ohne ihn durch unser Verhalten, unsere Haltung, unsere Atmung zu verkörpern, dann bliebe er eine Vorstellung, eine zusätzliche Anhaftung. Deshalb ist es so wichtig, täglich wieder in die Zazen-Praxis einzutauchen, um regelmäßig die Kehrtwendung zu machen, die unser Licht nach innen lenkt. Es ist das Licht unseres Geistes während Zazen, das unsere wahre Natur erhellt. So verschwinden unsere Vorstellungen, unsere begrenzten Gedanken, unsere Selbstbilder, und unser ursprüngliches Gesicht erscheint. Dies geschieht, wenn wir völlig auf Haltung und Atmung konzentriert sind. Wir hören auf, unseren Gedanken zu folgen, geben alle Urteile auf, beziehen nicht mehr Stellung für oder gegen etwas und geben alle Absichten auf, einschließlich der, Buddha zu werden. So wird Zazen selbst zur Erfahrung wirklicher Befreiung. Es ist nicht das Erlernen der Meditation, keine spirituelle Technik unter anderen. Es ist die Praxis, die unmittelbar Verwirklichung wird, da alle Trennungen, alle Dualismen verschwinden.

Dafür ist es erforderlich, daß man aufhört, mit seinem persönlichen Bewußtsein zu denken, und unbewußt und natürlich durch die Konzentration auf die Haltung denkt. Indem man weder am Denken noch am Nicht-Denken klebt, findet man einen fließenden Geist und verweilt nirgends. Diese Art zu praktizieren, ermöglicht es der tiefsten Wirklichkeit unseres Lebens, sich zu manifestieren, da man mit ihr vertraut wird. Man wird, um ein Bild von Dogen zu benutzen, wie ein Drachen, der ins Wasser eintaucht, oder ein Tiger, der durch die Berge streift. D.h., daß wir in unser natürliches Element eindringen und aufhören, fremd in unserem Leben zu sein. Deshalb haben sich alle Meister der Weitergabe, alle Mönche und Nonnen auf diese Praxis konzentriert.

Ich hoffe, daß euch dieses Sesshin Geschmack daran gibt, erneut aus dieser Quelle zu schöpfen und die Wohltaten mit allen Wesen zu teilen.

Sonntag, 13.7.97, 11.00 Uhr

Das letzte Zazen des Sesshin ist sehr kurz. Also verliert nicht eure Zeit, indem ihr euren Gedanken folgt. Spart nicht mit eurer Energie. Konzentriert euch vollständig auf die Haltung.

Streckt gut die Nierengegend, die Wirbelsäule und den Nacken. Zieht das Kinn gut zurück. Laßt nicht den Kopf nach vorne fallen. Drückt den Himmel mit der Schädeldecke, die Erde mit den Knien. Konzentriert euch auf die Ausatmung.