

Zen-Zentrum Solingen



Mitglied der Association Zen Internationale (Paris)

Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union (München)

Roland Rech: Das Kalama-Sutra

Kusen Sesshin Schlagstein, 3.-5. Dezember 1999

3.12.1999, 7 Uhr

Vergeßt nicht, am Anfang von Zazen die Hände auf die Knie zu legen, die Daumen darin eingeschlossen mit den Handflächen nach oben und Euch energisch sieben-, achtmal von der Taille aus einzupendeln. Dabei beginnt man mit weit ausholenden Bewegungen, die zum Schluß immer kleiner werden. Wenn man seine Senkrechte gefunden hat, macht man Gassho - die Hände auf Höhe des Gesichts -, beugt man sich gut nach vorn. Anschließend legt man die linke Hand in die rechte, die Handflächen in Kontakt mit dem Unterbauch.

Seid zu Beginn des Zazen aufmerksam auf alle Details Eurer Haltung. Das ist die beste Weise, die Einheit zwischen Körper und Geist zu verwirklichen, den Geist nicht woanders hin entweichen zu lassen. Kippt gut das Becken nach vorne, drückt fest mit den Knien auf den Boden, entspannt gut den Bauch. Das Körpergewicht drückt auf das Zafu an einem Punkt, der das Zentrum des Dammes bildet zwischen den Genitalien und dem After. Meister Deshimaru sagte immer, man muß so in Zazen sitzen, als wenn der After zur Sonne schauen würde. Das erlaubt eine gute Verwurzelung der Haltung im Boden, in der Erde. Von dieser stabilen Grundlage ausgehend streckt man gut die Wirbelsäule vom fünften Lendenwirbel an, indem man alle Muskelspannungen des Rückens losläßt. Man entspannt gut die Schultern. Man streckt gut den Nacken, so als wenn man mit dem Scheitelpunkt des Kopfes in den Himmel stoßen wollte, und man zieht das Kinn zurück. So kann man eine starke Energie im Nacken spüren, die die Wachsamkeit anregt.

Das Gesicht ist gut entspannt, vor allem die Stirn und die Kiefer, die Zunge drückt gegen den Gaumen. Man konzentriert sich auf die Spitze der Zunge, das hilft, die innere Rede anzuhalten. Der Blick ist entspannt, man fixiert keinen bestimmten Punkt. Der Blick ist vor einem auf den Boden gerichtet, ungefähr im 45 Grad - Winkel, so daß die Augen halb geschlossen sind. Man schaut nichts besonderes an, man weist aber auch nichts zurück. So wird der Blick weit.

Der Geist ist vollständig auf die Haltung des Körpers konzentriert. Nachdem man die Haltung eingenommen hat, kann man sich auf einen bestimmten Punkt konzentrieren, z.B. auf den Kontakt der Daumen, darauf, daß sie waagrecht sind. Gleichzeitig bleibt man aufmerksam auf das Ganze, die Gesamtheit seines Körpers und die Gesamtheit seiner Umgebung. Wenn man auf die Haltung

konzentriert ist, hört man auf seinen Gedanken zu folgen. Man ist weder von ihnen angefüllt noch durch sie gestört. Der Geist wird vollständig gegenwärtig. Hier und jetzt. Ganz und gar klar.

Man atmet tief ein und aus. Das Sonnengeflecht ist gut entspannt, ebenso der Bauch. Man läßt die Ausatmung bis zum Ende gehen. Man kann sie unterstützen, indem man sie mit einem Druck auf die Eingeweide nach unten begleitet. Dies schafft eine Ausdehnung unterhalb des Nabels. Diese Zone des Hara wird voller Energie. Das hilft, den Geist und die Gefühle zu beruhigen. Wenn der Geist beruhigt ist, befriedet, kann man seine Aufmerksamkeit nach innen richten, sich selber beobachten. In diesem Moment wird "Wer beobachtet was?" das Koan von Zazen.

3.12.1999, 11 Uhr

Man legt die Hände in Höhe des Gesichts zusammen und macht Gassho. Man neigt sich tief nach vorne, richtet sich auf und legt die linke Hand in die rechte. Man legt die Handkanten gut an den Unterbauch in Kontakt mit dem Punkt, wo man die Energie der Ausatmung konzentriert, wo sich unterhalb des Nabels am Ende der Ausatmung die Ausdehnung bildet.

Die Praxis des Zen ist wie die Praxis des Buddha-Dharma etwas, das man selbst erfahren muß, praktisch, konkret. Sie ist keine Theorie, keine abstrakte Metaphysik. Es ist eine Praxis, die voraussetzt, daß Körper und Geist eine Einheit bilden, ein Gesamtheit. Viele Leute fragen sich, warum die Haltung so wichtig ist. Man kann darauf sagen: "Es ist so, weil Meister Deshimaru es so unterwiesen hat, weil alle Meister es so unterwiesen haben", aber den wahren Grund kann man nur durch seine eigene Erfahrung herausfinden.

Es ist wichtig zu spüren, daß die Atmung freier und flüssiger wird, wenn man vollständig auf die Haltung konzentriert ist, wenn sie stabil ist, im Gleichgewicht, die Energie gut im Boden verwurzelt ist. Auch der Geist wird dann frei. Durch die Konzentration auf die Haltung kann man einen Geist verwirklichen, der auf nichts stehenbleibt, der sich keinem Begriff verhaftet, keinem geistigen Konstrukt, der also frei wird, das, was ist, so zu beobachten, wie es ist, ohne Vorurteile, ohne durch die eigenen Gefühle beeinflusst zu sein.

Wir haben immer die Tendenz, das für wahr zu halten, was wir mögen, und das für falsch zu halten, was wir nicht mögen. So erscheinen alle Arten von Vorurteilen, die die Ursache von Konflikten werden. Nicht nur bezüglich der eigenen Person und dem, was einen umgibt, sondern auch in der ganzen Welt.

Die geistige Unruhe wird befriedet und es wird leichter, die Wirklichkeit zu beobachten und so zu akzeptieren, wie sie ist. Sonst hat man immer die Tendenz, seine Wünsche, seine Träume als Wirklichkeit anzusehen, und anschließend ist man enttäuscht.

Während dieses Sesshins habe ich die Absicht, einige alte Sutras von Buddha als Grundlage der Unterweisung zu nutzen. Insbesondere eine Predigt, die er an eine Gruppe von Dorfbewohnern gerichtet hat, die man die Kalamer nennt - die Einwohner einer kleinen Stadt, die sich Kesaputta nannte. Durch diesem Ort kamen viele Religionslehrer, viele Meister, von denen jeder seine Lehre unterwies. So wußten die guten Kalamer nicht mehr, welcher Richtung sie folgen sollten. Sie hatten zu viele Zweifel, weil jeder der Religionslehrer seine Lehre predigte und gleichzeitig die der anderen kritisierte.

Als der Buddha dort ankam, haben sie ihn gebeten, ihnen zu helfen, ihre Zweifel zu lösen. Buddha sagte ihnen zunächst : "Ihr habt allen Grund zu zweifeln." Dann, hat er sie, statt ihnen seine eigene Lehre zu predigen, ermutigt, durch sich selbst zu verstehen, durch ihre eigene Erfahrung. Das ist genau die Unterweisung des Zen. Im Zen sagt man: "Wenn du den Buddha triffst, töte ihn!" Oder

aber: "Folge keinem äußeren Buddha." D.h. liefer Dich nicht einer äußeren Autorität aus. Erfahre die Unterweisung des Dharma durch dich selbst, durch deine eigene Praxis. So wie man im Zen sagt: Durch seine eigenen Nasenlöcher atmen, nicht durch die eines anderen. Buddha hat den Kalamern folgendes geraten: "Laßt Euch weder von den religiösen Traditionen leiten, noch von dem, was Ihr sagen gehört habt." Zu der Zeit war die indische Religion die Veda. Es war die Wiederholung von Worten, Texten, die man gehört hatte; die die Leute aufforderten, sich der Autorität von Brahmanen unterzuordnen, die ihnen die Texte brachten, ihren Zeremonien zu folgen. Buddha hat eine vollständige Revolution herbeigeführt, indem er sagte: "Folgt nicht der Tradition. Folgt nicht dem, was Ihr habt sagen gehört. Laßt Euch nicht von der Autorität religiöser Texte leiten." So sagte man folglich im Zen: "Folgt nicht den Sutras, haftet nicht den Sutras an." Das soll nicht heißen, dass die Sutras falsch sind, aber daß man zur Praxis zurückkehren soll, die am Ursprung der Sutras steht, an der Quelle der Weisheit. Laßt Euch nicht durch die Autorität leiten.

Oft sind Religionen Maschinen der Unterwerfung unter eine Institution, Unterwerfung unter die Autorität einer Einrichtung. Buddha hat die Menschen zur Freiheit ermutigt, zu der Freiheit, die Wahrheit durch sich selbst zu überprüfen. Er sagte: "Laßt Euch nicht einmal von der Logik leiten, von Überlegungen, Spekulationen, nicht von Beobachtungen. Auch nicht durch den Gedanken, daß dieser Religionslehrer ein spiritueller Meister ist."

Das ist ein sehr wichtiger Punkt bezüglich der Rolle des Meisters: Das ist keine Rolle einer Autorität, die Wahrheiten aufdrängt, die eine bestimmte Art von Verhalten anordnet. Buddha wollte nie eine Autorität darstellen. Er teilte nur seine Erfahrung mit, er lud die anderen ein, ihre eigenen Erfahrungen zu machen.

Im Zen ist jeder eingeladen, die Praxis von Zazen durch sich selbst zu erfahren, sich von Zazen leiten zu lassen, sich von Zazen erhellen zu lassen. Genauso hört man die Unterweisung: Man studiert, aber man akzeptiert nur das, folgt nur dem, was man selbst als die Wahrheit erfahren hat. Das ist auch der Grund, warum im Zen die Mondo wichtig sind. Denn die Meister haben nur durch die Mondo unterwiesen und natürlich auch durch die Praxis. D.h., daß es auf jeden Fall legitim ist, zu zweifeln. Wenn man einen Zweifel hat, soll man ihn ausdrücken. Um nicht im Zweifel zu bleiben, sollte man nicht vermeiden, sich mit ihm zu konfrontieren.

Das war genau das, was der Buddha den Kalamern empfohlen hat - die Wirkungen zu beobachten. Zum Beispiel gebt bestimmte Dinge auf, wenn sie unerwünschte Wirkungen haben, zum Leiden führen, zum Unglück.

Mit diesem Thema werde ich heute nachmittag fortfahren.
3.12.1999, 16.30 Uhr

Schlaft nicht! Laßt Euren Kopf nicht nach vorne fallen. Haltet die Augen gut geöffnet und atmet tief. Verschwendet nicht die kostbare Zeit von Zazen, indem Ihr schlaft, träumt oder Euren Gedanken folgt.

Gebt acht darauf, daß Ihr Euer Kesa auf das Zafu rollt. Laßt es nicht auf der einen oder anderen Seite herunterhängen.

Gebt während Zazen Eure ganze Energie in die Haltung. Praktiziert nicht halb. Es ist wichtig, wenn man sich in Zazen setzt, sich vollständig in die Haltung zu begeben ohne etwas für sich aufzusparen.

Während der Praxis von Zazen wie auch im Laufe Eures Lebens ist es wichtig, sich selbst vollständig zu beobachten, zu sehen, wer man ist. Man muß keine Angst haben, seine eigenen

Illusionen zu erhellen. Das ist die einzige Art, auf die die Praxis lebendig bleibt, man nicht auf dem Weg stehenbleibt. Um auf dem Weg voran zu kommen, ist es notwendig, eine tiefe Überzeugung zu haben, einen tiefen Glauben, der nicht nur von dem herrührt, was man sagen gehört hat, sondern von der eigenen Erfahrung, der eigenen Beobachtung.

Buddha Shakyamuni hat nicht so sehr versucht, die Leute zu überzeugen, er hat ihnen erlaubt, ihre eigenen Erfahrungen zu machen, ihren eigenen Glauben zu entwickeln. Er ist ein wenig wie Sokrates vorgegangen, indem er Fragen stellte. Die Kalamer hat er gefragt: "Wenn bei jemandem Gier auftaucht, taucht die Gier dann zum Nutzen oder zum Schaden dieses Individuums auf?" Die Kalamer antworteten: "Die Gier taucht zum Schaden dieses Individuums auf."

In der heutigen Zeit sind nur sehr wenige Leute davon überzeugt. Unsere Gesellschaft, unser Wirtschaftssystem entwickeln die Gier: immer mehr haben, Geld, gute Dinge, Macht, Erfahrungen, sexuelle Erfahrung, andere Erfahrungen, Reisen, Liebe, Bekanntschaften etc. Man kann sich alle Gegenstände von Gier vorstellen, sogar das Satori kann Gegenstand der Begierde werden kann.

Schlaft nicht! Habt auch keine Gier auf Schläfrigkeit.

Normalerweise denkt man, daß Glück vom Erlangen der Gegenstände unserer Begierde, unserer Wünsche abhängt. Der Buddha hat jedoch gezeigt, daß die Gier manchmal die Konflikte nährt, die Kriege. Aufgrund der Gier eines Individuums wird ein anderes lebendiges Wesen getötet. Stehlen, die anderen ausbeuten, z.B. sie viel arbeiten zu lassen und ihnen nur wenig Geld dafür zu geben, ist auch Ausdruck von Gier. Es gibt auch Ausbeutung bei Paaren, wenn man den anderen für sein Vergnügen benutzt. Manchmal führt Gier dazu, daß man lügt, um das zu erhalten, was man wünscht, und um zu verhindern, etwas zu verlieren. Durch sein eigenes Verhalten treibt man die anderen dazu, genauso zu handeln, schafft eine Verkettung. So entstehen alle Arten von Unglück und Leiden.

Solange man nicht ganz davon überzeugt ist, ist man auch nicht wirklich entschieden, dem ein Ende zu setzen. Wenn man sich zum Beispiel in Bezug auf die Gier ändern möchte, braucht man eine sehr große Energie, die zu einer starken Überzeugung führen kann, um all die alten Konditionierungen aufzugeben.

Das gilt genauso für den Haß, die Feindseligkeit. Zur Zeit sieht man viel Haß sich in der Welt ausbreiten. Die Leute finden das normal. Wir glauben, wenn uns jemand unrecht getan hat, sind wir legitimiert, ihn zu hassen. Man kann nicht verzeihen, nicht über den Haß hinausgehen. So gehen die Kriege weiter, einer nach dem anderen. Zwischen den Individuen werden die Konflikte am laufen gehalten, ohne Ende. Bei manchen Paaren gibt es jede Woche einen Streit, jeder ist davon überzeugt, Recht zu haben. So entsteht viel Leiden.

Zazen zu praktizieren bedeutet, das zu erhellen, was die Wurzel dieser Gifte ist, unsere eigenen Täuschungen zu erhellen; nicht zu glauben, daß man bereits darüber hinaus gegangen sei; den Geist erwecken, der wünscht, dem ein Ende zu setzen. Nicht, um selbst jemand Perfektes zu werden, sondern um damit aufzuhören, Leiden zu schaffen, andere leiden zu machen, und auch sich selbst, das ist das gleiche.

Über das Thema der Gifte hat Buddha die Kalamer gefragt: "Sind diese Dinge gut oder schlecht? Führen sie zum Leiden, zum Unglück?" - Dafür braucht man nicht die Tradition, nicht religiösen Glauben. Man muß nur sein eigenes Leben beobachten, sehen, wie man seine eigenen Überzeugungen macht. Dann kann man das Gelübde ablegen, alle Ursachen von Leiden aufzugeben. Das wird die größte Energie und die größte Motivation, um nicht auf dem Weg anzuhalten, um weiter zu gehen.

3.12.1999, 20.30

Wenn man Zazen praktiziert, reicht es nicht, wenn man sich nur auf die Haltung konzentriert. Man beobachtet sein Leben und alle Erscheinungen, die sich im Spiegel von Zazen widerspiegeln. Es ist wichtig, Vertrauen in diesen Spiegel von Zazen zu haben und sich von Zazen unterweisen zu lassen. Wenn man eine Unterweisung hört, z.B. ein Kusen, wenn man ein Sutra liest, darf man dieser Unterweisung nicht folgen, darf sich nicht einer Autorität unterwerfen. Man muß die Wahrheit erfahren durch den Spiegel von Zazen, d.h. zur Quelle aller Weisheit in sich selbst zurückkehren.

Das ist es, was Buddha den Kalamern empfohlen hat, als er sie fragte, ob nach ihrer Erfahrung Gier, Haß und Unwissenheit nicht Unglück und Leiden erzeugen. Sie haben das als wahr erkannt auf Grund dessen, was sie selbst an Erfahrung gesammelt hatten. Also hat er ihnen empfohlen, diese Gewohnheiten aufzugeben: "Wenn Ihr versteht, daß etwas Leiden für Euch oder andere erzeugt, dann gebt es auf!"

Wenn man das nicht aufgeben kann, was man verstanden hat, hat man es nicht sehr tief mit seinem Körper und seinem Geist verstanden. Wenn Ihr versteht, daß die Abwesenheit von Gier, Haß und Unwissenheit Wohlbefinden und Glück erzeugen, dann praktiziert es. Wenn man so praktiziert, erscheint auf natürliche Weise Wohlwollen im Hinblick auf alle Wesen. Nicht nur, weil wir die Empfehlung erhalten haben, wohlwollend zu sein, weil wir die Unterweisung erhalten haben, Mitgefühl zu praktizieren: Wohlwollen und Mitgefühl werden der natürliche Ausdruck der Praxis von Zazen.

Wenn man sich sagt, daß man diese Tugenden praktizieren muß, dann ist es schwierig. Aber wenn man den illusorischen Geist, den gierigen Geist fallenläßt, den Geist des Hasses, der Feindseligkeit, dann erscheint ganz natürlich Wohlwollen und Mitgefühl. Anstatt eifersüchtig auf das Glück der anderen zu sein, kann man sich über das Glück der anderen freuen und die eigene Stimmung nicht davon abhängig machen, ob man Kritik oder Lob erhält. Das bedeutet, sein Ego nicht zu stärken durch das Lob und es nicht zu vermindern durch Kritik. Wenn dieses Verhalten natürlich wird, erzeugen die drei Gifte keine Wirkung mehr auf unser Leben.

Das hängt nicht von der Autorität von jemand anderem ab. Das hängt nicht von unserem Glauben ab. Das hängt nur von einer tiefen Verwirklichung durch die Praxis ab.

Samstag, 4.12.1999, 7 Uhr

Der Ausgangspunkt unserer Praxis des Weges ist der gleiche wie der von Buddha, die Tatsache, daß unser Leben uns nicht zufriedenstellt, daß wir oft leiden und wünschen, dem ein Ende zu setzen. So stellt sich die Frage, was der Ursprung unseres Leidens ist.

Über dieses Thema gibt es ein berühmtes Mondo zwischen Buddha und einem Asketen namens Kassapa, ein sehr interessantes Mondo. Kassapa fragte: "Ist das Leiden eines Individuums durch es selbst erzeugt?" Buddha antwortete: "Es ist nicht so, dass es erzeugt wird." Diese Antwort ist sehr interessant, denn im allgemeinen sagt man, man sei selbst für sein Leben verantwortlich, wir seinen die Verursacher unseres Karmas. Aber Buddha antwortet "Nein". Also fragte Kassapa: "Wird dann das Leiden durch jemand anderes hervorgerufen?" Z.B. hat man in der christlichen Tradition die Erklärung der Erbsünde. Das bedeutet, daß man aufgrund der Fehler von jemand anderem leidet. Buddha antwortete: "Es ist nicht auf diese Weise, daß es hervorgerufen wird." Also fragte Kassapa: "Wird dann das Leiden eines Individuums durch den Zufall erzeugt?" - "Nein." - "Also, existiert Leiden oder existiert es nicht?" - "Ja, Leiden existiert." - "Wie wird dann Leiden erzeugt?"

Wenn man sagt, daß ein Individuum Handlungen begeht und ein anderes deren Auswirkungen erhält, d.h. daß man aufgrund der Fehler von jemand anderem leidet, so ist das ein nihilistischer Gesichtspunkt. Buddha unterwies den Weg der Mitte:

Aufgrund von Verblendung werden geistige Gebilde erzeugt, z.B. Gier, Haß. Aufgrund dieser Gebilde erscheint das Bewußtsein, aufgrund dieses Bewußtseins erscheinen Körper und Geist, die physischen und psychischen Erscheinungen. Aufgrund dessen erscheinen die sechs Sinnesfähigkeiten - die Sinnesorgane Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper, Gedanken. Durch die sechs Sinnesfähigkeiten entsteht der Kontakt mit den Gegenständen der Sinne. Durch diese Kontakte erfährt man die Wahrnehmungen. Aufgrund der Wahrnehmungen spürt man die Wünsche. Aufgrund dieser Wünsche möchte man die Gegenstände ergreifen, erhalten. Dieser Wunsch, etwas zu ergreifen, ruft das Werden hervor. Der Prozeß des Werdens ruft neues Leben hervor, Geburt. Die neue Geburt ruft Alter hervor, Tod und Leiden. Das ist die Art und Weise, wie Leiden erzeugt wird. Es handelt sich um einen fortwährenden Vorgang.

Wenn man Zazen praktiziert, den Weg praktiziert, bedeutet das, sich selbst zu beobachten, genau zu beobachten, die Verkettung von Ursachen und Wirkungen in unserem Leben zu beobachten. In diesem ganzen Prozeß gibt es keine Substanz, nichts Festes. Es gibt keinen fortdauernden Verursacher. Wenn man das versteht, kann man die Anhaftungen an sein Ego aufgeben, d.h. sich nicht mehr mit den geistigen Gebilden identifizieren. Das ist es, was Meister Dogen shin jin datsu raku nannte - in der Praxis von Zazen die Anhaftung an Körper und Geist aufgeben, nicht an seinen geistigen Erzeugnissen zu haften. So kann Befreiung entstehen. Wenn man sich dessen bewußt wird, ist das die Beendigung der Verblendung. Das ist es, was man "sich selbst kennenlernen" nennt. Es bedeutet nicht, sein eigenes Ego zu verstehen. Es heißt, den Vorgang zu verstehen, in dem wir uns befinden. Das ermöglicht es uns, diese Verkettung zu unterbrechen. Es ermöglicht die vollständige Beendigung des Leidens.

Samstag, 4.12.1999. 11 Uhr

Während Zazen, wenn man seine Aufmerksamkeit nach innen richtet, um sich selbst zu beobachten, kann man seinen eigenen Körper wahrnehmen, seine Empfindungen. Manchmal fühlt man sich gut, manchmal ist es angenehm, manchmal schmerzt der Körper. Wie auch immer, der Körper wandelt sich ohne Unterlaß und ebenso die Empfindungen.

Wenn man sich auf seinen Körper konzentriert, gibt es keinen Teil des Körpers, den man als das Selbst ansehen kann. Es ist ein Gedanke, daß das Herz das Selbst ist. Man glaubt auch, daß das Selbst im Gehirn vorherrscht.

Mit diesem Thema hat sich Buddha an seine ersten Schüler gewandt, als er ihnen sagte: "Der Körper ist nicht das Selbst. Denn wenn er das Selbst wäre, wäre er nicht Gegenstand von Krankheiten. Man könnte ihn vollständig beherrschen." Sogar mit den Fortschritten der Medizin ist es unmöglich, den Körper vollständig zu beherrschen. Unser Körper ist jenseits unserer Kontrolle und gehört uns nicht wirklich. Er steht in Beziehung zum ganzen Universum, dem vergangenen und dem gegenwärtigen. Man kann ihn nicht getrennt vom ganzen Kosmos sehen. Er ist nur ein Element unter anderen, unbeständig und schafft kein Selbst.

Auch die Empfindungen ändern sich ständig. Man liebt dieses oder jenes oder man liebt es nicht. Auch die Empfindungen sind jenseits unserer Kontrolle, z.B. wenn der Schmerz da ist, ist es sehr schwierig, ihn verschwinden zu lassen. Man kann ihn akzeptieren, ihn entdramatisieren, man kann ihn aber nicht vollständig kontrollieren. Die Empfindungen sind auch nicht unser Selbst.

Empfindungen, die man möglichst lange wahren lassen möchte, wie z.B. das Vergnügen, dauern nicht an.

Durch unsere Sinnesorgane haben wir allemögliche Wahrnehmungen. Diese Wahrnehmungen stehen in wechselseitiger Abhängigkeit mit den Gegenständen, die wir antreffen. Es gibt keine feste Substanz in den Wahrnehmungen, kein Selbst.

Manchmal denkt man, das Selbst herrsche im Willen vor. Aber der Wille verändert sich ebenso wie auch die Wünsche.

Am Ende ist man sich all dessen bewußt, aber das Bewußtsein ist nicht getrennt vom Körper, den Empfindungen, den Wahrnehmungen. Bewußtsein ist immer Bewußtsein von etwas. Bewußtsein an sich schafft kein Selbst. Da alle Elemente, die unsere Persönlichkeit ausmachen, vollkommen unbeständig sind, in wechselseitiger Abhängigkeit mit dem ganzen Kosmos, jenseits unserer Kontrolle, sind sie Gegenstand von Krankheit, Altern, Sterben. Wenn es nichts Selbständiges gibt, kann das Selbst auch an nichts anhaften. Das soll nicht heißen, daß man nicht existiert. Aber wir existieren in einem Vorgang wechselseitiger Abhängigkeit. Dies vertraut zu verwirklichen, ist das Herz der Zazen-Praxis, die Essenz der Erweckung Buddhas. Das ist das, was man "sich mit der kosmischen Ordnung harmonisieren" nennt. Dies bedeutet, die Wirklichkeit so zu akzeptieren, wie sie ist, sich mit ihr zu harmonisieren, unseren Egoismus fallen zu lassen, die Gier, den Haß, indem wir vollständig in wechselseitiger Abhängigkeit mit den anderen leben, indem wir keine Unterschiede, keine Trennungen zwischen uns selbst und den anderen schaffen. Das ermöglicht es, wohlwollend im Hinblick auf die anderen wie auch auf sich selbst zu sein. Das hilft, ihre Leiden zu lindern genauso wie unsere eigenen, sich über ihr Glück zu freuen wie über unser eigenes. So zu leben ist die Art und Weise als Bodhisattva zu leben. Das ist das Geheimnis eines glücklichen Lebens, für sich selbst und für die anderen - befreit von den Giften.

5.12.1999, 7 Uhr

Wenn man das Dojo betritt, wenn man mit dem linken Fuß über die Schwelle tritt, macht man Gassho. In diesem Moment gibt man alle Sorgen des gesellschaftlichen Lebens auf, um sich nur noch auf die Praxis mit dem Körper hier und jetzt zu konzentrieren. Nur noch die Praxis in diesem Dojo. Der ganze Rest wird aufgegeben, wie während Kinhin wenn man mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne macht, der vorherige Schritt aufgegeben ist. Wenn man sich auf die Haltung von Zazen konzentriert, auf die Atmung, gibt es nur noch den Gedanken an die Konzentration auf die Haltung und die Atmung. Alle anderen Gedanken sind aufgegeben. Das ist es, was man Shikantaza nennt - nur zu sitzen. Alles andere aufgeben heißt, daß man hier und jetzt leer ist im Verhältnis zu allem anderen. Man selbst ist geleert von allem anderen, hat es abgelegt. Datsu raku - gelöst von allen Sorgen, von allem außer der Haltung. Nur das Kinn zurückgezogen, nur die Nieren gut gestreckt, nur mit dem Scheitelpunkt des Kopfes in den Himmel stoßen, nur die Schultern entspannen, sich nur auf die Ausatmung konzentrieren, auf eine Ausatmung nach der anderen. Nur diese Ausatmung hier. Weder an diejenige davor noch an diejenige danach denken. Nicht an das Ende von Zazen denken. Nicht an die Dauer bis zum Ende von Zazen denken. Nur hier und jetzt. In dem Moment hat man alles andere abgestreift.

Wenn man wirklich auf die Haltung konzentriert ist, ist es nicht mehr nötig, an die Haltung zu denken. In der Haltung ist man auch vom Körper losgelöst, man denkt nicht mehr an ihn. Es ist nicht einmal mehr notwendig, an die Atmung zu denken, man läßt sie ganz natürlich geschehen. Man ist auch von der Atmung losgelöst. In diesem Moment bleibt nichts mehr übrig. Auch wenn es nichts mehr gibt, sind wir davon losgelöst, man klammert sich nicht an das Nichts.

Auch Leerheit ist bedingt. Leerheit wird immer in Bezug zu etwas gesetzt: Leerheit der Gedanken, Leerheit der Sorgen. Diese Leerheit ist unbeständig. Wenn schnell neue Gedanken erscheinen, kann man nicht in der Leerheit verweilen.

Wenn man realisiert, daß sogar die Leerheit leer und unbeständig ist, kann man die wahrhafte Loslösung verwirklichen, die wahre Befreiung. Das bedeutet, frei zu sein von dem Wunsch etwas ergreifen zu wollen, irgendwo verweilen zu wollen. Einschließlich des Wunsches, in der Leerheit verweilen zu wollen.

Das wird mit anderen Worten in der Unterweisung Buddhas für Ananda über das Thema der Leerheit ausgedrückt. Sie ist das Herz der Unterweisung Buddha Shakyamunis über die Leerheit, die es uns erlaubt, uns von der Anhaftung an die Sinnesobjekte zu befreien, sich von dem Wunsch zu existieren zu befreien und von der Unwissenheit.

Ungefähr tausend Jahre später sagte Meister Sosan: "Den Weg zu durchdringen, ist nicht schwierig. Man muss nur frei sein von Zuneigung und Abneigung, von Ergreifen und Zurückweisen." Das ist das Herz der Praxis von Zazen. Das schließt auch ein, ohne Gier bezüglich des Satori und ohne Haß bezüglich der Täuschungen zu sein. Vollkommen frei.

Buddha fügte hinzu: "Hier, in dieser Praxis, in diesem Geisteszustand, existieren keine Sorgen mehr aufgrund von Wünschen, sei es im Hinblick auf die Sinnesobjekte oder die Existenz." - Es ist schwierig, das loszulassen. Selbst, es zu sagen. - Es gibt auch keine Sorgen mehr aufgrund von Unwissenheit. Buddha fügte hinzu: "Es gibt nur noch die Sorgen, die aufgrund der sechs Sinnesbereiche entstehen, welche durch diesen Körper bedingt sind." Zum Beispiel damit fortfahren, hungrig zu sein, durstig zu sein, wenn man hinfällt, tut man sich weh, manchmal hat man Schmerzen in den Knien, manchmal wird man krank. Diese Sorgen, diese Schmerzen, hängen mit der körperlichen Existenz zusammen und dauern an. Die Sorgen, die aufgegeben wurden, hängen mit den drei Giften zusammen.

Das hat Buddha "lebendiges Nirvana" genannt. Nirvana inmitten der Erscheinungsformen, in denen Alter, Krankheit, Tod existieren. Wenn wir die drei Gifte aufgeben, ist es möglich, frei und in Frieden zu leben.

5.12.1999, 11 Uhr

In unserer Zen-Praxis ist die Praxis der Aufmerksamkeit sehr wichtig. Das bedeutet, immer vollkommen gegenwärtig zu sein. Sich nicht in seinen Gedanken zu verlieren, in seinem Körper, in seiner Atmung gegenwärtig zu sein und gleichzeitig zu beobachten, was passiert.

Es gibt zwei Sutren, in denen Buddha besonders auf der Aufmerksamkeit besteht: Zum einen das Satipatthana-Sutra, ich habe es bereits vor einigen Jahren während des Sommerlagers in Belgien kommentiert, zum anderen das Ambalatikarahulovada-Sutra, ein etwas komplizierter Titel, um ihn zu behalten, muß man bereits sehr aufmerksam sein. Aber nur der Titel ist kompliziert, das Sutra selbst ist sehr einfach.

Das ist eine Predigt Buddhas an seinen Sohn, Rahula, der Mönch und sein Schüler geworden war. Es ist ein auch für uns sehr wichtiges Sutra, für alle Söhne Buddhas, ebenso für seine Töchter. Ich kann es Euch nicht vollständig vorlesen, aber doch die wichtigsten Punkte.

Buddha sagt zu Rahula: "Was ist der Nutzen des Spiegels?" - Oft vergleicht man das Zazen mit einem Spiegel, dem wertvollen Spiegel des Hokyo Zanmai. Der junge Rahula antwortet: "Der

Spiegel dient dem Reflektieren." - Im Französischen hat das Wort "reflektieren" eine doppelte Bedeutung: Es bedeutet einerseits widerspiegeln, wie ein Spiegel, der ein Bild wiedergibt, gleichzeitig heißt es nachdenken, überlegen. - Buddha sagt zu Rahula: "Nachdem man reflektiert hat, können die körperlichen Handlungen verwirklicht werden."

Das gilt genauso für die verbalen Handlungen, die Rede, wie auch für die geistigen Handlungen. Es ist beispielsweise auch schon eine Handlung, Projekte, Pläne zu machen, etwas machen zu wollen. Auf der Ebene der karmischen Wirkungen sind geistige Handlungen sehr stark. Wenn z.B. jemand vorhat, sich zu rächen, indem er tötet, dann ist die geistige Handlung bereits ein sehr starkes Karma, selbst wenn er sein Vorhaben nicht durchführt. Wenn man seine Frau mit jemand anderem betrügen will, ist es schon ein starkes Karma selbst wenn man es nicht verwirklicht.

Buddha sagt weiter zu Rahula: "Du sollst darüber reflektieren: Wird die körperliche Handlung, die ich begehen werde, zu meinem eigenen Schaden sein, zum Schaden von anderen, oder schlecht für beide Seiten? Wird diese Handlung Leiden hervorrufen? Wenn Du siehst, daß diese Handlung Schlechtes oder Leiden für Dich oder für andere bringt, dann darf diese Handlung nicht begangen werden."

Das ist sehr einfach! - Selbst wenn Ihr dabei seid, eine Handlung zu begehen und währenddessen seht, daß diese Handlung Leiden schaffen wird, dann hört sofort damit auf. Es ist nicht nötig, sich zu sagen, daß es Zen sei, bis zum Ende zu gehen. Bis zum Ende der guten Dinge gehen, aber die schlechten sofort beenden! Es ist nicht nötig, auf seinen Fehlern zu bestehen. Ist man aber im Gegenteil dabei, eine Handlung zu begehen, von der man glaubt, daß sie für die anderen wie auch für einen selbst Glück bringen wird, dann muß man diese Handlung zuende führen. - Letztlich kann man sich des Ergebnisses nie sicher sein, aber man muß es so gut wie möglich bedenken.

Aus der Sicht der Unterweisung Buddhas sind Handlungen in sich weder gut noch schlecht, das Kriterium sind die Wirkungen: Wird die Handlung Leiden hervorrufen oder wird sie Leiden verringern? Wird es sie Glück bringen, Frieden? Das ist die Grundlage buddhistischer Ethik. Das hat weder mit übernatürlichen Sehfähigkeiten zu tun, noch mit göttlichen Geboten. Es hat lediglich mit der Beobachtung dessen zu tun, was entweder Leiden herbeiführt oder was es lindert, was Frieden bringt, Freiheit. Dafür reicht es nicht aus, den Geboten zu folgen, sondern man muß darüber nachdenken. - Nicht einfach so, wie oft gesagt wird: "Unbewußt, natürlich, automatisch." Natürlich und unbewußt wiederholt man oft die gleichen Fehler. Unsere Gewohnheiten sind sehr stark.

Buddha bestand Rahula gegenüber darauf: "Wenn Du eine falsche Handlung begangen hast, muß Du Dich dazu bekennen, es den anderen sagen."

In Buddhas Sangha gab es jeden Monat eine Zeremonie, eine Versammlung. Alle Mönche versammelten sich und lasen die Gebote gemeinsam. Und jeder sagte: " Ach da, da habe ich mich geirrt!" Ein offizielles Bekenntnis. Das hilft, den Geist vollständig zu reinigen, zu erleichtern und Ernsthaftigkeit, Aufrichtigkeit zu entwickeln, nicht vorzugeben, besser zu sein, als man ist. Auch wenn wir das in unserer Sangha nicht so praktizieren, ist Zazen selbst ein Bekenntnis sich selbst gegenüber, der Spiegel von Zazen.

Buddha beendet die Belehrung Rahulas, indem er sagt: "In der Vergangenheit haben alle Mönche, die ihre Handlungen des Körpers, der Sprache und der Gedanken gereinigt haben, es auf die gleiche Art und Weise getan." Das bedeutet, durch ständiges Reflektieren.

In Dogens Shobogenzo gibt es ein Kapitel, das sich Kokyo - der ewige Spiegel - nennt. In ihm geht es darum, daß man sein Leben lang fortwährend mit dem Blick in diesen ewigen Spiegel verbringt. Das ist die Art und Weise, Zazen im Alltag fortzuführen. Nicht nur, sich zu konzentrieren, sondern

auch, sich selbst zu beobachten. Und seinen Egoismus aufzugeben, die Bonnos fallen zu lassen, sobald man sich ihrer bewußt wird, sobald man sie in diesem Spiegel reflektiert bekommt. Vorbeiziehen lassen, soviel wie möglich.