

# Zen-Zentrum Solingen



Mitglied der Association Zen Internationale (Paris)

Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union (München)

## Roland Rech: Vier Aspekte der Achtsamkeit

Kusen zum ersten Teil des

### Sanjushichi Bodaibunpo von Meister Dogen

gehalten während des Sesshins in Grube Louise vom 23. bis 25. Oktober 1998

23.10.1998, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf eure Haltung. Drückt mit den Knien gut auf den Boden. Streckt gut die Wirbelsäule und laßt das Gewicht auf das Zafu drücken. Kippt das Becken gut nach vorne. Man sitzt so, als wolle man, daß der After den Himmel anschau. Das ist die Basis der Haltung. Streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken. Man lässt alle Spannungen in den Schultern und im Rücken los. Entspannt gut den Bauch, den Nacken und ebenfalls das Gesicht. Die Hände sind in Kontakt mit dem Unterbauch, die Daumen horizontal. Sie bilden mit den Zeigefingern ein schönes offenes Oval. Man konzentriert sich auf einen sanften, feinen Kontakt der beiden Daumen. Der Blick wird vor die Knie gesenkt, ohne daß man einen bestimmten Punkt fixiert. Man atmet ruhig und tief ein und aus und läßt seine Gedanken vorbeiziehen. Wenn man so praktiziert, gleicht unsere Zazenpraxis der von Buddha Shakyamuni. Das bedeutet, sie wird Praxis des Erwachens, Praxis des Buddha.

Wenn man sich auf die Haltung des Körpers konzentriert, besonders auf die Hände, die nichts ergreifen, werden Körper und Geist Einheit. Die geistige Aufgeregtheit beruhigt sich, und man folgt nicht mehr seinen persönlichen gedanklichen Produkten. Man identifiziert sich mit nichts mehr. Man läßt sich nicht mißbrauchen von seinen eigenen Illusionen. Auf diese Weise wird unser Geist völlig frei. Wir können vollkommen vertraut werden mit unserer wahren Natur.

Indem man die Art und Weise zu praktizieren beschreibt, wie ich das mache, legt man die Bedingungen dar, damit die Zazenpraxis richtig wird, damit sie selbst zur Praxis des Erwachens wird. Wenn man in diese Praxis eingetreten ist, dann ist es Zazen, das uns leitet, und dieses Zazen ist jenseits aller Bedingungen. Es ist die wahre Befreiung, nicht nur ein Mittel, um zu erwachen, sondern Ausdruck und Verwirklichung des Erwachens.

Während dieses Sesshins würde ich gerne diesen Punkt vertiefen und mit Hilfe von Dogen die 37 Wege des Erwachens betrachten, die eine ganz traditionelle Unterweisung im Buddhismus sind. Diese 37 Wege heißen im Sanskrit Bodhipakkikadhamma. Es sind die 37 günstigen Bedingungen

für das Erwachen und die Charakteristika des Erwachens selbst. Sie zu studieren, zu praktizieren, erlaubt es, das Erwachen von Zazen zu vertiefen und es im täglichen Leben wirklich und aktiv zu gestalten, sodass es nicht nur ein Traum ist und auch kein außergewöhnlicher Zustand in einem Augenblick, sondern das, was unser ganzes Leben beseelt.

Dogen beginnt, indem er sagt: „Es gibt das Koan der alten Buddhas. Dieses Koan ist die Unterweisung und Praxis der 37 günstigen Bedingungen für das Erwachen.“ Jede davon ist die Verwirklichung des unmittelbaren Erwachens und nicht nur eine Stufe zum Erwachen hin.

Sicherlich haben wir während des Sesshin nicht die Zeit, alle zu untersuchen, aber das ist nicht so schlimm, weil diese 37 Wege einer sind, wie die Wahrheit. Dogen sagt: „Das ist wie eine Kletterpflanze, die sich ganz von selbst um eine Stütze schlingt, sich ohne Trennung mit ihr verbindet, wie die Fasern, die zusammen ein Tau ergeben.“ Tatsächlich sind die 37 Wege genau die 37 wesentlichen Aspekte der Praxis, aber das ist nicht begrenzt, weil unser ganzes Leben Ausdruck von Zazen werden kann. Das zu erfahren ist der Sinn eines Sesshin.

23.10.1998, 11 Uhr

Seid von Anbeginn des Zazen an aufmerksam auf euere Haltung. Im Zazen gibt man der Körperhaltung mehr Wichtigkeit als seinen eigenen Gedanken. Das heißt, man gibt all seine Energie in die Körperhaltung. Das ermöglicht es, sich von ihnen zu lösen und ihnen nicht zu folgen, und so seinen Geist von seinen Konditionierungen, seinen alten Gedanken zu befreien. Man kann einen frischen, neuen Geist wiederfinden.

Die 37 Aspekte der Erwachens sind in Wirklichkeit eins mit dem Koan des Lebens, das heißt, mit der Erfahrung der Wirklichkeit hier und jetzt. Zum Beispiel jetzt mit der Realität im Dojo, der Realität unserer Zazenpraxis. In dieser Erfahrung der Praxis des Hier und Jetzt gibt es die Praxis der Wachsamkeit, die die Illusionen, die falschen Ansichten beseitigt.

Dogen spricht von vier Aspekten dieser Meditation. Der erste ist beobachten, dass der Körper an sich unrein ist, der zweite, dass die Wahrnehmung zum Leiden führt, der dritte ist beobachten, dass der Geist unbeständig ist und schließlich der vierte, dass alles ohne Substanz ist.

Wenn man tief Zazen praktiziert, realisiert man das auf ganz intime Weise. Das wird zum Weg des Erwachens. Man findet die gleiche Unterweisung in einem der wichtigsten Sutras des Buddha, dem Satipatthana-Sutra, dem Sutra der Achtsamkeit, der Wachsamkeit, in dem Buddha sagt: „Dies ist der einzige Weg zur Reinigung der Wesen, zur Auslöschung des Leidens und der Verwirklichung des Nirvana“, d.h. des Aufgebens der Leidensursachen, der Verwirklichung des Weges des Friedens und der Freiheit, selbst inmitten der Welt der Phänomene. In diesem Sutra lehrt Buddha die Beobachtung, die Achtsamkeit auf den Körper. Meister Deshimaru hat ebenfalls immer auf der richtigen Körperhaltung beim Zazen bestanden.

Die Aufmerksamkeit auf den Körper besteht darin, sich auf Zazen zu konzentrieren, die Beine gekreuzt, der Rücken gerade, völlig achtsam auf die Atmung. Beobachten, wie man ein- und ausatmet. Dank dieser Beobachtung wird die Atmung tief, man atmet mit dem ganzen Körper, nicht nur mit dem oberen Bereich der Lunge. Man ist vollkommen achtsam auf den Beginn der Atmung und man geht bis zum Ende der Ausatmung. So wird man vollkommen vertraut, völlig eins mit der Atmung. Das ermöglicht es, die Gedanken vorbeiziehen zu lassen, vollkommen präsent zu sein für den Augenblick, nicht zerstreut, von seinen Obsessionen befallen. Man kann beobachten, daß es kein Ego gibt, sondern nur die Atmung, nur den Körper in Zazen. Also bleibt die Aufmerksamkeit rein. Man läßt sich nicht mitreißen von seinen Emotionen, Wünschen, Gedanken. Man bemerkt sie für einen Augenblick und läßt sie vorbeiziehen. So bleibt der Geist frei und beweglich.

Zum Beispiel macht jetzt jemand draußen Krach. Ich habe den Shusso gebeten, dafür zu sorgen, daß er beendet wird, um das Zazen zu schützen. Aber wenn man den Lärm nicht abstellen kann, braucht man sich deshalb nicht aufzuregen. Sich durch nichts stören lassen, sich nur auf die Ausatmung konzentrieren.

Im täglichen Leben und speziell während des Sesshins muss man in Kontakt mit seiner Atmung und achtsam auf die Körperhaltung bleiben. Nicht nur, während man Zazen macht, auch beim Essen, Gehen, Stehen, beim Sampai-Machen, beim Schlafenlegen, bei allen Gelegenheiten kann man auf seinen Körper, seine Haltungen und Bewegungen aufmerksam sein.

Die Achtsamkeit wird auch während der Aktivität praktiziert: Wir beobachten unsere Motive. Wenn unsere Motive nicht so gut sind, ist es besser, nicht zu handeln. So vermeidet man, automatisch wie ein Roboter zu handeln, konditioniert durch seine Gewohnheiten, durch seine Bonno. Man wird aufmerksam und wachsam auf das, was in uns, in unserer Beziehung mit unserer Umgebung hier und jetzt geschieht. Man kann also frei werden von seinen Bonno, ohne sie zurückzuweisen oder ihnen zu folgen. Lernen zu beobachten und vorbeiziehen zu lassen, so kann man wirklich kreativ werden, nicht ausschließlich in Wiederholungen leben, in alten Gewohnheiten.

Jeder einzelne Moment wird ein Koan, eine Gelegenheit, den Weg zu verwirklichen, in Harmonie mit unserer wahren Natur zu leben. Meister Dogen sagt, der erste Aspekt des Weges ist die Betrachtung der Unreinheit des Körpers. Dies bedeutet in Wirklichkeit, daß dieser fleischliche Körper, der Zazen praktiziert, das ganze Universum ist.

23.10.1998, 16.30 Uhr

Fahrt während Zazen fort, euch gut auf die Haltung eures Körpers zu konzentrieren. Legt viel Energie in die Nieren, streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken, indem Ihr mit dem höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel stoßt. Drückt gleichzeitig die ganze Energie der Haltung nach unten in Richtung Erde. Es ist wichtig, seinen ganzen Körper zwischen Himmel und Erde auseinanderzuziehen. Wenn man Zazen im Dojo praktiziert, ist das Dojo, der Ort unseres Weges, unser wahrer Körper, der Körper mit dem man sich vollkommen in der Zazenhaltung konzentriert und in dem man seine begrenzten Gedanken aufgeben kann.

Heute morgen habe ich damit begonnen, von den 37 Wegen des Erwachens zu sprechen, einem Kapitel des Shobogenzo von Meister Dogen, in dem er eine traditionelle Unterweisung des Buddhismus mit dem Licht von Zazen erhellt.

Zum Beispiel ist der erste Aspekt des Weges die Meditation, daß der Körper unrein ist. Wie ich heute morgen schon sagte, hat Buddha gelehrt, sich auf den Körper zu konzentrieren, achtsam auf den Körper zu sein, auf die Atmung. Das ist der direkteste Weg, das Erwachen zu verwirklichen. Um zu lernen, sich von seinem begrenzten Körper zu lösen, hat er unterwiesen, sich auf die unreinen Seiten des Körpers zu konzentrieren, ihn wie einen Hautsack zu sehen mit Körperhaaren, Fingernägeln, Ausscheidungen, Speichel, Tränen, Urin.

Er hat auch gelehrt, auf Friedhöfen zu meditieren und die Leichen zu betrachten und zu verstehen, daß unser eigener Körper so wird.

Heutzutage versteckt man die Leichen, sodaß die Menschen nicht mehr in Kontakt sind mit der Wirklichkeit des Todes. Wenn man wirklich in Kontakt mit dem Tod ist und sich sagt, daß man selber einmal so sein wird, dann ist dies eine gute Gelegenheit sich zu fragen: Wie benutze ich diesen Körper, der mir gegeben ist, diesen unbeständigen Körper? Wie ihn benützen, um das wahre

Leben zu realisieren? Das ist der Ursprung des Geistes des Erwachens. Dann empfindet man das dringende Bedürfnis, den Weg zu praktizieren.

Wenn man seinen Körper beobachtet, realisiert man, daß er aus den gleichen Elementen zusammengesetzt ist wie das gesamte Universum. Traditionell sind diese Elemente die Erde, das Wasser, das Feuer, die Luft. Die moderne Wissenschaft bestätigt, dass sich das, aus dem unser Körper zusammensetzt ist, nicht vom ganzen Universum unterscheidet. Wenn man das begreift, wird man etwas weniger hochmütig. Man kann aufhören, sich für jemand Besonderes zu halten, und sehen, daß wir ein Teil eines Ganzen sind, mit dem wir uns vollkommen in wechselseitiger Abhängigkeit befinden.

Das, was wir konsumieren, das, was wir produzieren, das produzieren, das konsumieren wir auf der Grundlage aller Elemente des Universums. Nichts gehört uns. So können unsere Gier, unserer Egoismus abnehmen. Man kann lernen, Sorge zu tragen für seinen Körper und für alle lebenden Wesen. Das veranlaßte Dogen in dieser ersten Meditation zu sagen: „Die Tatsache, dass der Körper unrein ist, bedeutet in Wirklichkeit, daß dieser Körper aus Fleisch und Blut, der in diesem Augenblick Zazen macht, das ganze Universum ist.“ - Es ist sehr interessant und eine wirkliche Revolution, alle Konsequenzen daraus zu ziehen. Das darf keine wissenschaftliche, metaphysische Wahrheit bleiben, nicht nur eine objektive Wirklichkeit, sondern eine innere Erfahrung, die uns erlaubt in Harmonie mit unserer wahren Wirklichkeit zu leben. Mit unserem gewöhnlichem Körper, mit diesem Hautsack, können wir den Körper des Erwachens, den Körper Buddhas realisieren. Frei von allen Anhaftungen, jenseits von rein und unrein, das heißt daß man diese Kategorien nicht mehr braucht, wenn man diese Realität lebt.

Konzentriert man sich völlig auf den Körper in der Haltung von Zazen, kann man sich selber vollkommen in dieser Konzentration vergessen. Alle Trennungen zwischen Körper und Geist aufgeben, heißt vollkommen diesen Augenblick leben, wo Körper und Geist eins sind. Dann verschwinden alle Hindernisse. Nicht nötig gierig zu sein und etwas anderes zu begehren. Nicht nötig aggressiv zu sein und irgend etwas zurückweisen zu wollen. Nicht nötig Wut, Haß, Feindschaft zu nähren. Der Geist kann vollkommen friedlich und frei werden. Man läßt sich weder von Sanran, der geistigen Aufgeregtheit, mitreißen und man dämmert auch nicht in der Schläfrigkeit und Stumpfheit. Körper und Geist sind vollkommen wachsam, erwacht, präsent. Unsere Verwirrung wird durch dieses Zazen erhellt.

Meister Dogen hat auch empfohlen, diese Art und Weise zu praktizieren, zu meditieren in allen täglichen Handlungen zu verwirklichen, z.B. wenn man den Boden fegt, das Dojo säubert. Wenn wir so praktizieren, nicht nur die zwei, drei Tage während eines Sesshins, sondern während vieler Jahre, während unseres gesamten Lebens, wird dies eine absolute Handlung, nicht nur eine Praxis oder ein Mittel, um das Erwachen zu erreichen. Es ist die Verwirklichung des Erwachens in unserem Leben in der Praxis in jedem Augenblick. Diese Praxis ist nicht auf uns selbst begrenzt, sie hat die Kraft unsere Umgebung vollständig zu beeinflussen, indem man die Wahrheit aktualisiert.  
Mondo

F: Ich habe mindestens zwei Fragen, die das Kusen betreffen. Wie kann der Körper unrein sein, wenn er aus denselben Elementen besteht wie das Universum?

RR: Das genau ist es, was es bedeutet, daß er unrein ist, nämlich, daß er zusammengesetzt ist.

F: Dann ist der ganze Kosmos unrein, da der ganze Kosmos zusammengesetzt ist.

RR: Der ganze Kosmos ist jenseits von rein und unrein. Das ist genau die Feinheit der Sicht von Zazen: Der gewöhnliche Geist betrachtet das als unrein, was gemischt ist, und tatsächlich ist im

Universum alles vermischt, alles wechselseitig voneinander abhängig. Deswegen ist alles unbeständig und vergänglich. Deswegen beginnt der Körper, der aus allen möglichen Elementen zusammengesetzt ist, sich zu zersetzen. In jedem Augenblick des Lebens werden alle möglichen Abfallstoffe produziert. Der gewöhnliche Geist sieht dies, wenn er hinschaut, als unrein an. Wenn man es vom Gesichtspunkt des Zazen aus betrachtet, dann wird daraus einfach nur Natur. Ein natürlicher Prozeß jenseits von rein und unrein.

F: Aber das heißt doch, daß der Geist unrein ist, weil der Fehler im Geist ist, der Geist die Dinge anders sieht, als sie sind.

RR: Die Dinge so sehen, wie sie sind, heißt jenseits von rein und unrein zu sein. - Unrein in diesem Sinne heißt dualistisch zu sein, Trennungen zu erschaffen. Das, was man im Zen die Unreinheit nennt, ist viel tiefergehend alles, was dualistisch ist. Das war die letzte Unterweisung von Meister Deshimaru über Zenna, die Unreinheit. Er sagte, die Unreinheit ist das, was trennt, der dualistische Geist, der Trennungen schafft und der zur Quelle aller Arten von Konflikten wird. Ganz besonders indem man sich von den anderen trennt, sich von den anderen getrennt fühlt. Das wird Quelle aller möglichen Konflikte. Wenn man umgekehrt die Einheit von uns selbst mit allen Lebewesen sieht, in dem Moment kann die Wurzel eines Geistes des Friedens erscheinen. Deshalb erscheint das, was man Reinheit nennt, wenn wir nicht mehr zwischen Reinheit und Unreinheit trennen.

Das was wir Reinheit nennen, ist nicht Reinheit im Gegensatz von rein und unrein, sondern das Loslassen des dualistischen Geistes. Allerdings kann man ihn nicht ganz aufgeben. So zu denken, wäre auch eine dualistische Art und Weise: sich dem dualistischen Geist zu widersetzen, sich zu sagen: „Ich darf nicht dualistisch sein.“ Einfach nicht mehr von ihm getrieben, konditioniert sein.

Natürlich schafft unsere linke Gehirnhälfte, die durch die Sprache geprägt ist, Trennungen, Kategorien, Unterschiede. Diese Unterschiede machen in einer gewissen Weise die Realität des Lebens aus. Du und ich, wir sind getrennt. Wir haben nicht die gleiche Geschichte, das gleiche Karma. Es gibt viele Unterschiede. Man darf auch nicht die Dualität, den Unterschied ignorieren wollen. Man soll sich nur nicht davon konditionieren lassen. Sehen, daß es nur ein Aspekt der Wirklichkeit ist, und dem anderen, tieferen Aspekt der Realität ermöglichen zu erscheinen, jenseits von der Trennungen der Dualität. Sehen, daß du und ich in der Tiefe weder unterschieden noch getrennt sind. Beides existiert: Unterschied und Nicht-Unterschied, Trennung und Nicht-Trennung. Wenn man nur Trennung sieht, dann ist das Ursache aller Konflikte. Wenn man nur Einheit sieht, wird man ein bißchen nihilistisch, weil man keine Unterschiede mehr macht. Aber es gibt sehr wohl Unterschiede. Es ist also wichtig, die beiden in ein Gleichgewicht zu bringen. Nicht nur einseitig zu sehen, nicht nur einen Aspekt zu sehen.

23.10.98, 20.30 Uhr

In der traditionellen Meditation, die im Theravada unterwiesen wird, legt man viel Gewicht auf die Beobachtung. Man analysiert sehr sorgfältig die Phänomene. Einer der Aspekte ist die Unreinheit des Körpers. Ziel ist es, die Anhaftung an den Körper aufzugeben.

Wenn man Zazen praktiziert, praktiziert man es mit seinem ganzen Körper. In diesem Augenblick existiert nur Zazen mit unserem ganzen Körper. Der gewöhnliche Geist, der alle möglichen Arten der Trennung schafft, ist aufgegeben. Es ist die Praxis der Meditation, die wie ein Diamant ist, die all unsere Täuschungen abschneidet, all das, was Trennungen schafft, all unsere Dämonen. Diese Praxis ist jenseits aller Vergleiche wie rein und unrein. Dies wird das aktuelle Erwachen, derselbe Geist wie der von Shakyamuni, als er den Morgenstern sah. Wenn man sich also - selbst mit diesem gewöhnlichen Körper mit all seinen Unreinheiten - in Zazen hinsetzt und sich ganz und gar auf die

Atmung und die Haltung konzentriert, hat dies die Kraft, uns von diesem begrenzten Körper zu befreien.

Diesbezüglich nimmt Dogen das Waschen des Kesa als Beispiel. Wenn man das Kesa im Wasser wäscht wird das Wasser schmutzig durch das Kesa und das Kesa wird nass. Man wäscht das Kesa, mehrmals wechselt man das Wasser. Dogen sagt: "Es ist keinen Unterschied, das Wasser zu benutzen und das Kesa zu waschen." Das Wasser zu benutzen, ist wie mit seinem Körper zu praktizieren. Das Kesa waschen, die Reinigung, die dadurch entsteht, ist die Verwirklichung von Zazen. Beide sind nicht getrennt.

Diese Nicht-Getrenntheit zu verwirklichen, wird die wirkliche Reinheit. Das bedeutet, ohne Hintergedanken zu praktizieren, sich völlig der Praxis hinzugeben, die Praxis nicht durch unser Ego zu beschmutzen, sondern im Gegenteil das Ego völlig in der Praxis aufzugeben. Das Kesa waschen, ist die Verwandlung durch die Praxis. Selbst wenn man das Kesa einmal gewaschen hat, muß man damit fortfahren, das Kesa zu waschen.

Von Anfang an ist das Kesa das Symbol dieser Umwandlung: Das, was beschmutzt und unrein ist, was alle wegwerfen wollen, wie z.B. schmutzige Stoffe, ist die Verwirklichung des Erwachens. Indem man sich darauf konzentriert zu waschen, zu trocknen, zu nähen ohne an Reinheit oder Unreinheit zu denken, indem man sich einfach auf die Handlung konzentriert, auf jeden Stich beim Nähen, auf jede Ausatmung während Zazen, kann man die Reinheit in sich selbst finden, in seiner eigenen Praxis.

Dogen fügt hinzu: „Es gibt sogar eine Methode das Kesa mit etwas anderem zu waschen als mit Wasser. Man kann es mit Erde, Feuer, Luft ebenso waschen wie mit Wasser." Das ist realisieren, daß das Kesa wie unser eigener Körper aus den vier Elementen besteht und sich nicht vom ganzen Universum unterscheidet. Von diesem Gesichtspunkt aus sind unser eigener Körper, das Kesa und das ganze Universum jenseits von Reinheit und Unreinheit und auch jenseits von Geburt und Tod.

24.10.98, 7 Uhr

Konzentriert euch von Beginn des Zazen gut auf eure Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne und streckt gut die Wirbelsäule. Zieht das Kinn zurück, drückt mit der Schädeldecke in den Himmel, entspannt gut die Schultern, laßt die Arme natürlich fallen. Die Schultern müssen so tief wie möglich sein. Atmet tief ein und aus.

Wenn man sich so konzentriert und all seine Gedanken vorüberziehen läßt, kann man zur ursprünglichen Reinheit seines Geistes zurückkehren. Das ist der Geist, der an nichts hängt, der so wird wie ein weiter Spiegel. Das bedeutet nicht, daß der Spiegel nichts reflektiert, daß es im Spiegel nichts zu sehen gibt. Die Praxis der Konzentration, die es dem Geist ermöglicht, wie ein Spiegel zu werden, erlaubt ihm, sich zu reinigen.

Aber dies ist nur die Hälfte der Praxis. Das ist, wie das Kesa mit Wasser zu waschen. Das ist den Spiegel wie im Gedicht von Jinshu reinigen: „Den Staub sich nicht darauf absetzen lassen."

Meister Dogen sagt: „Man kann das Kesa auch mit Feuer waschen, mit Luft, mit Erde, ganz genauso wie mit Wasser." Das bedeutet es mit der Praxis der Beobachtung zu waschen; beobachten, daß das Kesa ebenso wie unser eigener Körper, ebenso wie das Universum einfach Feuer, Luft, Erde, Wasser ist, d.h. einfach die Ansammlung von vier Elementen.

Wenn man sieht, daß alle Wesen nur vier Elemente sind, dann bleibt man nicht mehr an seinem

kleinen Ego hängen und die Wurzel all unserer Beschmutzungen ist abgeschnitten. Es ist nicht mehr erforderlich, gierig zu sein, besitzergreifend.

Unser Leben als die Vereinigung von vier Elementen zu sehen, bedeutet, zurückzukehren zu unserer wirklichen Einheit mit dem großen Universum, unsere Nicht-Getrenntheit zu akzeptieren. Dann verwirklicht sich unserer wahrer Buddha-Körper, jenseits von Reinheit und Unreinheit. Das was die Unreinheit schafft, ist lediglich der enge Geist unseres kleinen Ego.

Dogen sagt: „Der Körper, die Meditation und die Unreinheit, all dies ist ein Kesa, Buddha-Natur genannt. Sonst würden es die Buddhas und Patriarchen nicht anziehen.“ Das Kesa nähen, empfangen, anziehen und mit ihm Zazen machen, ist völlig diese Buddha-Natur durchdringen, diese Welt jenseits unserer begrenzten Kategorien, jenseits unserer kleinen Anhaftungen. In dieser Welt ohne Trennungen kann nichts Böses verübt werden, solange wir in Kontakt mit der Verwirklichung unserer Buddha-Natur bleiben.

24.10.98, 11 Uhr

Vergeßt nicht, euch sieben- oder achtmal von links nach rechts und von rechts nach links zu pendeln. Dabei legt ihr die Daumen in die Fäuste und die Fäuste auf die Knie, die Handoberflächen sind zum Boden hin gerichtet und die Knie bleiben gut auf dem Boden. Dazu drückt man die Knie auf den Boden. Sie kommen nicht nach oben. Es ist wichtig, wie man mit Zazen beginnt. Ich sage oft, das ist wie beim Bogenschießen: Wenn ihr danebenzielt, trifft ihr das Ziel nicht. Vom Beginn des Zazen an legt man seine ganze Energie und Achtsamkeit in die Haltung.

Es ist wichtig, seine alten Gewohnheiten fallen zu lassen, seine Spannungen in Schultern, Rücken fallen zu lassen, tief zu atmen und nicht mit seiner Energie für Zazen zu sparen, nicht zu geizen, sondern sie ganz und in jedem Augenblick zu geben. Je mehr ihr Zazen gebt, desto stärker wird Zazen, desto leichter wird die Praxis. Zazen trägt euch.

Während Zazen leiden sicherlich einige von euch wegen Knieschmerzen, Rückenschmerzen oder wegen ihrer Gedanken. Der zweite Aspekt des Weges ist es, achtsam darauf zu sein, daß die Wahrnehmung zum Leiden führt, daß das Leiden selbst Wahrnehmung ist. Es gibt kein Leiden als solches, sondern nur in Bezug auf unsere Wahrnehmung. Es ist immer unser Geist, der leidet. Das ist es, was Buddha realisierte. Er hatte gelitten, indem er feststellte, daß es im Leben Alter, Krankheit und Tod gibt.

Alle können das wahrnehmen, man kann wahrnehmen, daß man das, was man nicht mag, nicht vermeiden kann, und auch, dass man das, was man mag, nicht behalten kann, zumindest nicht ewig. Wenn man das wahrnimmt, wird man unruhig und der Geist beginnt zu leiden. Selbst wenn man ein großes Glück empfindet, nimmt man wahr, daß es vielleicht nicht andauern wird, und man beginnt zu leiden.

Alle wollen glücklich sein. Man glaubt, daß das Glück von bestimmten Bedingungen abhängt, vom Besitz bestimmter Dinge oder bestimmter Wesen. Zugleich nimmt man aber mehr oder minder wahr, daß dieses Besitzen nicht möglich ist. Dank dieser Wahrnehmung erscheint der Wunsch, den Weg zu suchen: Wie eine Lösung für dieses Leid finden? Es ist diese Suche, die die Praxis Buddhas stimulierte.

Buddha wurde auch stimuliert durch die Erfahrung, dass ein Zustand jenseits des Leidens existiert: Leben, ohne von einem Objekt abzuhängen. Wahrnehmung führt zu Leiden, wenn sie auf Objekte gerichtet ist. Man möchte das besitzen, was man mag, und das vermeiden, was man nicht mag. Damit ist unser Ego das ganze Leben lang von morgens bis abends beschäftigt. Deshalb sind alle im Streß, überfordert, müde, manchmal deprimiert, wenn es einem nicht gelingt, das Objekt zu ergreifen oder wenn man kein Objekt mehr sieht. Zazen praktizieren, ist sich die Gelegenheit geben, eine andere Seinsweise zu erfahren. Jenseits davon zu sein, ergreifen oder zurückweisen zu wollen, allen Kampf, alle Aufregung beenden.

So kann man realisieren, daß das wirkliche Glück nicht von dem abhängt, was man hat oder nicht hat, sondern davon, wie wir in jedem Augenblick mit uns und unserer Umgebung in Einklang sind. Wenn man das verwirklicht, kann unser Geist wirklich friedlich werden. Man hat kein Bedürfnis mehr in Wettbewerb zu treten, gierig zu werden, aggressiv, ängstlich. Das ist der Ort, zu dem man zurückkehren kann, das ist der Ort, an dem man sich in Frieden setzen kann. Es ist nicht erforderlich, in der Ferne zu suchen, nicht erforderlich, auf die Zukunft zu hoffen. Dieser Ort ist hier und jetzt auf dem Zafu, in unserem Körper und in unserem Geist.

24.10.98, 16.30 Uhr

Unter den 37 Wegen des Erwachens, von denen wir uns seit Beginn des Sesshins den ersten, der die Betrachtung des Körpers ist, und den zweiten, der Betrachtung der Wahrnehmung ist, betrachtet haben, ist der dritte zu beobachten, daß der Geist unbeständig ist.

Diese Beobachtung kann man besonders während Zazen machen, vor der Wand sitzend, hört man auf, die Außenwelt zu betrachten, man hört auf, etwas im Außen zu verfolgen. So kann man viel vertrauter werden mit seinem eigenen Körper, seinen Empfindungen, seinen Wahrnehmungen und seinem Geist. Während Zazen kann man manchmal Wünsche auftauchen sehen, manchmal Wut, insbesondere, wenn das Zazen zu lange dauert. Alle möglichen Arten von Gedanken erscheinen, alle möglichen Geisteszustände. Manchmal kann man sich aggressiv fühlen, manchmal fühlt man sich von Mitgefühl getragen, manchmal abgelenkt, manchmal aufgeregt, in anderen Augenblicken völlig konzentriert, manchmal erscheinen Zweifel, manchmal empfindet man im Gegensatz dazu ein großes Vertrauen in die Praxis. Man betrachtet all diese Geisteszustände, ohne an ihnen zu hängen. Wenn man sehr vertraut das Auftauchen aller Phänomene im Geist betrachtet, gehen sie schnell vorbei.

Manchmal bedauert man im Alltag die Unbeständigkeit. Aber im Zazen zu beobachten, daß der Geist unbeständig ist, wird eine große Freiheit. Der Geist kann wieder völlig fließend werden, lebendig, nicht starr und gestaut, nicht blockiert. So gehen alle unsere Täuschungen schnell vorbei. Wenn man in der Lage ist, alle Phänomene des Geistes vorüberziehen zu lassen, ist es nicht nötig, wütend zu werden, nicht nötig, Groll zu hegen, nicht nötig, in der Trauer zu verharren. So kann man, ohne irgendeinen Geisteszustand zu unterdrücken, mit der Neuheit eines jeden Augenblicks in Kontakt sein. Das ist die beste Methode, um nicht von seinem vergangenen Karma beeinflußt zu sein, die Welt nicht durch seine Vorurteile hindurch zu sehen, die Personen nicht durch seine Meinungen hindurch zu sehen, sondern ständig in Begegnung mit der Neuheit sein. Das bedeutet, einen weiten Geist verwirklichen.

Eno, der 6. Patriarch, hat das Erwachen verwirklicht, als er den berühmten Satz des Diamant-Sutras hörte: „Wenn der Geist auf nichts vertraut, erscheint der wahre Geist.“ Anschließend unterwies er, daß die Unbeständigkeit die wirkliche Buddhanatur ist. Wir haben sie mit allen Wesen gemeinsam. Die größte Gemeinsamkeit, die wir mit allen Wesen teilen, ist diese Unbeständigkeit. Die Unbeständigkeit, die unser kleines Ego stört, die unsere Anhaftungen erschüttert, treibt uns dazu, den Weg zu suchen, und der Weg unterweist uns, von der Unbeständigkeit befreit zu sein dank der Unbeständigkeit.

Die große Befreiung besteht darin, die Unbeständigkeit vollkommen anzunehmen. Das bedeutet, sich völlig mit der kosmischen Ordnung in Einklang zu bringen, d.h. nicht besitzergreifend zu sein und sich mit überhaupt nichts zu identifizieren. Oft glaubt man sich zu kennen, indem man sich sagt: `Ich bin so oder so, eine Person mit derartigen Vorlieben, derartigen Gedanken, mit Dingen, die sie nicht mag.` Man hängt an seiner Persönlichkeit und unser Leben wird begrenzt. Zazen hilft uns, uns davon zu befreien. Deshalb sagt Dogen: „Wenn der Geist nicht diese Sichtweise hat, fällt er in die Subjektivität“, d.h. in die Anhaftung an seine persönlichen Meinungen, an sein kleines Ego. Die höchste Weisheit erscheint aus der Betrachtung der Unbeständigkeit. Das erlaubt uns, jenseits dessen zu existieren, so oder so zu sein, dies oder jenes zu haben oder nicht zu haben.

25.10.98, 7 Uhr

Wacht auf! Pendelt euch energisch sieben oder acht Mal hin und her, konzentriert euch gut auf alle eure Gebärden, z.B. Gassho: Die Hände sind auf Höhe des Gesichtes zusammengeführt, nicht auf Nabelhöhe. Denkt zu Beginn des Zazen daran, zwei oder drei tiefe Einatmungen zu nehmen und atmet dann tief aus. Das ermöglicht es, gut das Sonnengeflecht zu entspannen. Dann beobachtet gut euren ganzen Körper. Streckt die Lenden, die Wirbelsäule und den Nacken und laßt zur gleichen Zeit gut die Schultern fallen. Entspannt den Bauch. Laßt alle überflüssigen Anspannungen los, im Gesicht, im Kiefer, in den Schultern, im Rücken. Seid achtsam auf eure Atmung. Wacht darüber, daß sie fließend bleibt, sich nicht blockiert. Es ist wichtig, daß die Atmung wie der Herbstwind wird, der alles wegfegt. Sich auf die Atmung zu konzentrieren ist das „shiki soku ze ku“ des Hannya Shingyo zu praktizieren.

Von den Gedanken, von den Phänomenen, die unseren Geist beschäftigen, zur Leerheit zurückzukehren, bedeutet zur Verfügbarkeit zurückkehren, nicht länger belastet zu sein. Wie die Bäume im Herbst, die das Laub fallen lassen. Wenn sie ihr Laub nicht abwerfen würden, könnten die neuen Blätter, die Knospen im Frühling nicht auftauchen.

Die vierte Art der Meditation, der vierte Aspekt des Weges ist beobachten, dass alle Dinge ohne Substanz sind. Diesbezüglich sagt Dogen: „Ein langes oder kurzes Ding, ein Gegenstand, ist, so wie er ist, der universelle Körper Buddhas.“ Der Körper Buddhas hängt von gar nichts ab, nicht von Größe oder Kleinheit. Alle Dinge sind ohne Substanz, sie sind die lebende Erscheinung des Buddhakörpers. Das sagt Dogen. Was heißt das?

Der Körper Buddhas, das, was man die letzte Wirklichkeit nennt, ist nichts was hinter dem Phänomenen verborgen ist, keine besondere Substanz jenseits der Phänomene. Es ist das Leben der Phänomene selbst. Alle Phänomene, so wie sie sind, sind die Buddha-Natur. Jeder, jede hier im Dojo ist, so wie er oder sie ist, die Buddha-Natur. Aber wegen unseres komplizierten Geistes haben wir Schwierigkeiten, das zu erkennen. Man möchte, dass Buddha etwas Besonderes sei, denn wir hängen an unseren gedanklichen Konstruktionen. Die Idee, daß es irgendwo eine feste Substanz gibt, ist eine reine Gedankenkonstruktion, ohne jegliche Wirklichkeit. Niemand hat jemals irgendwo eine feste Substanz gesehen. Sogar die Berge bewegen sich, verändern sich, denn sie stehen in Wechselbeziehung zum ganzen Universum. Nichts hat eine getrennte Existenz.

Dass alles Leerheit ist, ist nicht negativ, sondern nur die Verneinung einer Täuschung, somit etwas sehr Positives. Das bedeutet, daß alle Wesen die Buddha-Natur sind, die Natur der wechselseitigen Abhängigkeit, die Natur der Beziehung, d.h. daß man nicht alleine existiert, sondern allein in der Begegnung. In der Begegnung der Elemente, die uns ausmachen. In der Begegnung eines Körpers mit Empfindungen, Wahrnehmungen, Bedürfnissen und Bewußtsein. Wenn das alles zusammenkommt und gemeinsam funktioniert, erscheint ein Mensch. Wenn man wahrnimmt und versteht, daß man einfach das ist, kann aller Hochmut und aller Egoismus verschwinden - unter der Voraussetzung, daß man in Berührung mit dieser Wirklichkeit bleibt. Das ist die Funktion des Zazen.

In der Geschichte des Zen gab es viele Diskussionen bezüglich der Buddha-Natur. Es gab sogar Mönche, die Monate und Jahre damit verbrachten, sich zu überlegen, ob ein Hund die Buddha-Natur habe. Aber die wirkliche Buddha-Natur, die Natur des Erwachens Buddhas ist völlig jenseits von haben und nicht haben. Man darf das Erwachen Buddhas nicht zu intellektuellen Spekulationen degenerieren lassen, sondern muss es ständig erfahren, jenseits von Haben oder Nicht-Haben, ständig unsere völlige Wechselbeziehung mit allen Wesen erfahren. Wenn man so praktiziert, kann die Wurzel all unserer egoistischen Anhaftungen durchtrennt werden, und der positive Wert eines Lebens in Solidarität mit allen Wesen kann sich manifestieren. Wenn man das verwirklicht, kann man frei werden von jedem Zweifel.