

# Zen-Zentrum Solingen



Mitglied der Association Zen Internationale (Paris)

Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union (München)

## Roland Rech: Meister Keizans "Kyojukaimon - Die Weitergabe der Gebote"

Diese Kusen wurden in der Zeit vom 5. bis 13. Juli 1996 während des Sommerlagers in Maredsous (Belgien) gehalten.

Freitag, 5. Juli 1996, 7 Uhr 30

Bevor ihr die Zazenhaltung einnehmt, nehmt die Daumen in eure Fäuste, legt die Fäuste auf die Knie, die Handinnenflächen sind nach oben gewandt, und pendelt euch von der Taille aus sieben- oder achtmal von links nach rechts und rechts nach links. Haltet dabei den Rücken gerade, die Wirbelsäule und den Nacken senkrecht. Verringert nach und nach die Schwingungsbreite und macht dann Gassho. Wenn man Gassho macht, neigt man das Becken gut nach vorne. Man drückt gut mit den Knien auf den Boden und richtet sich dann von der Taille an auf. Man legt die linke Hand in die rechte Hand, so daß die Daumen horizontal sind und ein schönes Oval mit den Handflächen bilden. Die Handkanten sind in Kontakt mit dem Unterleib. Die Schultern sind gut entspannt, die Arme fallen auf natürliche Weise, sind leicht vom Körper abgewandt. Man dehnt gut die Wirbelsäule und den Nacken, indem man mit der Schädeldecke in den Himmel stößt. Zur gleichen Zeit läßt man gut alle Spannungen im Rücken los. Im Zazen ist es sehr wichtig, den richtigen Tonus der Haltung zu finden, weder zu angespannt, noch zu entspannt.

Wenn ihr achtsam auf dieses Gleichgewicht der Haltung seid, werden euer Körper und euer Geist auf ganz natürliche Weise Einheit. Bringt immer wieder eure Achtsamkeit auf das Gespür für die Haltung zurück. Beobachtet, wie ihr in eurem Körper seid, wie ihr ihn bewohnt. Der Körper in Zazen ist das Dojo, der Ort der Praxis des Weges. Also verlaßt ihn nicht. Entzieht ihm euch nicht, indem ihr in eure Gedankenbilder ausweicht.

Die Zazenhaltung ist ein Barometer. Sie spiegelt ganz genau den Zustand unseres Körpers und unseres Geistes wider. Vorhin ist mehreren Leute schlecht geworden. Diese Art des Unwohlseins zu Beginn eines Sesshin ist nicht schlimm. Sie zeigt nur an, daß ein kleines Ungleichgewicht zwischen Körper und Geist besteht. Es ist also eine Gelegenheit, in der ihr euren eigenen Geist und euren eigenen Körper beobachten könnt und euch korrigieren könnt. Wie dem auch sei, wenn ihr weitermacht, dann werden Körper und Geist sehr schnell zu ihrem Normalzustand zurückkehren. Im Alltag gibt es zuviel Streß, zuviel Aufregung. Wenn man zu einem Sesshin kommt, wenn man das Dojo betritt, kann man alle Alltagsorgen aufgeben, aufhören, in seinem Kopf zu leben, und wirklich mit seinem Körper leben. Das Mentale tendiert immer dazu, irgendwo anders hin zu entfliehen, in eine andere Zeit, an einen anderen Ort. Aber unser Körper ist immer genau hier, genau jetzt. Sich auf die Gesten, auf die Haltung konzentrieren, auf die Atmung, erlaubt es, den Kontakt wiederzufinden mit der Wirklichkeit unseres Lebens, die nur hier und jetzt gelebt wird.

Nach Zazen kommt die Zeremonie. Sie ist die Gelegenheit, mit dieser Konzentration fortzufahren, Körper und Geist auf die Handlungen hier und jetzt zu konzentrieren. Man konzentriert sich auf die Praxis von Gassho, die Hände auf der Höhe des Gesichtes zusammengelegt. Meister Deshimaru sagte, die rechte Hand repräsentiert das Ego, die linke Buddha, die kosmische Ordnung, Gott. Wenn man die beiden Hände zusammenbringt, hilft es, diese Einheit wiederzufinden, die Einheit von sich selbst und von der Dimension des Lebens, die völlig jenseits unserer selbst ist. Damit vertraut werden, ohne Trennung. Dann praktiziert man Sampai: Man wirft sich nieder und bringt die Stirn auf den Boden. Das bedeutet, das Ego vollständig abwerfen, aufgeben. Das ist der Ausdruck der höchsten Dimension von Zazen. Seht also diese Gesten, diese Handlungen der Zeremonie nicht als orientalische Folklore an, sondern als gemeinsamen Ausdruck unserer Zazenpraxis. In der Fortsetzung der Zeremonie wird das ganze Leben wie eine Zeremonie: das Samu, die Mahlzeiten, selbst die vergnüglichen Augenblicke, das Ausruhen, werden in der Fortsetzung von Zazen gelebt, in einer vollständigen Achtsamkeit auf unseren Körper und unseren Geist hier und jetzt. Und zur gleichen Zeit in der Achtsamkeit, sich mit den anderen zu harmonisieren.

Freitag, 5. Juli 1996, 16 Uhr 30

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken. Wenn ihr euren Gedanken folgt, seid ihr schnell abgelenkt, und ihr verliert den Kontakt zu eurem wirklichen Leben hier und jetzt. Die beste Methode, diesen Kontakt wiederzufinden, besteht darin, sich auf die Senkrechte in der Haltung zu konzentrieren: Streckt gut die Nierengegend, die Wirbelsäule, den Nacken und zieht das Kinn zurück. Sich konzentrieren heißt, seine Achtsamkeit zurückzubringen auf dieses Zentrum, das die Achse der Haltung ist, die von der Schädeldecke bis zu dem Punkt geht, der auf das Zafu drückt. Man ist weder nach vorne noch nach hinten geneigt, noch nach links oder nach rechts. Das ist die Stabilität, das Gleichgewicht: Man folgt nicht seinen Neigungen.

Man konzentriert sich auch auf die Ausatmung. Genauso wie beim Kinhin geht man jedesmal bis ans Ende der Ausatmung. Man atmet nicht halb aus, sondern ganz. Am Ende der Ausatmung behält man nichts zurück. Das erlaubt auch, unseren Geist von den Gedanken zu leeren, die auftauchen. Am Ende der Ausatmung kommt man zum Punkt des Nichtdenkens zurück. D.h. man läßt los. Man gibt alle Phänomene auf, die im Augenblick zuvor aufgetaucht sind. So wird der Geist frei verfügbar. Wie ein Spiegel, der nichts zurückhält und alles spiegeln kann. Man bewegt sich frei von Denken zu Nicht-Denken.

Denn man bleibt auch nicht auf dem Nicht-Denken: Man läßt neue Gedanken auftauchen, ohne sie zu unterdrücken. Die freie Bewegung vom Denken zum Nicht-Denken, vom Nicht-Denken zum Denken bedeutet, daß man jenseits der beiden ist, daß man sich weder dem Denken noch dem Nicht-Denken verhaftet. Das nennt man auf japanisch hishiryō: Den Gedanken unbewußt auftauchen lassen, ohne ihn zu steuern und ohne unseren Geist auf irgend etwas verweilen zu lassen. So beruhigt sich die geistige Aufregung. Der Geist wird klar. Man kann sich vertraut selbst beobachten.

Eben hat mich jemand gefragt: „Wie kann man sich selbst beobachten, wenn man die Gedanken vorüberziehen läßt?“ Man beobachtet einfach das, was vorüberzieht. Man beobachtet, daß alles vorüberzieht. Indem man es vorüberziehen läßt, findet man die Fähigkeit wieder, zu beobachten, ohne gestört zu werden, mit einem immer klaren Geist. Wenn der geistige Lärm sich beruhigt, kann man jeden Klang klar hören, ohne abgelenkt zu sein.

Natürlich kann man auch alle Gedanken, alle Wünsche beobachten, die uns antreiben, unsere Gefühle, unsere Erinnerungen. Aber es ist weniger der Inhalt der Gedanken, der wichtig ist: Ob man an das heutige Abendessen denkt, an seinen Verlobten, seine Verlobte oder an Buddha. Es ist nur ein Gedanke, der den Himmel unseres Geistes einen Augenblick lang durchquert. Schafft keine Hierarchie zwischen tiefen und oberflächlichen Gedanken. Schafft keinen Unterschied, keinen Gegensatz. Man beobachtet einfach, daß diese Gedanken nicht mehr Gewicht, nicht mehr Substanz haben als die Wolken am Himmel. So kann unser Geist weit werden und alle Phänomene, die erscheinen, umfassen, ohne von ihnen gestört zu werden. Genauso wie der weite Himmel.

Freitag, 5. Juli 1996, 20 Uhr 30

Während der Vorbereitungszeit dieses Sesshin werde ich das Kyojukaimon von Meister Keizan kommentieren. Das ist Unterweisung von Meister Keizan bezüglich der Weitergabe der Kai, der Gebote.

Viele Leute fragen, was es bedeute, Bodhisattva, Mönch oder Nonne zu sein. Andere fragen: „Wie kann man den Zazengeist im Alltag praktizieren?“ Die Antwort auf diese beiden Fragen liegt in der Weitergabe der Gebote. Diese Gebote werden bei drei großen Gelegenheiten im Leben eines Mönchs oder einer Nonne weitergegeben: Bei der Bodhisattva-Ordination, die in Japan die Jukai-Zeremonie heißt, ‘die Gebote empfangen’. Die zweite Gelegenheit ist die anlässlich der Ordination zum Mönch oder zur Nonne, die man Tokudo nennt, ‘den Weg empfangen’. Den Weg, der darin besteht, die Erfahrung von Zazen in allen Aspekten seines Leben zum Ausdruck bringen.

Wie den Alltag als Buddha konkret leben? Wie nicht von Buddha unterschieden sein? - Indem man die Gebote schützt und praktiziert, die seit Buddha weitergegeben werden. Diese Gebote sind keine Verbote, sind keine enge Moral, die auf Verboten basiert. Sie sind völliger Ausdruck des Mitgefühls und der Weisheit von Zazen. Wie ein glückliches Leben führen? Wie kein Leiden schaffen für sich selbst und für andere? Wie in Harmonie mit seiner wahren Buddha-Natur leben? - Darin besteht die Unterweisung der Gebote. Deshalb wird diese Unterweisung von neuem weitergegeben anlässlich des Shiho.

Zu Beginn des Kyojukaimon sagt Meister Keizan: „Die großen Gebote Buddhas werden von allen Buddhas bewahrt und befolgt.“ Wenn man im Zen von Buddha spricht, handelt es sich nicht allein um Buddha Shakyamuni. Es sind alle Wesen, die das Erwachen von Zazen verwirklichen, die Zazen als Praxis des Erwachens praktizieren. Kein asketisches Zazen, kein Zazen als Mittel, die Erleuchtung zu erlangen. Sondern das Zazen, in dem man nichts sucht, nichts erwartet. Der Praxis, der es an nichts fehlt, in der man unbewußt und natürlich mit der wirklichen Natur unseres Lebens vertraut wird. Das ist das Zen, in dem es keinerlei Trennung mehr gibt: Keine Trennung mehr zwischen Körper und Geist, zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Unser Leben zusammengeführt hier und jetzt, vollständig hier und jetzt gelebt. Vor allen Dingen ohne Trennung zu schaffen zwischen sich und den anderen. Das ist das Zazen, in dem alle Barrieren, die unsere geistigen Konstruktionen aufgebaut haben, zusammenstürzen. Diese Einheit ist nichts, das wir suchen, hinter dem wir hinterherlaufen. Es ist die natürliche Frucht der Konzentration auf die Zazenhaltung.

Die Gebote, die Ausdruck dieses Zazen sind, werden von Buddha zu Buddha, von Patriarch zu Patriarch weitergegeben. Diese Weitergabe ist jenseits von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Zur gleichen Zeit ist sie eine Schöpfung jedes Augenblicks. Keizan sagt: „Die Weitergabe des Erwachens setzt sich seit den ältesten Zeiten fort und verwirklicht sich immer jetzt.“ Hier und jetzt in Kontakt treten mit der ewigen Wahrheit unserer Einheit mit dem ganzen Universum. Das drückt sich auf völlig unterschiedliche Weise aus, nimmt alle möglichen Formen an. Die Wurzel unserer Existenz, die Wurzel der Existenz Buddhas, aller Patriarchen, aller lebenden Wesen ist die gleiche. An einem Sesshin teilnehmen, Zazen in einem Dojo machen, ist gemeinsam zu dieser gemeinsamen Wurzel zurückkehren. Wenn wir das praktizieren, werden die Gebote geschützt und weitergegeben. Wie? - Das werden wir morgen sehen.

Samstag, 6. Juli 1996, 7 Uhr 30

Atmet zu Beginn des Zazen zwei- oder dreimal tief ein und aus. Nehmt dann den natürlichen Atemrhythmus auf. Konzentriert euch darauf, bis ans Ende der Ausatmung zu gehen und eine flüssige Atmung zu haben. Statt euren Gedanken zu folgen, folgt eurer Atmung. So wird auch euer Geist fließend, ohne Hindernis, auf nichts verweilend. So könnt ihr alle Zustände durchqueren, alle Situationen, ohne gestört zu werden.

Bezüglich der Gebote hat Meister Yoka gesagt: „Die Kostbarkeit der Gebote der Buddha-Natur ist in der Tiefe unseres Geistes eingepägt.“ „Die Quelle der Gebote ist es“, wie Bodhidharma sagte, „mit unserer Buddha-Natur vertraut zu werden.“ Aber diese Natur ist nicht etwas, das man ergreifen kann, sondern ist dieser nicht faßbare, unbegrenzte Geist, der sich während Zazen verwirklicht, wenn man auf nichts verweilt, wenn man alle seine Hirngespinnste aufgibt, seine Konditionierungen, seinen Egoismus, seine Ängste.

Meister Kodo Sawaki sagte: „Das Gebot unserer Praxis gründet auf dem Unendlichen unserer Eigen-Natur.“ Man erhält nicht das Satori, indem man die Illusionen unterdrückt, nicht das Gute, indem man das Schlechte vermeidet, sondern indem man das Unendliche unserer Natur berührt, das Himmel und Erde und das ganze Universum erfüllt. Das kann man nicht durch Nachdenken verstehen, sondern durch die Praxis mit dem ganzen Körper, indem man sich selbst zuwendet.

Manche fragen, ob Zazen zu praktizieren, seinen Blick nach innen zu wenden, nicht Nabelschau bedeute. Aber es bedeutet ganz im Gegenteil realisieren, daß alle Wesen, alle Dinge, das ganze Universum unsere unbegrenzte Eigen-Natur sind. Also können wir auf natürliche Weise Mitgefühl mit allen Wesen spüren, weil sie weder anders noch von uns getrennt sind. So werden die Gebote auf natürliche Weise geschützt, verwirklicht.

Kodo Sawaki sagte auch: „Es ist nicht nötig, die Vernunft anzurufen, um zu verstehen, daß unsere Eigen-Natur unbegrenzt ist, daß sie nie aufgehört hat zu leuchten.“ Wenn man tief versteht, daß Identität zwischen sich und Buddha besteht, dann wird man sich der Eitelkeit der Aufgeregtheit und des Leidens der Menschen bewußt.

Meister Keizan sagt: „Unser großer Meister Buddha Shakyamuni gab die Gebote an Mahakashyapa weiter, der sie an Ananda weitergab. So wurden diese Gebote über 55 Generationen hinweg weitergegeben.“ Für uns sind das 84 Generationen geworden, 84 Generationen von Mönchen und Nonnen, die seit Buddha die Weitergabe der Gebote empfangen haben. Und Keizan fügt hinzu: „Jetzt werde ich sie euch weitergeben, um meine Dankbarkeit für das Mitgefühl der Buddhas und Patriarchen zum Ausdruck zu bringen und um daraus die Augen aller fühlenden Wesen daraus zu machen.“ Das ist die Bedeutung der Weitergabe der lebenden Weisheit Buddhas.

Die Gebote werden weitergegeben, um unser Leben zu erhellen, nicht um Hindernisse oder Schwierigkeiten aufzubauen. Sie spiegeln das Erwachen des Geistes während Zazen. Deshalb sagte Meister Deshimaru immer, wenn er die Gebote weitergab: „Zazen ist jenseits der Gebote und umfaßt sie alle. Denn Zazen zu praktizieren, führt zum Buddha-Werden.“

Keizan fügt hinzu: „Jetzt, indem ich euch diese Gebote weitergebe, wünsche ich euch, daß ihr dank der tiefen Güte der Buddhas und Patriarchen von ihnen geleitet werdet und zu Führern der Menschen und der himmlischen Wesen werdet.“

Man empfängt die Gebote nicht einfach nur, um sich selbst zu schützen. Häufig haben Leute, die der Moral verhaftet sind, Angst, Fehler zu machen. Sie wollen nur sich selbst schützen. Im Gegensatz dazu stürzt sich der Bodhisattva in das Leben, um den anderen zu helfen. Er teilt ihre Illusionen und Leiden und bringt ihnen zugleich das Licht der Gebote der Buddha-Natur. Vor allen Dingen durch die Weitergabe der Zazenpraxis, in der unbewußt und natürlich unser Geist rein wird und die die Gebote überflüssig macht. Denn in ihr werden sie auf natürliche Weise verwirklicht.

Samstag 6. Juli 1996, 16 Uhr 30

Während des Nachmittags-Zazen neigt man dazu einzuschlafen. Also haltet die Augen gut offen. Schlaft nicht. Streckt gut die Nierengegend, die Wirbelsäule, den Nacken, und zieht das Kinn zurück. Atmet tief ein. Beobachtet von Augenblick zu Augenblick die Gedanken, die auftauchen.

Fortsetzung des Kyojukaimon von Meister Keizan. Er sagt: „Bekennet aus tiefstem Herzen euer Vertrauen in die drei Kostbarkeiten, in Buddha, Dharma und Sangha. Bekennet zuvor eure Irrtümer, indem ihr darum bittet, daß euch das Licht des Erwachens der Buddhas und Patriarchen erhellt.“ Und wie wir während der Ordinationszeremonie läßt Keizan dazu ein, das Sangemon gemeinsam mit ihm zu rezitieren. ‘Sange’ heißt Bekenntnis:

„Alle schlechten Taten, die ich seit sehr langen Zeiten begangen habe,  
Frucht meiner Begierden, meines Zorns, meiner Unwissenheit,  
in Gestalt von Taten, Worten, Gedanken,  
alles schlechte Karma, das ohne Anfang ist,  
bekenne und bereue ich.“

Keizan fügt hinzu: „Jetzt können wir, geleitet von den Buddhas und den Patriarchen, alles Karma unserer Taten, unserer Worte und unserer Gedanken aufgeben und reinigen und die große Reinheit erhalten, die die Frucht des Bekennens und der Reue ist.“

Ihr seid sicher überrascht über diese Worte. Oft glaubt man, daß das Bekennen, die Beichte und das Bereuen auf das Christentum beschränkt sind. Aber Bekennen ist der wesentliche Punkt von Zazen. Zazen praktizieren ist, sich selbst gegenüber Zeugnis abzulegen, sein eigenes Karma, seine Bonnos erhellen. Ausgehend von dem Licht des Zazenbewußtseins. Vor Buddha bedeutet vor Zazen; vor sich selbst bedeutet in Zazen.

Wenn man seine Irrtümer nicht anerkennt, kann man sich nicht entwickeln. Die meisten Leute lieben es, sich zu rechtfertigen. Sie mögen nicht ihre Irrtümer erkennen, so als würde diese Erkenntnis sie in Gefahr bringen. Aber seine Irrtümer erkennen, ist das Satori. Verstehen, daß man bis jetzt sich vollkommen getäuscht hat, daß man einer falschen Richtung gefolgt ist. Und es in diesem Augenblick bereuen. Das hat nichts zu tun mit Schuld. Im Zazen gibt es nicht die Vorstellungen von Fehlern anderen gegenüber, es gibt also keine Schuld. Das Bereuen geschieht gegenüber einem selbst. Kodo Sawaki sagte: „Was ist die Reue?“ Er antwortete: „Das ist Zazen.“ Wenn das reine Vertrauen ohne Hindernis verwirklicht wird, d.h. wenn man in Zazen vollständig Einheit mit sich selbst wird, dann sind die anderen und man selbst zugleich umgeformt.

Im Sangemon singt man:

„Alle schlechten Taten, die ich seit sehr langen Zeiten begangen habe,  
Frucht meiner Begierden, meines Zorns, meiner Unwissenheit,  
in Gestalt von Taten, Worten, Gedanken,  
alles schlechte Karma, das ohne Anfang ist,  
bekenne und bereue ich.“

Aufgrund unserer Unwissenheit, aufgrund der Unkenntnis unserer selbst verfolgen wir alle möglichen Wünsche. Kein Ziel, das wir durch diese Wünsche hindurch anstreben, kann uns wirklich zufriedenstellen. Wir alle können das erfahren. Wenn man sich dessen im Alltag bewußt wird und dennoch neue Wünsche schafft, um weiterzumachen wie bisher, geht man von Enttäuschung zu Enttäuschung. Denn in Wirklichkeit verkennen wir unseren wahren Wunsch.

Zazen praktizieren ist eine wirkliche Umkehr, Umwandlung; völlig die Orientierung in unserem Leben ändern. Aufhören, Dinge im Äußeren zu verfolgen, seinen Blick nach innen wenden und seine Unwissenheit aufhellen. So geben wir uns die Chance, zu entdecken, daß wir im Grunde nicht so viel brauchen. Wir können in Kontakt sein mit dem wesentlichen Punkt unseres Lebens hier und jetzt, und dann brauchen wir wirklich nicht viel. Wir können völlig glücklich und frei werden, indem wir völlig frei einfach sitzen. In Einheit mit uns selbst, in Einheit mit dem ganzen Universum. Einfach, indem wir aufhören, Trennung zu schaffen; indem wir aufhören, das in den Himmel und nach außen zu projizieren, was hier und jetzt in uns ist. Indem wir einfach aufhören, uns den Geist zu verdunkeln.

Um diese Umwandlung zu verwirklichen, diese Revolution des Geistes, muß man damit beginnen, seine Irrtümer zu bekennen. Meister Deshimaru war, wenn wir einen Fehler begangen hatten, sehr streng, bis zu dem Augenblick, wo wir unsere Fehler anerkannten. Von dem Augenblick des Bekennens an, vergab er augenblicklich. Der Buddhageist ist so. Sein Karma beobachten, es anerkennen und darüber hinausgehen.

Samstag, 6. Juli 1996, 20 Uhr 30

Fortsetzung des Kyojukaimon von Meister Keizan. Er sagt: „Bekannt jetzt (d.h. nachdem das Sangemon gesprochen wurde, das Sutra des Bekennens und der Reue) euer Vertrauen in die drei Kostbarkeiten Buddha, Dharma und Sangha.“ Dieses Vertrauensbekenntnis in die drei Kostbarkeiten ist die ursprüngliche Bedeutung, die ursprüngliche Essenz der Ordination. Zur Zeit Buddha Shakyamunis genügte es, dreimal zu wiederholen, d.h. stark zu bekräftigen: „Ich nehme Zuflucht zu Buddha, Dharma, Sangha.“ Und sofort war man Mönch oder Nonne. Das war sehr einfach. Das ist Ausdruck des Vertrauens in die höchste Dimension unserer Zazenpraxis.

„Buddha ist die Quelle der drei Kostbarkeiten.“ Historisch war es Buddha Shakyamuni, der, indem er das Erwachen verwirklichte, es unterwies und weitergab, eine Gemeinschaft schuf, die an dieser Praxis, an dieser Unterweisung teilhatte. So war er die Quelle dieser drei Kostbarkeiten. Man kann auch sagen, daß das Zazen Buddhas, das wir praktizieren, hier und jetzt die Quelle der drei Kostbarkeiten ist.

Das Zazen Buddhas praktizieren bedeutet, das wahre Zazen mushotoku praktizieren, das Zazen jenseits jeden Ziels. Das heißt, die Seinsweise hier und jetzt jenseits von Überfluß und von Mangel. In einem vollkommenen Gleichgewicht, das es nicht nötig hat, sich auf irgendetwas zu stützen. Das Zazen von Buddha bedeutet auch, aufzuhören auf den sechs Wegen zu transmigrieren, aufzuhören seinen Gedanken zu folgen, seine Zweifel aufzugeben, nichts jenseits von Zazen zu suchen. Sogar die Ekstase nicht zu suchen. Manche suchen die Ekstase durch Drogen oder durch alle möglichen Arten von Praktiken. Aber auch die Ekstase ist ein Weg der Transmigration, in der die Wurzel der Anhaftung nicht abgeschnitten wird. Ein ekstatisches Zazen ist also nicht das Zazen Buddhas, ist nicht die wahre Freiheit.

Buddha gleich werden bedeutet, die Bande unserer Anhaftungen an einen besonderen Zustand, an besondere Gegenstände, an Ziele zu lösen. Das ist einfach sich mit dem zu harmonisieren, was wir hier und jetzt sind, einfach so sein, wie wir sind. Kodo Sawaki sagte: „Wenn wir Buddha werden, dann wird das Dharma Buddhas unser eigener Weg.“

(Man hört Kinderweinen.)

Man muß den Leuten, die die Kinder beaufsichtigen, sagen, daß man alle Geräusche hört, daß das Zazen nicht gestört werden darf. Der Shusso muß darüber wachen. Wir bemühen uns, tolerant zu sein, damit die Eltern mit ihren kleinen Kindern kommen können. Aber sie ihrerseits müssen auch sehr aufmerksam sein, das Dojo nicht zu stören.

Buddha ist also die Quelle der drei Kostbarkeiten. Diese Quelle existiert in uns selbst. Keizan fügt hinzu: „Das Dharma ist die Gegenwart Buddhas in der Vergangenheit.“ Das heißt, die Spur, die er durch die Worte und die Unterweisung hinterlassen hat, die er an seine Schüler gerichtet hat. Indem wir geloben, das Dharma zu schützen, geloben wir, es zu aktualisieren und lebendig zu machen, es zu verkörpern.

Das ist der Sinn der Sangha. Keizan sagt: „Die Sangha ist die heutige Gegenwart Buddhas.“ Eine Sangha, ein Dojo wie dieses, ist eine Versammlung von Buddhas, lebender Buddhas, die demselben Weg, derselben Praxis folgen wie Shakyamuni. Nicht durch Nachahmen, sondern indem sie zur Quelle Buddhas in sich selbst zurückkehren.

Eines Tages fragte ein Mönch Meister Shich: „Was ist Buddha?“ Der antwortete: „Ich könnte Euch das wohl sagen, aber ich frage mich, ob Ihr mir glauben würdet.“ - „Warum soll ich nicht Euren Worten glauben?“ - „Ihr selbst seid Buddha!“

Jeder ist Buddha, aber wir haben es vergessen. Das Zazen, das wir praktizieren, ist da, um uns zu dieser Wirklichkeit zurückzuführen. Kodo Sawaki sagte auch: „Die Menschen praktizieren dasselbe Zazen wie Buddha. Mit unseren menschlichen Körpern verwirklichen wir Buddha. Das ist Zazen.“ Aber das ist nur ein Teil des Weges. Denn auf diesem Weg des Erwachens muß man selbst und alle lebenden Wesen immer gemeinsam sein. Die Sangha ist der Ausdruck dieser Wirklichkeit; der Wirklichkeit, gemeinsam zu existieren, völlig gemeinsam zu sein, gemeinsam eine harmonische Seinsweise zu schaffen. Wir können uns begegnen in der essentiellen Wahrheit, an der wir alle teilhaben, und zur gleichen Zeit unsere Unterschiede akzeptieren. Jeder hat ein unterschiedliches

Karma. Aber jeder ist Buddha. Diese Identität und diese Unterschiede leben können, das ist die Sangha.

Sonntag, 7. Juli 1996, 7 Uhr 30

Legt während Zazen alle eure Energie in die Haltung, ohne etwas zurückzuhalten. Streckt gut die Nierengegend, die Wirbelsäule und den Nacken. Zieht das Kinn zurück. Streckt gut den ganzen Körper zwischen Himmel und Erde aus. Entspannt gut die Schultern und den Bauch. Neigt gut das Becken nach vorne, laßt euer Körpergewicht auf die Knie drücken und auch auf den Teil, der genau zwischen After und Geschlechtsteil liegt. Konzentriert euch vollständig auf die Atmung. Geht bis ans Ende jeder Atmung, und laßt dann die Einatmung von selbst kommen, tief. Folgt dem Rhythmus des Atems, folgt nicht euren Gedanken.

Zazen praktizieren ist sich vollständig Zazen hingeben, Zazen verkörpern. So, daß man von Zazen angetrieben, gezogen wird. So brauchen wir nur noch ihm zu folgen. Dafür ist es nicht erforderlich, seinen Willen oder sein persönliches Bewußtsein zu benutzen. Die Kraft des Vertrauens ist viel größer als die des Ego. In Zazen bedeutet 'Vertrauen' eins werden mit.

Zuflucht zu den drei Kostbarkeiten nehmen, was der Sinn der Ordination ist, heißt auf japanisch kie buppo sanbo.

(Jemand kommt.)

Man darf nicht während Zazen das Dojo betreten. Wenn man sich verspätet hat, kann man zu Kinhin kommen, wenn es möglich ist.

Kie: ki bedeutet 'sich werfen', 'sich rückhaltlos hineinstürzen'. Das ist etwas völlig anderes als fallen. Das ist mit Vertrauen springen. E bedeutet 'Vertrauen haben', 'auf etwas zählen', 'sich auf etwas stützen'.

Meister Dogen sagt: „Das ist wie ein Kind, das in die Arme seines Vaters springt.“ Auf diese Weise müssen wir die drei Kostbarkeiten umfassen. Man sagt: Man nimmt Zuflucht zu Buddha, weil er unser großer Meister ist; in das Dharma, weil es ein hervorragendes Medikament ist; in die Sangha, weil sie aus hervorragenden Freunden besteht.

Unser Ego hat keine feststehende Substanz. Wir existieren nur in Abhängigkeit von unserer Umgebung, vom ganzen Universum. Deshalb wechseln Körper und Geist ständig in Abhängigkeit von den Einflüssen, denen man ausgesetzt ist. Zu den drei Kostbarkeiten Zuflucht nehmen, insbesondere zur Sangha, bedeutet, sich einem guten Einfluß hingeben. Wenn man sich den drei Kostbarkeiten hingibt, dann, weil sie die Kraft haben, uns zu helfen, uns zu befreien und uns zum Erwachen zu führen.

Meister Keizan sagt: „Die höchste Wahrheit ist die Buddha-Kostbarkeit. Die unbefleckte Reinheit ist die Dharma-Kostbarkeit. Die Harmonie ist die Sangha-Kostbarkeit.“

In der Welt gibt es viele Formen von Wahrheit. Aber Buddha hat sich ausschließlich auf die letztendliche Wahrheit unseres Lebens konzentriert. Meister Dogen sagt: „Das Buddha-Dharma studieren, ist in Wirklichkeit, sich selbst studieren durch die Zazenpraxis.“ Wenn man dieses beobachtende Studium praktiziert, kann man alle Arten relativer Wahrheiten entdecken; bezüglich unserer Wünsche und Anhaftungen, unserer Charaktereigenschaften, unserer Emotionen, unserer Gefühle, unserer Glaubensvorstellungen. Man kann lernen, die Phänomene, die uns ausmachen, besser zu verstehen. Aber das ist nicht die höchste Wahrheit, weil man nie zu einem Ende kommt, diese Phänomene zu untersuchen. Und das führt nicht zur wahren Befreiung. Wenn wir intuitiv durch unseren ganzen Körper und Geist wahrnehmen, daß alle diese Phänomene, die uns ausmachen, ohne Substanz sind, wir nur in Bezug zum ganzen Universum existieren, kann die Wurzel aller unserer Anhaftungen durchtrennt und die wahre Befreiung verwirklicht werden.

Das veranlaßte Meister Dogen zu sagen, daß sich selbst studieren sich selbst vergessen ist und so zu lernen, sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren. Lernen zu leben von der letztendlichen Wirklichkeit unserer Existenz aus. Die Personen, die sich dazu erwecken, machen die Buddha-Kostbarkeit aus. Diese letztendliche Wirklichkeit macht die Dharma-Kostbarkeit aus. Und

diejenigen, die sich versammeln, um dies zu studieren und praktizieren, machen die Sangha-Kostbarkeit aus.

Sonntag, 7. Juli 1996, 16 Uhr 30

Im Kyojukaimon fährt Meister Keizan fort, indem er sagt: „Diejenige Person, die himmlische Wesen und Menschen unterweist, indem sie im Himmel und auf der Erde erscheint, ist die Buddha-Kostbarkeit.“ Im Buddhismus ist diese Buddha-Kostbarkeit nicht nur einmal erschienen mit Buddha Shakyamuni, sondern in allen Welten und in allen Epochen der Welt hat sich diese Buddha-Kostbarkeit verwirklicht, um die Wesen den Weg der Befreiung zu lehren, der Befreiung von ihren Täuschungen und ihrem Leiden. Buddha stellt kein Dogma auf, unterweist keine Glaubenslehre. Er zeigt einen Weg, um sich selbst kennenzulernen.

Unsere Bonno beobachten bedeutet, die Leidenschaften beobachten, die Ursachen von Leid für uns selbst und für die anderen werden. Buddha schlägt vor, die Erfahrung selbst zu machen durch die Praxis von Zazen und durch die Wachsamkeit im Alltag. Er unterweist ebenfalls, daß es möglich ist, seinem Leid ein Ende zu setzen. Er ist das lebende Beispiel, der lebende Zeuge dafür.

Man kann diese Erfahrung während Zazen machen, sehen, wie unser gewöhnlicher Geist, der Ego-Geist, immer irgend etwas ergreifen oder zurückweisen möchte. Deshalb ist unser Geist niemals in Frieden. Sobald man sich dessen bewußt wird, sobald man aufhört, etwas ergreifen oder zurückweisen zu wollen, sei es der Gegenstand unserer Wünsche, das Nirvana oder das Satori, was auch immer die Natur dieses Gegenstandes oder dieses Zieles ist, wenn man es vergißt, wenn man es beiseite läßt, um sich einfach auf die sitzende Haltung zu konzentrieren, auf die Atmung, indem man die Gedanken vorbeiziehen läßt, kann man schnell einen völlig friedlichen Geist finden, ohne Hindernis. Aber selbst an diesem Geistesfrieden haften wir nicht.

Selbstverständlich hat Buddha während 45 Jahren viele Dinge gelehrt. Keizan sagt: "Das, was in der Welt durch die Schriften erscheint und den anderen von Nutzen ist, ist die Dharma-Kostbarkeit." Die Schriften sind zunächst die Niederschriften der mündlichen Unterweisung, das heißt im wesentlichen der vier edlen Wahrheiten, die das Leid, die Leidensursache, die Möglichkeit, ihm ein Ende zu setzen, und den Weg, der dahin führt, betreffen. Dann gibt es all die Unterweisungen, die den Bodhisattva betreffen, die Praktiken, die den Ursprung im Mitgefühl, im Gefühl der Solidarität mit allen lebenden Wesen haben, wie zum Beispiel die Gabe, die Geduld, die Energie, das richtige Verhalten, die Ethik, die Weisheit.

Im Zen zählt zu dem, was man die Schriften, die Sutren, nennt auch die Unterweisung der Natur, der Berge, der Flüsse, der Sonne, der Sterne, der Vögel. Alle lebenden Wesen, die ganze Natur sind wie ein großes Sutra, das uns die Wahrheit zeigt, wenn man sie mit dem Auge des Zazen sieht.

Schließlich fügt Keizan hinzu: „Das, was vom Leid befreit und die Welt übersteigt, ist die Sangha-Kostbarkeit“, die Gemeinschaft. Im allgemeinen versteht man unter der Sangha die Gemeinschaft derjenigen, die die Ordination empfangen haben, die sich verpflichtet haben, den drei Kostbarkeiten zu folgen. Da in Wirklichkeit alle Wesen die Buddha-Natur haben, besteht die kosmische Sangha aus allen Wesen.

Eben hat jemand die Furcht zum Ausdruck gebracht, daß sie die Nonnen-Ordination von ihren Freunden trennt. Aber in Wirklichkeit bedeutet, Nonne oder Mönch zu werden, nicht, jemand Besonderes zu werden, jemand Abgetrenntes, sondern im Gegenteil jemand, der ausgehend von dem lebt, was das Universellste im Menschen ist, von dem, was wir mit allen Wesen teilen, von dem, was uns unsere Nähe, unsere Vertrautheit mit allen Wesen spüren läßt. Mönch oder Nonne werden bedeutet, Shukke werden, sein Haus verlassen und wirklich ohne Bleibe werden. Aber in Wirklichkeit sind alle Wesen ohne Bleibe. Es gibt nichts in und um uns, auf dem wir uns wirklich verbleiben können. Selbst Christus hat, bevor er starb, gesagt: „Der Menschensohn hat keinen Ort, wo er seinen Kopf niederlegen kann.“ Zazen praktizieren ist vertraut werden mit dieser Welt ohne Bleibe, ohne Ego, ohne Trennung.

Sonntag, 7. Juli 1996, 20 Uhr 30

Vergeßt nicht, euch sieben- bis achtmal nach rechts und links zu pendeln. Dann macht man Gassho, man verneigt sich tief nach vorne. Anschließend bringt man die Handkanten zum Unterleib. Denkt daran, daß das Becken gut nach vorne geneigt bleibt. Die Knie drücken gut in den Boden. Man streckt gut von der Taille aus die Wirbelsäule. Man dehnt seinen ganzen Körper aus zwischen dem Himmel, den man mit der Schädeldecke drückt, und der Erde, die man mit den Knien drückt. Kommt immer wieder zu diesen wichtigen Punkten der Haltung zurück. Vergeßt sie nicht, laßt eure Praxis nicht Routine werden. Kommt immer zum Anfang, zum Anfängergeist zurück. Praktiziert jedes Zazen wie das erste Zazen. Auf jeden Fall ist nur dieses Zazen wichtig. Laßt euch nicht von dem Vergangenen gefangennehmen.

Fortsetzung des Kyojukaimon. Meister Keizan sagt, „daß eine Person, die ihr Vertrauen in die drei Kostbarkeiten bekannt hat, die Gebote Buddhas vollständig empfangen kann. Folgt dem Buddha als eurem Meister. Folgt keinen Irrwegen.“ Das, was Keizan die Irrwege nennt, sind die Wege, die die Anhaftungen an Wahngedanken verstärken, z.B. Kulte örtlicher Gottheiten. Aber auch alles, was den Glauben an ein Ego bestärkt. Denn das wird ein Hindernis auf dem Weg zur wahren Befreiung. Es führt dazu, daß man sich selbst verdunkelt, sein wahres Ego verdunkelt. Dieses wahre Ego kann man nicht definieren. Man kann es in der Zazenpraxis erfahren. Die Existenz, die weder durch Geburt noch durch Tod begrenzt ist; das, was nicht erzeugt ist. Das bedeutet nicht, daß man, wenn man die Ordination erhält, z.B. nicht mehr Christ sein kann. Weder Meister Keizan, noch Meister Dogen, noch Buddha haben Christus gekannt. Die Essenz der Unterweisung Christi ist die vollständige Aufgabe des Ego, die bedingungslose Liebe aller Wesen. Das unterscheidet sich nicht von der Unterweisung Buddhas.

Dann lehrt Keizan die reinen Gebote:

1. „Aufhören, Schlechtes zu tun. Das ist die Quelle der Gebote Buddhas. Macht eure Heimstatt daraus.
2. Nur Gutes tun. Das ist das Dharma des höchsten Erwachens für alle Existenzen.
3. Das Gute für die anderen tun. Seid jenseits von heilig und profan und helft allen Wesen wie euch selbst, die Befreiung zu verwirklichen.“

Bezüglich der Unterweisung dieser drei reinen Gebote gibt es ein im Zen berühmtes Mondo zwischen einem Dichter, der Hakurakuten hieß, und seinem Meister, Dori. Der Dichter fragte: „Was ist die Essenz der Buddha-Natur?“ Dori antwortete: „Aufhören, Schlechtes zu tun, nur das Gute tun für die anderen.“ Hakurakuten sagte: „Das weiß doch sogar ein dreijähriges Kind.“ Meister Dori antwortete: „Sicher weiß das ein dreijähriges Kind, aber selbst einem Achtzigjährigen fällt es schwer, das zu tun.“

Aufhören, Schlechtes zu tun, ist aufhören, von dem eigenen Ego ausgehend um sich herum Leid zu schaffen; aufgrund seines Egoismus.

Man sagt, Zen sei jenseits von gut und schlecht, weil das Gute und das Schlechte sich ständig ändern. Gutes und Schlechtes sind nichts Feststehendes. Das hängt von den Umständen ab. Darüber hinaus kann während Zazen nichts Schlechtes begangen werden, alles Gute wird verwirklicht. Der Mund schweigt. - Außer dem des Godo, der geht Risiken ein. - Der Körper ist unbeweglich in der Buddha-Haltung. Nichts Schlechtes kann begangen werden, man läßt gute und schlechte Gedanken vorüberziehen. Das bedeutet, jenseits von gut und schlecht zu sein. Das heißt, im Zazen sich keinen Gedanken zu verhaften, über alles Denken hinauszugehen.

Das soll nicht heißen, daß es im Alltag gut und schlecht nicht gibt. Nur müssen wir es in jedem Augenblick verstehen, denn es ist nicht etwas Festgelegtes. Leute, die sagen, gut und schlecht gibt es im Alltag nicht, werden gefährliche Nihilisten. Letztendlich werden sie völlig unverantwortlich. Manche haben dieses Argument sogar benutzt, um Verbrechen gegen die Menschlichkeit zu

begehen. Man darf sich diesbezüglich nicht irren. Aber wenn man das Schlechte bewußt vermeiden und das Gute bewußt praktizieren will, mit seinem Ego praktizieren will, dann ist das schwierig. Unsere Handlungen bleiben begrenzt. Wenn es ein 'für etwas' gibt, dann ist es begrenzt. D.h., daß man den Geist der Anhaftung fortsetzt. Die wahre Zazenpraxis führt uns in die Richtung, wo das Schlechte nicht mehr begangen werden kann, wo das Gute natürlich praktiziert wird. Vom Geist des Mitgefühls mit allen fühlenden Wesen aus. Dann bin nicht mehr ich es, der sich entscheidet, sondern es ist der Zazengeist, der mich lenkt. Das bedeutet, daß Zazen uns hinausführt über heilig und profan. Zu dem Punkt, wo die Gebote überflüssig werden, weil sie natürlich resektiert und praktiziert werden.

Von morgen an werden wir jedes einzelne der 10 Gebote vom Blickwinkel von Zazen aus betrachten. Von dem Blickwinkel aus, wo sie überflüssig sind.

Montag, 8. Juli 1996, 7 Uhr 30

Drückt während Zazen gut mit der Schädeldecke gegen den Himmel. Drückt die Erde mit den Knien. So verwirklichen wir die tiefe Berufung des Menschen, Bindeglied zwischen Himmel und Erde zu sein; zwischen dem Materiellen und dem Spirituellen, indem wir konkret verwirklichen, daß Himmel und Erde dieselbe Wurzel haben, daß Körper und Geist Einheit sind. Untrennbar, wie der Handrücken und die Handinnenfläche. Wenn man sie trennt, erscheinen alle Arten von Irrtümern.

Das erste der großen Gebote lautet: „Nicht töten.“ Meister Keizan sagt: „Lebende Wesen nicht zerstören, heißt, es dem Buddha-Leben zu ermöglichen, sich weiterzuentwickeln.“ So tötet nicht Buddha. Meister Nangaku hatte gesagt: „Unsere Zazenpraxis besteht darin, Buddha zu töten.“ Meister Rinzai sagte: „Wenn du Buddha begegnest, dann töte ihn.“

Es handelt sich selbstverständlich nicht darum, den Körper Buddhas zu töten, sondern aufzuhören, sich Ideen bezüglich Buddha zu machen. Bilder bezüglich Buddha, und sich dann diesen Bildern zu verhaften. Buddha töten bedeutet: Alle Trennungen zwischen Buddha und sich aufheben und Buddha werden. Wenn alle Trennungen zwischen sich und Buddha in der eigenen Zazenpraxis verschwinden, kann man spüren, daß alle Wesen Buddha sind, nicht von uns verschieden sind. So entwickelt sich unser Geist des Mitgefühls. Man bringt einen großen Respekt, ein großes Mitgefühl für alle Wesen zum Ausdruck. Dann ist es nicht mehr möglich, Leben zu vernichten.

Im Abendland hat man sich angewöhnt zu glauben, daß alle Wesen auf der Erde im Dienste des Menschen stehen und daß man sie nach belieben töten kann, um sie persönlich zu nutzen. Im Gegensatz dazu läßt uns die Zazenpraxis verstehen, daß wir völlig Bestandteil der Natur sind, daß wir genauso in ihrem Dienst stehen wie sie in unserem. Dann hat man ganz natürlich das Bedürfnis, alle Lebensformen zu schützen. Das heißt selbstverständlich, keine Menschen zu töten und soweit wie möglich auch keinerlei Tiere zu töten.

Kürzlich ist der Skandal mit der Tiernahrung aufgedeckt worden. Er erlaubt klar zu sehen, wie der Profitgeist zu völlig wider-natürlichen Handlungsweisen führt. Tiere vergiften, indem man ihnen Kadaverteile zu fressen gibt; Menschen vergiften. Nicht töten heißt, kein Leid zu schaffen, lebende Wesen nicht leiden machen. Wenn man ein Beefsteak oder ein Huhn im Supermarkt kauft und dann isst, bringt man das nicht mit dem Leid eines lebenden Wesens in Verbindung. Aber, wenn man die Orte besucht, wo die Tiere aufgezogen werden, wo sie umgebracht werden, und man ein bißchen Sensibilität hat, hat man mit Sicherheit keine Freude daran, davon zu essen. Selbstverständlich können die Menschen sich nur von dem ernähren, was lebt. Also sagen einige, wenn man eine Tomate oder Weizen isst, auch das sind lebende Wesen. Aber die Handlung, eine Frucht zu ernten oder den Körper eines Huhns zu martern, ist sehr unterschiedlich. Und der Einfluß dieser Handlung schlägt sich in unserem Geisteszustand nieder.

Wenn wir die Gewalt in dieser Welt verringern möchten, ist es wichtig, damit zu beginnen, die Gewalt in uns selbst zu heilen und zu lernen, alle lebenden Wesen zu respektieren. Den Geist des Gassho entwickeln. Selbst wenn man eine Blume pflückt, ist es besser, zuvor Gassho zu machen. Und wenn es nicht nötig ist, sie zu pflücken, dann ist es besser, die Blume auf dem Feld zu lassen.

‘Nicht töten’ ist, die anderen nicht leiden machen. Man kann auch mit Worten, mit Gesten töten. Meistens ist man sich dessen nicht bewußt, weil man nur von seinem Karma gelenkt wird. Dieses Karma entsteht, weil wir zu sehr unserem kleinen Ego verhaftet sind. So sehen wir die anderen immer als Konkurrenten, als potentielle Gefahr. Wir leben in Angst, Aggressivität, Eifersucht und Rache. Wenn es der Zazen-Geist ist, der unser Leben leitet, dann kann man wahrnehmen, daß sich der andere nicht von einem unterscheidet. Also ist es auch nicht mehr möglich, ihm gegenüber aggressiv zu werden. Denn dies wird zu einer Aggression gegenüber einem selbst. Kodo Sawaki sagte: „Das Gebot ‘Nicht zu töten’ kann niemals vollkommen verwirklicht werden, ohne die Verwirklichung des Nicht-Ego, das Buddha unterwiesen hat, das man in Zazen verwirklichen kann.“

Montag, 8. Juli, 16 Uhr 30

Mondo

F: Gestern sprachst Du von Reue und von Schuld. Kannst Du ein bißchen den Unterschied ausführen, der zwischen den beiden besteht?

RR: In Schuld ist immer etwas Krankhaftes. Man fühlt sich auch immer gegenüber jemandem schuldig. Während das Bereuen einfach ein Bedauern ist, einen Irrtum begangen zu haben. Es bezieht sich nicht auf eine bestimmte Person. Es ist mehr das Gefühl, sich in bezug auf die Wahrheit unseres Lebens getäuscht zu haben, einen falschen Schritt gemacht zu haben. Und daher liegt im Bereuen etwas Stimulierendes. Um voranzuschreiten, daß man denselben Irrtum nicht noch einmal macht. Wenn man bereut, ist man sich bewußt, daß man einen falschen Schritt gemacht hat. Das ist nicht allein, daß man einen Fehler anderen gegenüber begangen hat, sondern gegenüber der richtigen Verhaltensweise in seinem Leben. Man hat sich gegenüber sich selbst getäuscht, weil man etwas gemacht hat, das gegen die eigene Natur geht. Man hat sich selbst getäuscht, und deshalb hat man einen Irrtum begangen. Natürlich kann dieser Irrtum Auswirkungen auf andere Personen gehabt haben, andere leiden gemacht haben. Es ist gut, sich dessen bewußt zu sein und sich für das Leid, das man bei anderen ausgelöst hat, zu entschuldigen.

Aber das Wesentliche des Bedauerns ist, daß es ein Stimulans ist, in der Zukunft anders zu handeln. Zum Beispiel war Meister Deshimaru, wenn wir uns geirrt haben, wie ich schon sagte, sehr streng. Wenn man versuchte, Entschuldigungen zu finden, gute Ausreden, dann war er ziemlich hinter uns her. Aber in dem Augenblick, wo man sagte: „Ja, ich habe mich wirklich geirrt“, und er den Eindruck hatte, daß man wirklich den Irrtum verstanden hatte, ihn bedauerte, dann sagte er: „Ach, das ist nicht so wild, begehe denselben Irrtum nur nicht noch mal.“

Bereuen heißt, seine Fehler und Irrtümer nicht leicht nehmen, sondern sich tief getroffen fühlen von der Tatsache, daß man sich getäuscht hat. Aber daraus entsteht kein Schuldgefühl, das dazu führt, daß man sich schlecht und wertlos fühlt. Manche haben dieses, teilweise unbewußte, Gefühl, und das wird dann ein Hindernis auf dem Weg der Weiterentwicklung. Wenn man diese Personen für einen bestimmten Fehler kritisiert, dann sind sie so von Schuldgefühlen überschwemmt, daß sie sich völlig in Frage gestellt fühlen. Das führt zu Depressionen, und sie können nicht vorwärtsschreiten.

Demgegenüber ist das Bereuen etwas Gesundes. Es ist einfach, den Irrtum selbst sehen und verstehen. Und sich sagen: „Das mache ich wirklich nicht noch mal.“ Und sehen, warum man diesen Irrtum begangen hat, und von diesem Irrtum ausgehend Fortschritte machen, indem man ihn nicht noch einmal begeht.

Da ich im Kusen von den Geboten spreche: Man versteht nie ein Gebot derart gut, als wenn man es übertreten hat und sich seines Irrtums bewußt wird. Solange man sich sagt: „Ach, dies oder jenes sollte man nicht tun“, weil die anderen es fordern, so handelt es sich um eine Art äußerer Moral: Man versucht, sich gegenüber einer Vorstellung von „gut“, die andere uns eingeprägt haben, konform zu verhalten. Aber man spürt das nicht von innen. Aber eines Tages, dank eines Irrtums,

dank der Überschreitung eines Gebotes, wird man sich plötzlich bewußt, daß das ein Irrtum ist. Wenn man das wirklich spürt, eine wirkliche Reue spürt, dann ist man stimuliert, das nicht noch mal zu machen. Weil man in der Tiefe seines Körpers und Geistes empfunden hat, an welcher Stelle das falsch war. Wie man seine wahre Natur und auch die wahre Natur unserer Beziehung zu anderen verraten hat. - Warum stellst Du diese Frage?

F: Es handelt sich um eine Situation, die ich in meiner Familie erlebe. Ich habe eine Tochter, die sich sehr starke Schuldgefühle macht. Ich habe Schwierigkeiten, dieser Situation ins Auge zu sehen. Ich sage mir: „Ja, es ist wahr, wenn man jemanden leiden macht und wenn man sich schuldig fühlt, dann ist das kein Mitgefühl.“

RR: Wenn ich jemanden leiden mache, dann empfinde ich Reue, nicht Schuld. Ich bereue es. Ich sage mir, ich sollte das nicht noch mal tun, und ich spüre das Leiden, das ich hervorgerufen habe. Aber das wirft mich nicht in innere Schuldgefühle. Ich sage mir: „Ich habe einen Fehler gemacht und mache ihn nicht wieder.“ Das schafft kein tiefes Unwohlsein. Das berührt also bei mir kein unbewußtes Schuldgefühl. Das Problem ist, daß es Leute gibt, die diese unbewußte Schuldgefühle haben.

Im Buddhismus spricht man mehr von Irrtümern als von Fehlern. Das ist der Unterschied zwischen Schuld und Reue. Denn in der Schuld entsteht dieses Gefühl, das nicht dazu beiträgt, daß man vorankommt. Man sagt sich: „Ach, ich bin wirklich schlecht.“ Und dieser Mangel an Selbstvertrauen wird ein Hindernis für die Praxis des Weges. Das berührt wirklich einen wichtigen Punkt unserer Praxis. Zum Beispiel sagt man, daß es für einen Bodhisattva sehr wichtig ist, Selbstvertrauen zu haben, Vertrauen zu allen Wesen. Vertrauen haben, daß niemand schlecht ist, sondern in der Tiefe die Buddha-Natur hat. Manchmal, oft verrät man diese Buddha-Natur aufgrund der Täuschungen, der Unkenntnis unserer wahren Natur, aufgrund aller möglichen Konditionierungen. Aber wenn man einen Irrtum wahrnimmt und man in der Tiefe Selbstvertrauen hat, dann wird dieser Irrtum dazu beitragen, daß man die Buddha-Natur, die man in sich hat, tiefer respektiert. Und so wird man voranschreiten. Das ist ein positiver Stimulus.

Demgegenüber hält man sich bei Schuldgefühlen für völlig wertlos, in seinem Wert herabgesetzt, verneint. Wenn man kein Selbstvertrauen hat, ist es sehr schwer, Vertrauen in den Weg und darein zu haben, daß man den anderen helfen kann. Das ist ein Problem des Vertrauens in die Buddha-Natur. Oder, um mit christlichen Begriffen zu sprechen: in die göttliche Essenz unserer Existenz. In der Tiefe des Ich ist nichts Schlechtes. Es gibt Irrtümer, aber keine Fehler.

Montag, 8. Juli, 20 Uhr 30

Bezüglich des zweiten Gebotes, „Nicht stehlen“, fordert Meister Keizan, aufzuhören, zwischen Subjekt und Objekt zu unterscheiden: „Subjekt und Objekt sind eins. Also steht das Tor des Erwachens weit offen.“

Seit unserer Kindheit haben wir gelernt zu denken, daß es ein ‘mich’ gibt und die Welt der Gegenstände, die anderen Personen, die um ‘mich’ herum sind, und daß beide völlig unterschieden und getrennt sind. Was mir gehört, gehört mir, was dir gehört, gehört dir. Ich bin ich, und du bist du. Und so erscheint der Besitzgeist, die Verlustangst, der Wunsch, etwas zu erhalten. Das kann sogar soweit gehen, das zu stehlen, was einem nicht gehört.

Zur Zeit Buddhas gab es einen Mann, der Hogon hieß und sehr reich war. Eines Tages sagte Buddha zu ihm: „Du darfst nicht das nehmen, was dir nicht gehört.“ Das wurde sein Koan. Er dachte oft daran, „Ich darf das nicht nehmen, was mir nicht gehört. Aber was gehört mir?“ Er dachte lange über die Frage nach. „Gehört das Geld, das ich besitze, mir? Wenn es wirklich mir gehörte, dann wäre es beständig, ohne Veränderung. Aber gestern war mein Geldbeutel voll und heute ist er leer. Früher war ich reich, hatte ein schönes Haus, große Reichtümer. Heute bin ich Mönch geworden und habe nichts mehr. Alle diese früheren Besitztümer gehörten mir also nicht.“

Jeder, jede kann sich dieselbe Frage stellen. Man riskiert immer, das zu verlieren, was man zu besitzen glaubt. Nicht nur die materiellen Güter, manchmal sogar die Freunde, die Personen, die wir lieben. Nichts bleibt so, wie es ist. Alles ändert sich unablässig. Sogar unser Körper, von dem wir glauben, daß er uns am vertrautesten ist, gehört uns nicht wirklich. Er wurde uns von unseren Eltern gegeben. Er hat sich mit Hilfe der kosmischen Energie entwickelt, und eines Tages wird er wieder zu Staub. Wenn es also nichts gibt, das ich als Eigentum besitzen kann, dann ist es mir nicht möglich, zu stehlen. Nur die Illusion eines Ego kann aus mir einen Dieb machen. Das Ego selbst ist der Dieb. Es stiehlt eine Position, die ihm nicht gehört, indem es vorgibt, etwas zu sein, was es nicht ist.

Wir können keinen einzigen Augenblick allein existieren. Wir sind Bestandteil der Natur, der Kette des bedingten Entstehens. Unser Körper, unser Geist gehören dem ganzen Universum. Aber das heißt zugleich auch, daß das ganze Universum uns gehört, nicht von uns getrennt ist. Wenn man diese Nicht-Getrenntheit spürt, löst sich das besitzergreifende Ego auf. Selbst wenn wir letztendlich nichts besitzen können, fehlt uns in Wirklichkeit nichts.

Kodo Sawaki sagte: „Buddha bedeutet ‘nichts besitzen’. Das ist ganz so, wie reines Wasser ohne Verschmutzung ist.“ In unserer Praxis ist das, was man ‘Verschmutzung’ nennt, Trennungen und Gegensätze schaffen. Wenn man Zazen vor der Wand sitzend praktiziert, sucht man nichts und man weist nichts zurück. Man gibt die Funktionsweise unseres Geistes, die Trennungen schafft, auf. Wie Meister Keizan sagt: „Subjekt und Objekt sind eins“, ohne Trennung. „Also steht Tor des Erwachens weit offen.“

Und so ist es nicht mehr möglich, zu stehlen, sondern unsere Praxis wird ein Fused, eine Gabe, für das ganze Universum; das Gegenteil eines Diebstahls. Wenn man weder für sich selbst noch für die anderen praktiziert, ohne irgendwelche Trennungen zu schaffen, wird dieses Zazen, das wir praktizieren, einen unbegrenzten Einfluß ausüben. Es wird wie eine Gabe für das ganze Universum, unbewußt und natürlich.

Dienstag, 9. Juli 1996, 7 Uhr 30

Atmet zu Beginn des Zazen zwei- bis dreimal tief ein. Entspannt gut den Bereich des Solarplexus und den Bauch. Konzentriert euch dann auf eine fließende Atmung, ohne anzuhalten. Geht bis zum Ende jeder Ausatmung. Vergeßt auch nicht, tief einzuatmen. Manche Leute sind so stark auf die Ausatmung konzentriert, daß sie zuwenig einatmen. Wenn man die Energie der Ausatmung unterhalb des Nabels konzentriert, wird der Geist schnell klar, ruhig. Wenn man mit seiner Atmung vertraut wird, wird unser Geist leicht. Er bleibt auf nichts, was auch immer es sei.

Das dritte der zehn Gebote betrifft die Liebe. Oft wird das Gebot darauf reduziert, keine schlechte Sexualität zu haben. Meister Keizan sagt bezüglich des dritten Gebots: „Nicht gierig sein. Die handelnde Person, die Handlung und die Person, die die Handlung empfängt, sind rein von jeder Gier. Dies ist dieselbe Handlung wie die aller Buddhas.“

Selbst Buddha Shakyamuni hatte Frau und Kind. Eines Tages hat er sie verlassen. Nicht, weil er sie nicht mehr liebte, sondern um den wirklichen Weg zu verwirklichen, den Weg der wahren Befreiung. Nicht nur für ihn selbst, sondern aus Liebe zu allen leidenden Wesen. Um ihnen zu helfen, sich zu befreien.

Oft setzt man die Sexualität, die menschliche Liebe mit Anhaftung gleich. Und es ist wahr, daß der Sex eine sehr starke Anhaftung werden kann. Besonders wenn man jung ist, aber nicht nur dann. Sex wird zu einer Anhaftung, wenn man den anderen, das andere Geschlecht als Objekt ansieht. Deshalb sagt Keizan: „Seid nicht gierig.“

Natürlich liegt im Wunsch eine bestimmte Form von Gier. Man wünscht, befriedigt zu sein. Wenn man den anderen als Objekt der Befriedigung sieht, kann man nie zufrieden sein. Denn in unserer Tiefe gibt es einen tieferen Wunsch, den Wunsch, die Einheit mit einem anderen Wesen zu verwirklichen. Es ist nicht möglich, eins mit einem Objekt zu werden. Man muß der andere werden können. Zur gleichen Zeit sowohl man selbst, als auch der andere sein.

Wenn die zwei Partner so handeln, kann die Liebe ein Weg der Befreiung werden; eine Gelegenheit, das Ego vollständig aufzugeben. Das passiert, wenn, wie Keizan sagt, „die handelnde Person, die Handlung und die Person, die die Handlung empfängt, rein von Gier“ sind. In dem Augenblick wird die Liebe dieselbe Handlung wie die aller Buddhas. Das heißt, die Praxis einer nicht-egoistischen Liebe. Im Französischen verwendet man dasselbe Wort: eine Schokolade lieben, eine Frau lieben, Gott lieben. Aber die wahre Liebe ist keine Gier, ist nicht, sich den anderen aneignen zu wollen, sondern sein wirkliches Glück zu wollen. Das wird das Gegenteil der Gier, die Praxis des Fuses, seine Energie benutzen, seine Handlung, um den anderen glücklich zu machen.

Früher war der Unterschied zwischen Bodhisattvas und Mönchen bzw. Nonnen, daß die Bodhisattvas in den Familien blieben, wohingegen Mönche und Nonnen ihre Familien verließen. Das ist der Grund, weshalb während der Ordinations-Zeremonie Mönche und Nonnen, bevor sie die Ordination empfangen, Sampai in Richtung ihrer Familie machen. Sampai bedeutet, die Anhaftung an die Familie aufgeben. Aber es ist möglich, diese Anhaftung aufzugeben und zur gleichen Zeit bei seiner Familie zu bleiben. D.h., daß man bei seiner Familie bleibt, nicht aus Angst vor der Einsamkeit, aus Angst vor dem Verlust oder aus Gewohnheit, sondern um zu geben, um das zu teilen, was die Praxis des Weges uns in unserem Leben verwirklichen läßt. Als Mönch, Nonne, Bodhisattva praktizieren wir den Weg nicht allein für uns, sondern auch, um allen lebenden Wesen zu helfen. Warum da nicht bei der eigenen Familie anfangen?

Nachdem er das Erwachen erlangt hatte, nachdem er ein Bettelmönch geworden war, wurde nach und nach die ganze Familie Buddha Shakyamunis Mönche und Nonnen. So hat der Nonnenorden begonnen.

Meister Deshimaru hat oft über Sexualität gesprochen. Er hat sie nicht verworfen. Er sagte: „Wenn man ein Seil betrachtet und es für eine Schlange hält, ist das nicht der Fehler des Seils, sondern unserer falsche Sichtweise.“ Es ist nicht so, daß, weil Irrtümer bezüglich der Sexualität begangen werden, Sexualität an sich schlecht ist. Deshimaru kritisierte sehr die Personen, die häufig den Partner, die Partnerin wechselten. Denn das schafft viel Leid und ein sehr schlechtes Karma. In der Tradition verstand man unter schlechter Sexualität den Ehebruch; Liebe zu machen mit einer Person, die mit jemand anderem verheiratet war; Zwietracht in einem Paar zu schaffen.

Sexualität ist der Ort, wo man tief sein eigenes Karma beobachten kann, wo es sich sehr schnell manifestiert. Wenn man Zazen praktiziert, kann Sexualität Gelegenheit zum Satori werden. Die Zazen-Haltung selbst verbindet Himmel und Erde: Den Himmel mit der Schädeldecke drücken, die Erde mit den Knien. Liebe ist auch, Himmel und Erde zu verbinden. In der chinesischen Tradition repräsentiert der Mann die Yang-Energie, den Himmel, und die Frau die Yin-Energie, die Erde. In der Liebe begegnen sich diese beiden Energien und harmonisieren sich.

Dienstag, 9. Juli 1996, 16 Uhr 30

Dehnt gut die Wirbelsäule und den Nacken und zieht das Kinn zurück. Drückt mit dem Kopf in den Himmel und mit den Knien in die Erde. Seid achtsam auf eure Atmung. Hört nicht auf die Geräusche. Hört nicht auf die Gedanken. Vermeidet es, euch zu bewegen. Laßt euch durch nichts stören. Geht mit eurer Atmung durch alle Phänomene hindurch, die euch während Zazen begegnen. Konzentriert euch auf eure Atmung. Haftet euch an keinen besonderen Zustand, weder an die Geräusche, noch an die Stille.

Das vierte Gebot des Kyojukaimon lautet „Nicht lügen“. Diesbezüglich sagt Meister Keizan: „Das Rad des Dharma dreht sich seit dem Ursprung: nichts fehlt, nichts ist zuviel. Also bedeckt süßer Morgentau die ganze Welt, und in ihm befindet sich die Wahrheit.“

‘Nicht lügen’ heißt, nicht das sagen, was nicht wahr ist. Selbstverständlich gibt es die gewöhnliche Lüge. Man lügt, um einen Irrtum zu verdecken, oder auch, um sich in ein besseres Licht zu rücken; aus Unsicherheit; aus Angst, kritisiert zu werden, wenn man sich so gibt, wie man ist. Manchmal lügt man auch, weil man glaubt, den Erwartungen anderer entsprechen zu müssen. Aus Konformismus verrät man sich selbst.

Wenn man Zazen praktiziert, wird Zazen wie ein reiner Spiegel. Er läßt uns unsere kleinen Lügen bewußt werden. Wenn dieser Zazen-Spiegel in unserem Leben funktioniert, kann man sich selbst nicht mehr belügen. Dann ist, wie in Zazen, der Geist, der urteilt, aufgegeben. Man hört auf, sich selbst zu unterdrücken. Man kann lernen, sich so zu akzeptieren, wie man ist. Man braucht keine Angst vor seiner Wahrheit mehr zu haben. Ich bin so, jetzt. Das anerkennen, das akzeptieren, ist die Grundlage aller zukünftigen Entwicklungen.

Wenn man im Gegensatz dazu in der Lüge lebt, ist es nicht möglich, sich zu wandeln. Man bleibt immer mit der gleichen Maske, festgelegt, versteckt. Man kann ebenfalls beobachten, wie unsere Lügen schwierige Beziehungen schaffen: Wir halten Versprechungen nicht; die Gefühle, die wir zum Ausdruck bringen, entsprechen nicht der Wirklichkeit. Daraus resultieren alle möglichen Schwierigkeiten, alle möglichen Formen von Leid. Lügen ziehen eine Kette von Lügen nach sich. Und das Leben wird sehr schwierig. Es ist viel einfacher, die Wahrheit zu sagen. Man braucht keine Angst zu haben, daß die Wahrheit nicht akzeptiert werden wird. Im allgemeinen geschieht das Gegenteil: Wenn man gegenüber jemand anderem bescheiden seine eigene Wirklichkeit bekennt, macht das dem anderen sofort Lust, ebenfalls aufrichtig zu sein. Es gibt eine Beziehung von Lüge zu Lüge, wie eine von Wahrheit zu Wahrheit.

Ein authentischer Mensch werden, wahr, ist nicht nur, seine Schattenseiten erkennen. Es ist auch, die tiefe Wahrheit zu realisieren, die in jedem besteht. Im allgemeinen kann man sie nicht sehen, weil sie hinter unseren kleinen Lügen verborgen ist.

Meister Keizan sagt, nicht lügen bedeute, daß das Rad des Dharma sich seit dem Ursprung drehe. Man hat gesagt, daß Buddha Shakyamuni dieses Rad des Dharma in Bewegung gesetzt habe, als er seine ersten Schüler die vier edlen Wahrheiten lehrte. Diese Wahrheit, zu der er sich erweckt hat, trägt jeder seit dem Ursprung in sich. Das Zazen, das wir praktizieren, erlaubt es, mit dieser Wahrheit in Verbindung zu treten. Einerseits gibt es auf der Seite unseres Lebens, das vom Ego konditioniert wird, die Wahrheit des Leidens. Jeder kann das erfahren, in allen möglichen Formen. Buddha hat gezeigt, daß die Ursache, in unserer Gier, unserem Zorn und unserer Unwissenheit liegt. Aber Zazen zeigt uns die andere Seite, die Seite des Lebens jenseits dieses kleinen Ego. Wenn man sich selbst in der Praxis von Zazen vergessen kann, kann man der Dimension unseres Lebens begegnen, der es, wie es Keizan sagt, an nichts fehlt, in der es nichts zuviel gibt. Einfach schweigend in Zazen zu sitzen, ist der beste Ausdruck dieser Wirklichkeit.

Wie in dem Gedicht von Meister Nyojo:

„In Zazen ist unser ganzer Körper wie eine Windglöckchen,  
das in der Luft hängt.

Von wo auch immer der Wind weht,  
von Norden, von Süden, von Osten oder von Westen,  
der Klang der Windglocke  
drückt den Weg aus.“

Donnerstag, 11. Juli 1996, 7 Uhr

Zieht gut das Kinn zurück. Entspannt gut die Schultern. Streckt die Nierengegend und neigt gut das Becken nach vorne. Drückt kräftig mit den Knien auf den Boden und stoßt gut mit der Schädeldecke in den Himmel. Senkt den Blick vor euch, ohne einen bestimmten Punkt zu fixieren. Entspannt gut das Gesicht, den Brustkorb, den Bauch. Konzentriert euch auf den Punkt, an dem sich die Daumen berühren, waagrecht, ohne Spannung. Spürt gut den Tonus eures Körpers und läßt alle überflüssigen Spannungen los.

Während Zazen sucht man Augenblick für Augenblick das Gleichgewicht in der Haltung. Das richtige Gleichgewicht wird verwirklicht, wenn man mühelos sitzen kann. Atmet ruhig aus, aber vertieft die Ausatmung, indem ihr bis ans Ende der Ausatmung geht; indem ihr nichts zurückbehaltet. So erneuert sich mit jedem Atemzug die Luft der Lungen vollständig. Das

beeinflusst vollständig unseren Geisteszustand. Von Augenblick zu Augenblick behält man keinen Gedanken. Man behält überhaupt nichts. Man läßt sich von überhaupt nichts verdunkeln. Man läßt sich von überhaupt nichts vergiften.

Das ist das fünfte Gebot der Bodhisattvas, das zugleich auch für Mönche und Nonnen gilt. Bezüglich dieses Gebots sagt Meister Keizan im Kyojukaimon: „Nicht den Wein der Täuschung verkaufen. Es gibt nichts, um sich darüber zu täuschen. Realisieren wir das, dann realisieren wir das Erwachen.“

Das fünfte Gebot ist sehr weit gefaßt. Im Hinayana-Buddhismus bedeutet das, keinen Alkohol, keine Drogen zu nehmen. Aber es gibt alle möglichen Arten, sich Geist und Körper zu vergiften. Im Zen, das Meister Deshimaru weitergegeben hat, ist es sehr wichtig, keine Drogen zu nehmen. Leute, die Drogen konsumieren, suchen das Glück des unmittelbaren Nirvana. Auf eine völlig künstliche Weise, ohne die erforderliche innere Umformungsarbeit zu leisten, ohne ihre Täuschungen, ihre Bonnos, zu beobachten, ohne sie in Satori umzuformen. Sie werden einfach abhängig von einem Bonno, das die anderen Bonnos überdeckt.

Im Gegensatz dazu heißt, Zazen zu praktizieren, nichts zu vermeiden. Sich setzen und sehen, was ist; seine Wünsche und Leidenschaften beobachten, seine Anhaftungen. Ihre Wurzel beobachten; beobachten, daß die ganze Masse von Unzufriedenheit von einer großen Vergiftung herrührt, einer sprachlichen Vergiftung. Der Mensch ist ein sprechendes Wesen. Er spricht, indem er 'ich' sagt. Die Vögel z.B. zwitschern völlig unbewußt und natürlich. Der Mensch sagt 'ich': „Ich denke so. Das gehört mir. Das möchte ich.“ Und ganz schnell wird dieses 'ich' eine Supertäuschung, eine Supervergiftung, indem man ihm zuviel Bedeutung beimißt, zuviel Realität widmet. Man trennt sich von einer viel tieferen Wirklichkeit, und deshalb fühlt man sich allein und unzufrieden.

Buddha unterwies die Zazen-Praxis, um den Menschen zur wahren Realität seines Lebens zurückzuführen, zu dem, was man Dharma, kosmische Ordnung nennt. Das ist kein neuer Glaubensgegenstand, keine neue Vergiftung. Es ist die vertraute Erfahrung unserer Existenz in Einheit mit allen Wesen des Universums. Das nennt man 'seine Buddha-Natur verwirklichen'. - Aber das darf keine neue Vorstellung werden, keine Anhaftung an Begriffe, Vorstellungen, Konzepte. Ein Sesshin praktizieren ist, lernen, dies durch seinen Körper und Geist zu leben, durch alle Handlungen und alle Augenblicke des Alltags hindurch. Man lernt völlig mit den anderen zu leben. Unser ganzes Leben besteht aus nichts anderem, als leben mit. Das ist jenseits der Einsamkeit, jenseits von Überfluß und Mangel. Wenn wir damit vertraut werden, ist es nicht mehr erforderlich, daß wir uns vergiften. Es gibt nichts zu vergessen, nichts zu erhalten. Alles ist in jedem Augenblick da.

Unsere ganze gegenwärtige Zivilisation beruht auf dem Vergessen dieses Gebots. Unsere ganze Zivilisation ist eine große Vergiftung geworden. Aus der Überschätzung des menschlichen Egos heraus, das vergißt, die Natur zu respektieren, die Naturgesetze. Alles wird übertrieben künstlich, alle Arten von Verschmutzungen entwickeln sich, der Luft, des Wassers, der Nahrung, der Tiere, der Menschen, der Gedanken. Es gab eine Zeit, in der Ideologien den menschlichen Geist vergiften, alle möglichen Glaubensvorstellungen. Nun ist es die Abwesenheit von Hoffnung und Perspektiven. Es bleibt nur die gute Verwaltung der Wirtschaftsmaschine, die aber nicht so gut funktioniert. Und deshalb ist es wichtig, ein Sesshin zu praktizieren, um sich zu entgiften, um zum wesentlichen Punkt unseres Lebens zurückzukehren, und sich mit dieser Erfahrung zu harmonisieren und ausgehend von dieser Erfahrung neue Werte zu schaffen.

Bewegt euch nicht. Konzentriert euch auf eure Zen-Haltung, nicht auf eure Emotionen und Gedanken. Besonders, atmet tief ein und aus, und findet einen frischen, neuen Geist am Ende eurer Ausatmung wieder.

Donnerstag, 11. Juli 1996, 11 Uhr

Heute morgen sprach ich vom fünften Gebot, so wie es Meister Keizan im Kyojukaimon unterweist, indem er sagt: „Nicht den Wein der Täuschungen verkaufen. Es gibt nichts, um sich darüber zu täuschen. Wenn wir das realisieren, realisieren wir das Erwachen.“

Dennoch verkaufen wir während des Sesshin Wein und Bier. Aber das darf nicht der Wein der Täuschung werden. Meister Deshimaru erlaubte es, ein wenig Alkohol zu trinken. Aber er sagte immer wieder: „Ihr dürft nicht betrunken werden. Ihr dürft die anderen nicht durch euer Verhalten stören.“ Es wäre also besser, wenn Personen, die die Auswirkungen des Alkohols nicht vertragen, davon Abstand nähmen, zu trinken. Nicht, weil es von anderen untersagt wird, sondern weil sie es aus sich selbst heraus verstehen.

Das sechste Gebot des Kyojukaimon unterweist Meister Keizan wie folgt: „Nichts Schlechtes über andere sagen. In der Unterweisung Buddhas existiert die Wahrheit in allem. Alle folgen derselben Unterweisung, demselben Erwachen, demselben Betragen. Kritisiert nicht und sprecht nicht über die Fehler anderer. Beschmutzt nicht den Weg.“

Das siebte Gebot steht dem sechsten sehr nahe, es geht immer noch um das Karma der Sprache. Das ist sehr bedeutsam in einer Sangha, in einer Gemeinschaft. Es heißt: „Nicht stolz auf sich sein, andere nicht abwerten. Jeder Buddha, jeder Patriarch realisiert, daß er dem unbegrenzten Himmel gleicht, weit wie das Universum. Wenn sie ihren wahren Körper verwirklichen, gibt es nichts innerhalb und nichts außerhalb, und sie verweilen nirgends auf dieser Erde.“

Meistens sehen wir die anderen durch unsere eigenen Vorurteile, durch unsere eigenen Meinungen hindurch. Üblicherweise loben wir das, was wir mögen, und kritisieren das, was wir nicht mögen. Wenn man kritisieren möchte, ist es wichtig, sich zu fragen: „Aus welchem Geist heraus kommt diese Kritik? Geht es darum, die Praxis voranschreiten zu lassen, darum, dem anderen zu helfen?“ In diesem Augenblick ist es möglich, sogar erforderlich, Kritik zu üben. Aber man muß es aufrichtig und direkt machen, mit der Person, die betroffen ist, nicht hintenherum. Vor allen Dingen ist es wichtig zu lernen, jede Person so zu sehen, wie sie wirklich ist. Die Ganzheit des anderen sehen, nicht nur einen Teilaspekt, nicht nur das, was uns stört, das, was unser Ego schockiert. Denn oft handelt es sich dabei einfach um das, was man bei sich selbst nicht akzeptiert, das, was man nicht sehen möchte. Deshalb ist es wichtig, sich zu fragen: „Was genau möchte ich kritisieren?“

Die Ganzheit des anderen sehen, das ist: Die Buddha-Natur in jedem Wesen sehen, nicht nur die Bonno, nicht nur die dämonische Seite. Das heißt auch, es so anzuerkennen, wie es ist. Es geht nicht darum, stolz auf sich selbst zu werden, indem man sagt: „Ich bin Mönch bzw. Nonne geworden, die anderen müssen mich respektieren“, und andere herabzusetzen. Sondern zu sehen, daß man selbst und die anderen nicht sehr unterschiedlich sind. Wir teilen dieselben Illusionen und dieselbe Buddha-Natur. Also ist es besser, Mitgefühl mit den Täuschungen zu haben, mit den seinen und denen der anderen. Und Respekt gegenüber der Buddha-Natur, in sich selbst und in den anderen.

Es ist nicht nötig, Minderwertigkeitskomplexe zu haben, indem man sich als völlig wertlos empfindet. Durch Zazen hindurch kann jeder Buddha, jedes Wesen, jedes menschliche Wesen seinen wahren Körper realisieren, diesen Körper, der völlig unbeständig ist, ohne Substanz, mit dem wir Zazen, den Weg praktizieren können und Buddha ähnlich werden können. Verwirklichen, daß dieser Körper und dieser Geist letztendlich unbegrenzt sind; nichts Begrenztes sind; nichts, was man ergreifen kann. Völlig solidarisch mit allen Wesen des Universums. Wenn man diese Solidarität wahrnimmt, dann ist es nicht erforderlich, sich über andere zu stellen und sie herabzusetzen. Es ist besser, sich in Gassho zu verneigen und in Sampai niederzuwerfen. Physisch während der Zeremonie, aber auch im Alltag, geistig.

Keizan sagt, daß Buddhas nirgends verweilen, nirgends auf dieser Erde verweilen. Das ist das Eigentliche des Mönchs, der Nonne, die wie Wolken und Wasser sind. Das bedeutet vor allem, nicht auf seinen eigenen Vorurteilen zu verweilen, seinen Meinungen, seinen Urteilen bezüglich anderer, sondern ständig einen neuen Geist finden zu können. Die Seite der Vergangenheit umblättern zu können und so in jedem Augenblick eine neue Seite des Lebens schreiben zu können. Macht während Zazen Zazen. Nehmt nicht den Kopf zwischen die Hände. Legt die Hände an den Unterleib und richtet euren Kopf auf. Erleichtert euren Kopf, indem ihr die Gedanken vorüberziehen laßt.

Donnerstag, 11. Juli 1996, 16 Uhr 30

Zieht gut das Kinn zurück. Laßt eure Haltung nicht zu entspannt werden. Fahrt gut fort, mit dem Kopf in den Himmel zu stoßen und die Erde mit den Knien zu drücken. Seid mit eurer Energie für Zazen nicht geizig. Das ist das achte Gebot: „Nicht mit materiellen oder spirituellen Gaben geizen.“ Keizan fügt hinzu: „Es gibt nichts, mit dem man geizen kann. Ein Satz, ein Vers, eine Erscheinungsform, eine Existenz, ein Erwachen, alle sind Buddhas und Patriarchen.“ Manifestationen des Fuse, der Gabe.

Dem Weg von Zazen folgen, ist, sich diesem Weg geben, ohne etwas zurückzuhalten. Z.B. während Zazen in jedem Augenblick all seine Energie der Haltung geben. Während des Sesshin all seine Achtsamkeit den anderen geben. Manchmal bedeutet das nur, auf eine egoistische Haltung zu verzichten. Z.B. wenn man morgens eine Stunde früher aufwacht, hat man Lust zu duschen. Wenn man wahrnimmt, daß das alle anderen aufweckt, bleibt man um der anderen Willen im Bett und still. Auch das ist ein Fuse: Sein kleines Ego zu stören, um der anderen Willen. Z.B. hat man im Dojo Lust, sich zu bewegen, aber man bleibt unbeweglich. Das ist, seine Achtsamkeit der Haltung von Zazen zu geben, aber auch den anderen.

Selbstverständlich gibt es alle Arten materieller Gaben. Das ist nicht nur, Geld zu geben, sondern z.B. seine Zeit zu geben, seine Aktivität, für das Samu, oder ein Kesa, ein Rakusu für jemand anderes nähen. Manchmal einfach ein Lächeln geben, oder etwas sagen, das jemand anderem gut tut.

In der indischen Tradition lebten die Mönche dank des Fuse. Auch heute noch machen die buddhistischen Mönche täglich morgens den Bettelgang. Diese Praxis ermöglicht es den anderen, das Fuse zu geben. Andere zu bitten, auch das ist eine Form von Fuse, von Gabe. Wenn man z.B. einen Armen um eine Gabe bittet, dann fühlt er sich plötzlich nützlich, nimmt wahr, daß er noch etwas geben kann. Man macht ihm also ein Geschenk.

Das ganze Leben besteht aus derartigen Gaben, aus solchem Austausch: Wir haben unseren Körper von unseren Eltern erhalten. Täglich empfangen wir vom Kosmos Nahrung und Energie. Jeden morgen geht die Sonne auf, selbst wenn Wolken da sind. Sie gibt ihre Energie der ganzen Welt in gleicher Weise, ohne eine Wahl zu treffen. Sie erwartet keinen Dank. So ist die Aktivität der Sonne das vollkommene Fuse.

Man soll auch nicht geizig sein mit spirituellen Gaben. Für die Gabe von Nahrung und Kleidung gaben die Mönche das Dharma, die Unterweisung, eine geistige Hilfe. Aber in Wirklichkeit ist es kein Austausch: Man kann nicht anders, als es weitergeben, als es geben, ohne Dank zu erwarten, ohne irgend etwas im Austausch zu erwarten. Diese Gabe des Dharma, der Unterweisung, geschieht nicht nur durch Sätze und Verse, wie Keizan es sagte, sondern auch durch eine ganze Existenz, eine Existenz, die sich der Praxis weihet. Selbst wenn man nicht die Funktion hat zu unterweisen. Einfach die Tatsache, regelmäßig mit anderen zu praktizieren. Sich auf die Praxis konzentrieren. Selbst wenn man kein Wort sagt, selbst wenn man nichts unterweist, ist dies eine wirkliche Gabe und eine wirkliche Unterweisung.

Nicht geizig sein bedeutet also, geben ohne die Personen auszusuchen, die man mag und denen man gerne gibt, ohne den Personen etwas zu verweigern, die man nicht mag und denen man nichts geben möchte. Die Art und Weise des Gebens ist wichtig. Sensei sagte immer: „Um zu geben bedarf es der Weisheit.“ Man darf die Person, der man gibt, nicht verwöhnen und nicht die Gier und die Abhängigkeit des anderen entwickeln. Z.B. ist es augenfällig, daß es besser ist, jemand zu helfen, ein Feld zu bestellen und so autonom zu werden, als ihm Nahrung zu geben.

Deshalb ist es besser, Zazen zu unterweisen, als Ratschläge zu erteilen. Denn indem ihr Zazen praktiziert, kann man zur Quelle der eigenen Weisheit zurückkehren, ohne von der Weisheit anderer abzuhängen. Keizan sagt: „Es gibt nichts, mit dem man geizen kann.“ D.h. es gibt nichts, was uns selbst gehört; nichts, was man bewahren kann. Also ist es besser, es zu geben.

Kodo Sawaki sagte: „Den Buddhismus studieren ist, den Verlust studieren.“ Vorhin sagte jemand: „Ich bitte um die Ordination, weil ich nur gewinnen kann.“ Das ist natürlich wahr. Es ist ein großer Verdienst, eine große Hilfe, die Ordination zu erhalten. Aber die größte Hilfe ist es, den

Mushotoku-Geist zu verwirklichen. Den Geist, der hinter nichts herläuft, der keinen Verdienst erwartet, keinen Ausgleich, keine Entschädigung. Dieser Geist ist völlig frei, völlig befreit. Dieser Geist war es, den Buddha die Menschen lehren wollte. Er hat alles aufgegeben, seinen Palast, seine Familie, seine schöne Kleidung, um einfach Bettler zu werden. Nur mit Kesa und Eßschale. Indem er seinen Körper und Geist dem Weg gab, hat er den Weg erhalten, realisiert. In dem Augenblick, in dem er nichts mehr suchte; in dem Augenblick, wo er dem Asketentum entsagt hatte; in dem Augenblick, wo er aufgehört hat, Leerheit im Geist zu erzeugen.

Es war auch Kodo Sawaki, der sagte: „Wenn ihr eine Anstrengung unternimmt, um Buddha zu werden, dann könnt ihr nicht Buddha werden.“ Zazen um einer Sache willen praktizieren bedeutet, in der Welt der Wünsche zu bleiben. Dieses Zazen der Wünsche ist nicht das wahre Zazen. Und er fügte hinzu: „Zazen um des Satori willen zu machen, ist überhaupt nicht Zazen.“ Ganz im Gegenteil, ab dem Zeitpunkt, wo dieser Geist des Profits aufgegeben ist, erscheint sofort das Dharma Buddhas. Eine völlig freie Praxis.

Mondo

F: Kann man in der Sangha die Praxis eines Mönchs in Frage stellen, weil er sich außerhalb des Dojos in einer Mißfallen erregenden Weise verhält?

RR: Die Praxis findet nicht nur im Dojo statt. Auch der Alltag ist Praxis. Wenn man also Mönch ist, dann sollte man sich nicht sagen: „Ich bin Mönch, ich trage das Kesa, ich mach' Zazen, also ist alles in Ordnung. Und im Alltag habe ich die Freiheit, zu tun, was ich möchte.“ Es ist wichtig, auch im Alltag konzentriert zu sein.

Für die anderen gilt: Es ist nicht gut, einen Mönch und sein Verhalten zu kritisieren. Normalerweise sollte man in der Sangha die anderen nicht kritisieren. Man sollte sich selbst betrachten. Wenn man von dem Verhalten einer Person gestört wird, kann man sich fragen: Was stört mich? - Die Praxis von jemand anderem in Frage zu stellen, ist völlig dumm. Man kann nicht die Praxis von jemand bezweifeln: Wenn er Zazen macht, macht er Zazen. Das kann man nicht messen oder beurteilen.

Aber es ist wahr, daß der Alltag die Aktualisierung von Zazen sein muß. Das Verhalten im Alltag muß Vertrauen und Respekt erwecken.

Worum geht es konkret?

F: Es geht um Vorurteile. Um die Ablehnung von Homosexualität. Wenn keine Gewalt im Spiel ist, kann man dann eine derartige Beziehung nicht als normale Beziehung zweier Personen sehen?

RR: Wenn es sich um wahre Liebe zwischen zwei Personen handelt, dann ist das Liebe, ob die Menschen nun das gleiche oder ein unterschiedliches Geschlecht haben. Dann sollte man sich darüber kein Urteil erlauben. Aber oft beruhen Begegnungen während Feten, wenn man getrunken hat, auf nichts Tiefem. Das schafft dann nur Leid. Bevor man sich auf eine Beziehung einläßt, sollte man aufpassen und nichts überstürzen, egal ob man homo- oder heterosexuell ist. Es ist wichtig, die eigenen Gefühle und die der anderen Person zu spüren.

Ein Sesshin ist kein Ort, um jemand anzumachen. Das gilt für Homo- und Heterosexuelle. Natürlich kann man nicht vermeiden, anderen zu begegnen. Und es kann vorkommen, daß man auf einem Sesshin jemandem begegnet, der der Mann oder die Frau für das Leben wird. Aber dann ist es besser, sich Zeit zum Kennenlernen zu lassen und nichts zu übereilen. Die Atmosphäre auf einem Sesshin ist besonders. Es ist besser zu warten und zu sehen, was wirklich bleibt.

Während einem Sesshin muß man sich auf die Praxis konzentrieren und nicht darauf, zu versuchen, Beziehungen herzustellen. Wenn das eigene Verhalten andere stört, dann ist es wichtig, selbst wenn man glaubt, es handele sich um Vorurteile, die anderen nicht zu stören.

Ich bin viel liberaler als Meister Deshimaru, ich verdamme Homosexualität nicht. Er verurteilte sie. Aber ich möchte keine Verhaltensweisen, die andere stören.

F: Als Du vom ersten Gebot „Nicht Töten“ gesprochen hast, sprachst Du von den Blumen, die man besser auf den Feldern lassen sollte. Ich habe mich schon oft gefragt, warum auf dem Altar Blumen sind, wo es doch eigentlich darum geht, möglich einfach zu sein.

RR: Das liegt daran, daß es Leute gibt, die ein Geschenk machen möchten. Dieser Blumenstrauß wurde z.B. von einer Schülerin als FUSE dem Godo gegeben. Und der Godo hat ein FUSE für das Dojo daraus gemacht. Niemand hatte um diese Blumen gebeten.

Aber es ist wahr, daß man im allgemeinen Blumen auf den Altar stellt, als Gabe für Buddha, aber auch um den Blick der Anwesenden zu erfreuen. In der Tradition pflückten die Mönche keine Blumen. Sie sammelten Blumen und Äste, die z.B. von Gewittern gebrochen worden waren, und arrangierten sie in einer Weise, die es Pflanzen ermöglichte, so lange wie möglich weiterzuleben. Das war der Ursprung des Ikebana. Wenn jemand also Blumen für Buddha oder das Dojo spenden möchte, so ist das möglich. Besser ist es natürlich, Grünpflanzen zu nehmen. Die halten länger.

Ich habe da ein etwas extremes Beispiel gegeben für das Nicht-Töten. Es ist klar, daß man nicht leben kann, ohne in die Natur einzugreifen. Wir müssen auf Dinge in der Natur zurückgreifen. Aber es gibt eine Seinsweise, die es vermeidet, unnütz Leben zu nehmen, Leben zu verschwenden. Es gibt Menschen, die gehen durch einen Wald, sehen eine Blume, reißen sie ab und werfen sie kurz darauf weg. Personen die sich so verhalten, werden das gleiche Verhalten Menschen gegenüber haben. Es geht um den Geisteszustand: Das Leben so weit wie möglich respektieren. Und wenn man es nehmen muß, dann sollte man es mit dem Geist von GASSHO tun. Ich dachte da an die amerikanischen Indianer: Wenn sie wirklich nichts mehr zu essen hatten, dann erlegten sie einen Bison. Sie schlachteten keine Bison-Herde ab. Als die Europäer nach Amerika kamen, schlachteten sie, um Geschäfte zu machen, alle Bisons ab. Das ist etwas völlig anderes. Nicht das mißbrauchen, was die Natur uns gibt.

Donnerstag, 11. Juli 1996, 20 Uhr 30

Heute abend möchte ich vom neunten Gebot sprechen, dem Gebot: „Nicht wütend werden.“ Während Zazen ist die Atmosphäre im Dojo sehr ruhig. Es gibt wirklich nichts, worüber man wütend werden kann.

Das bringt Meister Keizan zum Ausdruck, wenn er im Kyojukai-mon sagt: „Es gibt weder vor noch zurück, weder Wahrheit noch Lüge. Es gibt nur ein hellstrahlendes Wolkenmeer.“

Im Zazen kann man die Dinge und Erscheinungsformen beobachten, so wie sie sind; lernen, unsere eigene Wirklichkeit, so, wie sie ist, zu akzeptieren; und auch lernen, die anderen so zu akzeptieren, wie sie sind. Mit dem weiten Buddha-Geist.

Aber manchmal ist es für die Unterweisung erforderlich, wütend zu werden. Oft begreifen die Schüler nicht, wenn man nicht zornig wird. Sie beginnen zu diskutieren, statt den richtigen Punkt zu sehen. Immer wieder sind Zen-Meister wütend geworden, um ihre Schüler zu erziehen. Aber das war ein Zorn voller Mitgefühl. Ich habe oft gesehen, wie Meister Deshimaru wütend wurde. Aber er wurde nie vom Zorn mitgerissen. Er benutzte ihn als Energie, um das Verständnis seiner Schüler anzuregen, um sie aufzurütteln. Wenn man versuchte, sich zu rechtfertigen, dann stieg seine Wut grenzenlos, bis die Wände wackelten. Aber ab dem Zeitpunkt, wo man GASSHO machte, lachte er, wechselte sofort den Ausdruck.

Der Bodhisattva, der das Gelübde abgelegt hat, allen leidenden Wesen zu helfen, kann, weil er voller Mitgefühl ist, den Zorn frei benutzen. Z.B. stand Meister Nyojo, wenn die Konzentration im Dojo sank, auf, nahm seine Geta, seine Holzsandalen, und schlug damit die Schüler, die eingeschlafen waren. Als eines Tages Meister Dogen hörte, wie ein Schüler, der eingeschlafen war, so behandelt wurde und Meister Nyojo mit lauter Stimme sagte: „Zazen ist Körper und Geist abwerfen, schläft nicht!“, verwirklichte Dogen vollständig das Erwachen. Durch diesen Schock, durch diese Energie des Zorns verschwanden alle seine Zweifel bezüglich Zazen. Er wurde plötzlich völlig eins mit der Praxis von Zazen.

Auch in der Welt ist es manchmal erforderlich, wütend zu werden, kräftig zu reagieren, wegen der Ungerechtigkeiten, wegen des Leids, das allen fühlenden Wesen auferlegt ist. Eine kräftige Energie zu mobilisieren, um die Situation zu ändern. Die Meditationspraxis darf nicht zur Passivität führen, zur Selbstgefälligkeit angesichts dessen, was ungerecht ist. Wir müssen im Gegenteil lernen, unsere Emotionen zu nutzen - nicht nur den Zorn, manchmal auch die Trauer, den Schmerz, die Freude -, um allen Wesen, die leiden, zu helfen.

Freitag, 12. Juli 1996, 7 Uhr

Konzentriert euch gut auf eure Haltung. Laßt euren Kopf nicht nach vorne hängen. Konzentriert euch gut auf die Senkrechte in eurem Rücken. Konzentriert euch auch gut auf die Ausatmung und vor allen Dingen: Folgt nicht euren Gedanken! Wenn man gut auf Haltung und Atmung konzentriert bleibt, kann man alle seine Hirngespinnste sich auflösen lassen.

Das zehnte Gebot lautet: „Nicht die drei Kostbarkeiten verleumden.“ Meister Deshimaru formulierte: keine persönliche, keine irrende, keine dogmatische Meinung haben. Die beste Weise, dieses Gebot zu bewahren, ist, immer wieder zum Geist von Zazen zurückzukehren. Die drei Kostbarkeiten Buddha, Dharma und Sangha erwachsen aus Zazen. Sie sind Ausdruck von Zazen. Wenn man sich von Zazen trennt, werden sie abstrakte Begrifflichkeiten, Diskussionsgegenstände, Dogmatismus oder Institutionen.

Meister Keizan sagt bezüglich dieses Gebotes: „Das Dharma unterweisen, indem man selbst praktiziert, ohne andere nachzuahmen, ist der Welt ein Beispiel geben. Das Verdienst, diese Welt der Täuschungen zu überschreiten, wird die Quelle aller Weisheit. Kritisiert nicht die Unterweisung, sondern akzeptiert sie vollständig.“

‘Vollständig akzeptieren’ bedeutet, aus der Tiefe unseres Körpers und Geistes heraus zu akzeptieren. Dieses Akzeptieren bedeutet, völlig mit Zazen vertraut zu werden, sich vollständig in der Haltung von Zazen zu vergessen. Uns durch unsere geistigen Konstruktionen nicht von Zazen trennen lassen, sondern von Augenblick zu Augenblick zur Erfahrung der Praxis mit dem Körper zurückkehren.

Gestern abend habe ich die Unterweisung von Meister Nyojo bezüglich des schlafenden Mönchs zitiert. Ich habe gesagt: Zazen ist Körper und Geist vollständig abwerfen. Abwerfen in eine vollständige Konzentration auf die Haltung. Dann wird die Praxis völlig lebendig und nicht Nachahmung von irgend etwas anderem, kein Anhaften an einer Glaubensvorstellung, an einem Dogma, keiner Vorstellung bezüglich Buddhas. Der wahre Buddha ist derjenige, der allen Konzeptionen trotzt, alle Konzeptionen zerschlägt, jenseits aller Namen und Begriffe.

Wenn man Zazen mit diesem Vertrauen praktiziert, mit dieser Energie, ist es Zazen, das unser Leben leitet. Dann wird Zazen stärker als unser kleines Ego. Man braucht ihm nur noch zu folgen. In dem Augenblick ist es nicht mehr so sehr erforderlich, seinen Willen zu benutzen. Man kann Buddha ähnlich werden und ihn im Alltag aktualisieren. Wenn man Buddha, wenn man den Geboten folgen will wie einer Idee oder einem Gedanken, dann ist es schwierig, und man stößt immer wieder auf Widersprüche. Weil es auf der einen Seite immer ‘mich’ und mein Ego gibt und auf der anderen Seite die Unterweisung des Dharma. Aber wenn es Zazen ist, das zur Quelle unseres Lebens wird, kann dieses Leben harmonisch werden, nicht die Nachahmung von etwas anderem.

Meister Kodo Sawaki sagte: „Wenn es ein Ego außerhalb Buddhas gibt, dann übertritt man, selbst wenn man viel praktiziert, selbst wenn man viel studiert, selbst wenn man Zazen macht, das Gebot, die drei Kostbarkeiten nicht zu diffamieren.“ Die drei Kostbarkeiten schützen, ist, zur Wirklichkeit unseres Lebens zu erwachen, des Lebens ohne Ego, ohne Trennung. Zu diesem Leben zu erwachen, ist die Bedeutung der Ordination. Der fünfte Patriarch, Daitaka, hatte gesagt: „Weil derjenige, der Mönch wird, indem er sein Haus verläßt, das wahre Selbst ohne Ego wird, besitzt er nichts. Weil der ursprüngliche Geist weder erscheint noch verschwindet, handelt es sich um den ewigen Weg.“

Freitag, 12. Juli 1996, 11 Uhr

Heute morgen sprach ich von Daitaka, dem fünften Patriarchen unserer Linie. Als er seinen Meister, Upagupta, traf, fragte dieser ihn: „Hast Du die Absicht, ein Mönch des Körpers oder ein Mönch des Geistes zu werden?“ Daitaka antwortete: „Meine Bitte, Mönch zu werden, ist weder für den Geist, noch für den Körper.“ Upagupta fragte weiter: „Wenn es weder für den Körper noch für den Geist ist, wer wird dann Mönch?“ Daitaka antwortete: „Derjenige, der Mönch wird, Shukke, und sein Haus verläßt, realisiert sein wahres Selbst ohne Ego. Er besitzt nichts mehr, weil der ursprüngliche Geist nicht aufleuchtet und nicht verschwindet, weder geboren wird noch stirbt. So ist der ewige Weg, und auch alle Buddhas sind ewig. Der Geist ist formlos und unbegrenzt.“ Upagupta sagte ihm: „Dazu mußt Du völlig erwachen, es mit Deinem eigenen Geist realisieren.“ Daitaka erwachte völlig.

Die Essenz unserer Praxis ist zu lernen, wieder wirklich man selbst zu werden. Das ist der Wunsch vieler Menschen: „Ich möchte ich selbst werden.“ Oft, wenn man dies sagt, bedeutet es einfach, daß man den Wunsch hat, sein eigenes Ego zu stärken. Man hat den Wunsch, die Konditionierungen abzuwerfen, die man von anderen empfangen hat, und nach seinen eigenen Wünschen zu leben. Ohne Zweifel ist das eine Etappe, die in der Entwicklung des einzelnen wichtig ist: Sich besser kennen lernen, seine eigenen Bedürfnisse besser erkennen, die anderen nicht nachmachen.

Wenn man Zazen praktiziert, dann geht es nicht darum, sein eigenes Ego zu verstärken, nicht darum, seine kleinen egoistischen Wünsche zu befriedigen, nicht darum, eine bessere Gesundheit zu erhalten, nicht darum, seinen Streß zu lösen. Wir werden nicht Mönch oder Nonne, um eine Position in der Sangha zu haben. Wenn man Zazen praktiziert, dann ist es wichtig, das Ego in Frage zu stellen: Was macht hier und jetzt Zazen? Selbstverständlich macht jeder Zazen mit seinem eigenen Körper und seinem eigenen Geist. Aber wenn man wirklich danach sucht, sich selbst zu verstehen, kann man sehen, daß es keine Substanz gibt. Es gibt nichts, das man isolieren kann und von dem man dann sagen kann: „Das bin ich.“

Das wollte Meister Dogen zum Ausdruck bringen, als er sagte: „Das Ego studieren ist, es vergessen.“ Realisieren, daß es wirklich ungreifbar ist. Natürlich hat jeder seine Persönlichkeit, seine Identität. Jeder unterscheidet sich von dem anderen durch seine Geschichte, seine Erfahrung. Aber das ist nichts Festes. Alles, was uns ausmacht, verändert sich fortwährend. Unsere Einstellung ändert sich, unser Körper ändert sich, unsere Gedanken ziehen vorüber. Das wahrzunehmen, ist überhaupt keine pessimistische Sichtweise. Es ist im Gegenteil, die Dimension unserer Existenz zu erweitern: Wenn es in uns nichts Festgelegtes gibt, dann deshalb, weil wir ständig in Beziehung stehen mit dem ganzen Universum, ohne uns jemals von ihm trennen zu können. Ein wirklicher Mönch, eine wirkliche Nonne zu werden, ist einfach, sich mit dieser Realität harmonisieren zu wollen. Nicht mehr auf eine künstliche Weise zu leben. Nicht mehr ausgehend von seinen Täuschungen zu leben, sondern ausgehend vom vertrauten Kontakt mit der Wirklichkeit. Realisieren, daß Himmel, Erde und wir selbst die gleichen Wurzeln haben. Alle Existenzen sind Einheit und bilden letztlich einen einzigen Körper. Das in Zazen realisieren ist, seinen wahren Körper realisieren.

Freitag, 12.7.96, 16 Uhr 30

Mondo

F: Gestern hast Du gesagt, daß Meister Deshimaru Homosexualität nicht akzeptieren konnte. Das begreife ich nicht.

RR: Er sah Homosexualität als etwas Unnatürliches an. Er sagte: „Ihr dürft Euch nicht im Loch irren.“ Das heißt aber nicht, daß er die Homosexuellen nicht akzeptierte. Er ordnete Homosexuelle sogar zu Mönchen. Er hatte Mitgefühl für alle. Aber er weigerte sich,

Homosexualität als Normalzustand anzusehen. Wenn alle Menschen homosexuell wären, dann gäbe es keine Homosexuellen mehr.

F: Ich denke, daß die Ablehnung der Homosexualität eine kulturelle Konditionierung ist. Viele Meister sagen, daß man seine Konditionierungen abwerfen soll. Ich kann das damit nicht in Einklang bringen.

RR: Es ist wahr, daß er eine bestimmte kulturelle Sichtweise repräsentierte, eine bestimmte traditionelle Moral. Seit 20, 30 Jahren hat sich die Gesellschaft sehr entwickelt. Heute ist Homosexualität viel akzeptierter als früher. Der Buddhismus entwickelt sich mit den Sitten. Im Buddhismus heißt es immer wieder, daß gut und schlecht nichts Festgelegtes sind. Das hängt von den Sitten ab. Und deshalb habe ich, obwohl ich ein treuer Schüler Meister Deshimarus bin, diesbezüglich nicht dieselbe Auffassung wie er.

Aber ich glaube, daß es einen tieferen Grund gibt: In den Tempeln ist Homosexualität ein Problem. Traditionellerweise sind die Tempel nach Geschlechtern getrennt, und Mönche und Nonnen, die in Klöster eintreten, müssen der Sexualität entsagen. Das ist in allen Religionen so. Um alle Energie einzig in der Richtung des Weges zu konzentrieren.

Offenkundig ist dieser Verzicht auf Sexualität nicht einfach. Sie ist das letzte und stärkste Bonno. So entwickelte sich in den Klöstern natürlich Homosexualität. Das wurde zur Quelle vieler Probleme und Anhaftungen. Und so mußten die Zen-Meister Verbote aussprechen. Das wäre aber genauso erfolgt, wenn Mönche Frauen in die Klöster mitgebracht hätten. In einem Kloster stört die Anhaftung an sexuelle Leidenschaften sehr. Statt daß man sich auf Zazen, Samu, konzentriert, denkt man an den Geliebten. Auch das ist ein Grund für die Verdammung der Homosexualität.

Ich glaube, daß in der Gegenwart, in der Gesellschaft und Sitten sich entwickeln, sich auch die Sichtweise des Zen entwickeln kann. Das einzige, was in unserer Sangha wichtig ist, daß wir in den Sesshin, in den Sommerlagern darauf achten, daß unser Verhalten nicht die Praxis stört, weder unsere eigene noch die der anderen. Das ist alles. Aber das betrifft alle, sowohl Homo- als auch Heterosexuelle. Das bezieht sich nicht nur auf eine Kategorie.

Freitag, 12. Juli 1996, 20 Uhr 30

Heute werden wir das Fukanzazengi singen, einen Text, den Meister Dogen geschrieben hat, der traditionellerweise abends im Dojo gesungen wird. Er lehrt die Weise, wie man Zazen macht, die Haltung, den Geisteszustand. Was den Geisteszustand angeht, so sagt er: „Denken aus der Tiefe des Nichtdenkens heraus. Wie? Ohne zu denken.“ D.h. ohne sein persönliches Bewußtsein zu benutzen, ohne bewußt und willentlich zu denken. Das besagt, daß Zazen keine Methode ist, nachzudenken oder zu meditieren. Im Zazen verweilt der Geist auf nichts, weder auf Denken noch auf Nicht-Denken. Weder auf Gedanken an den Alltag, noch an Zen, noch an Buddha. Während Zazen denkt man nicht an den Sinn der Praxis. Man begnügt sich damit, zu praktizieren; Einheit zu werden mit Haltung und Atmung. Das nennt man Shikantaza: nur sitzen. Vollständig in der sitzenden Haltung sein; vollständig gegenwärtig sein und alles andere vergessen.

Im Fukanzazengi sagt Meister Dogen auch: „Zazen ist nicht das Erlernen der Meditation, sondern die Praxis-Realisation des vollkommenen Erwachens.“ Wenn man ein Sutra im Dojo singt, wie das Fukanzazengi, dann konzentriert man sich einzig auf den Gesang, auf die Ausatmung, indem man mit dem Bauch singt, indem man mit jeder Ausatmung soweit wie möglich geht. In dieser Konzentration auf den Gesang, ohne über den Sinn nachzudenken, verwirklicht sich der Sinn unbewußt und natürlich.

Samstag, 13. Juli 1996, 7 Uhr

Während eines Sesshin trägt man morgens nicht das Kesa. Man legt es vor sich hin bis ans Ende des Zazen. Aber man muß es in der Tasche lassen. Man läßt nie ein Kesa auf dem Boden liegen oder auf den Boden hängen.

Laßt Euren Geist während Zazen nicht aus Eurer Haltung entweichen. Laßt Euren Geist nicht aus dem Hier und Jetzt entweichen.

Um dieses Sesshin zu machen, haben wir das gesellschaftliche Leben, die gewöhnliche Welt verlassen, um uns auf die Praxis des Weges zu konzentrieren. Die gewöhnliche Welt ist eine Welt, in der unser Leben ständig getrennt ist; die Welt der dualistischen und relativen Wahl, in der man fortwährend zwischen den Dingen steht, die man mag, und denen, die man nicht mag; die Welt, in der unser Körper und unser Geist oft getrennt sind: Der Körper ist hier, der Geist ist damit beschäftigt, Pläne zu machen.

Ein Sesshin machen bedeutet, die Unterweisung Buddhas konkret in jedem Augenblick zu verkörpern; die Einheit von Körper und Geist wiederzufinden in der Praxis von Zazen, Gassho, Sampai und Samu, indem man bis ans Ende jeder Handlung, jeder Geste geht und jede Handlung als die wichtigste ansieht. So kann unser Leben vollständig werden. Wenn jeder Augenblick vollständig gelebt wird, kann man ohne Bedauern leben. So können wir, ohne diese unbeständige Welt zu verlassen, die Erfahrung der Ewigkeit in jedem Augenblick machen. Jeder Augenblick gelebt ohne daran zu denken, was war oder was kommen wird. So kann man, ohne diese Welt der Transmigrationen zu verlassen, das lebendige Nirvana erfahren, eine Seinsweise in vollkommenem Frieden mit sich und den anderen. Auf diese Weise leben, bedeutet, die drei Kostbarkeiten konkret zu schützen und wie Mönch und Nonne zu leben.

Die Zeit des Sesshin ist begrenzt, das Sommerlager ist bald zuende, jeder wird bald nach Hause zurückkehren. Nichts von dem, was wir hier praktiziert haben, kann nicht auch im Alltag praktiziert werden. Das Sommerlager darf in unserem Leben nicht etwas zwischen Bindestrichen sein, etwas, das uns dann unser Alltagsleben als schwierig empfinden läßt, als vom Weg entfernt. Wenn wir mit Zazen im Alltag fortfahren, können alle Orte, an denen wir leben, zu einem Kloster werden. Alle Handlungen, in denen wir uns engagieren, können Praxis des Weges werden. Das Zazen darf uns nicht den Eindruck vermitteln, daß wir jemand Besonderes geworden sind, der etwas Besonderes praktiziert.

Nichts Besonderes werden ist, den Weg des einfachen Lebens wiederzufinden, eines Lebens in Harmonie mit der kosmischen Ordnung. Meister Deshimaru nannte dies 'zum Normalzustand zurückkehren'.

Samstag, 13. Juli 1996, 11 Uhr

Letztes Zazen des Sesshin. Konzentriert euch gut.

In diesem Kloster hören die Glocken nie auf zu läuten. Das ist etwas sehr Glückliches. In einem Kloster sind die Klänge dazu da, uns an das wichtige Hier und Jetzt zu erinnern, uns zu sagen: Vergeude nicht den gegenwärtigen Augenblick! Verlier dich nicht in deinen Gedanken! Bleib in Kontakt mit der Wirklichkeit deines jetzigen Lebens!

Unser Ego, das immer Angst hat, daß wir etwas versäumen oder verlieren, richtet uns immer nach außen aus. Und plötzlich fehlt einem wirklich etwas Wichtiges: Man ist im gegenwärtigen Augenblick nicht anwesend. Der gegenwärtige Augenblick ist nichts Begrenztes. Selbst wenn man vor der Wand sitzt, sitzt man mit dem ganzen Universum. Ebenso ist es mit allen Augenblicken unseres Alltags. Statt von hier nach dort zu rennen, ist es wichtiger, vollständig den Ort zu durchdringen, an dem man jetzt ist, die Beziehung, in der man jetzt ist, die Praxis, die man jetzt praktiziert. Diese Einheit wiederzufinden, ist Sinn unserer Praxis, Sinn des Sesshin.