

Samsara, Nirvana und das Dharma- Tor des Mitgefühls

Zum Shobogenzo-Ippyakuhachi hōmyōmon

Die einhundertacht Tore der Dharma-Klarheit

Kusen

Von Zen-Meister

Roland Yuno Rech

Sesshin Grube Louise, 22.-24. Januar 2016

Übersetzung: Vera Thöne

Kontakt: zen.sangha.de@gmail.de

Freitag 22.01.2016, 1.Zazen

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an gut auf eure Haltung. Vollständig. Lasst euch nicht von euren Gedanken ablenken. Ausgehend von der Taille, neigt gut das Becken nach vorne und drückt gut mit den Knien auf den Boden. Entspannt den Bauch und lasst das Gewicht des Körpers auf das Zafu drücken. Streckt gleichzeitig von der Taille an gut die Wirbelsäule und den Nacken, so als ob ihr den Himmel mit der Schädeldecke drücken wolltet. Zieht gut das Kinn zurück, entspannt die Schultern und entspannt den Bauch. Die linke Hand liegt in der rechten Hand, die Daumen sind waagrecht, die Handkanten in Kontakt mit dem Unterbauch. Man atmet ruhig durch die Nase ein und aus und lässt alle Gedanken vorbeiziehen. Man versucht nicht, sie zu unterdrücken.

Und man bringt beständig seine Aufmerksamkeit zurück auf den Körper. Man gibt den Gedanken keine Bedeutung. So erscheinen und verschwinden sie schnell. Entspannt gut das Gesicht. Lasst den Blick vor euch auf dem Boden ruhen, die Augen sind nicht geschlossen. Es ist nicht nötig, die Augen zu schließen, um sich zu konzentrieren, es reicht, wenn man sich nicht an die im Blickfeld sichtbaren Gegenstände klammert. Das gilt für alle Sinnesobjekte. Man weist sie nicht zurück, aber man klammert sich auch nicht an sie, man ist sich ihrer vollständig bewusst in jedem Moment, aber man verweilt auf keinem Objekt. Deshalb kommt man in jedem Moment zurück auf die Senkrechte des Rückens, auf die wichtigen Punkte der Haltung. So wird man vollständig vertraut mit seinem Körper und unsere Gedanken werden leicht, nicht so wichtig, folglich ziehen sie viel leichter vorbei.

Zazen bedeutet, mit seinem Körper denken zu lernen. Das ist nicht, willentlich zu denken, aber es ist auch nicht, den Wunsch zu haben, die Gedanken anzuhalten. Keine Anhaftung, keine Zurückweisung der Gedanken, lediglich ihre Leerheit beobachten. Wie? Indem man feststellt, dass sie sich sehr schnell verändern und verschwinden. Sie erscheinen und verschwinden sofort. Anders gesagt: sie sind ohne feste Substanz. Also gibt es nichts, auf dem man verweilen kann. Wenn man mit dieser Wirklichkeit vertraut wird, die man manchmal Leerheit nennt, dann verwirklicht man einen Geist, der auf nichts verweilt. Der seine grundlegende Freiheit wiederfindet, der sich an nichts klammert. Und der immer vollständig bewusst ist.

Wie die Wirklichkeit sich ohne Unterlass verändert, so ändert sich auch der Geist ständig, wie ein Spiegel. Er ist jederzeit bereit, das, was erscheint, widerzuspiegeln. Ohne sich daran zu klammern oder es zurückzuweisen. Ohne es zu kommentieren. Die Phänomene, die auftauchen, sind einfach nur so, wie sie sind. Es gibt nichts hinzuzufügen oder wegzunehmen. Einfach vorbeiziehen lassen. Kommt während des Sesshins, soweit wie möglich, beständig zu dieser Haltung des Körpers und des Geistes zurück, indem ihr vollständig gegenwärtig seid in eurer Haltung und in euren Gesten, indem ihr euch auf jede Handlung konzentriert und nicht bei euren Gedanken verweilt. So könnt ihr erkennen, dass es nicht nötig ist, die Phänomene des Lebens zurückzuweisen, um von ihnen frei zu sein. Es reicht, sich einfach nicht an sie zu klammern, indem man immer wieder zum Hier und Jetzt zurückkehrt, das sich ständig verändert. So findet man ständig einen neuen Geist wieder. Verfügbar. In Einheit mit allen Phänomenen. Insbesondere mit den anderen, den Mitgliedern der *Sangha*. Zazen ist keine egozentrische Meditation. Im Zazen lässt man das Ego los und öffnet sich den anderen. Man macht Platz, um die anderen aufzunehmen.

Freitag 22.01.2016, 2.Zazen

Auf dem Zenweg, dem wir folgen, der von *Buddha Shakyamuni* initiiert wurde, sind alle Unterweisungen Mittel, um die Wirklichkeit zu durchdringen, wie sie ist, und zu lernen, sich mit ihr zu harmonisieren. So sind die Unterweisungen wie Tore zum Dharma.

Am Ende seines Lebens hat Meister Dogen dem *Shobogenzo* ein Kapitel hinzugefügt, das sich „Die 108 Tore des Dharma“ nennt. Gegen Ende seines Lebens hatte Meister Dogen die Tendenz, zu den grundlegenden Unterweisungen Shakyamunis zurückzukehren. Ich habe früher schon angefangen, dieses Kapitel zu kommentieren und ich werde damit fortfahren, mit dem vierzehnten Tor des Dharma, dem Mitgefühl. Das Sutra sagt, dass es das Mitgefühl ist, das die Güte bei den Anderen hervorruft. Das Mitgefühl ist kein Gebot. Es ist nicht etwas, was man verwirklichen soll. Es ist die Frucht des rechten Verständnisses, des Erwachens. Man sagt im Buddhismus nicht, du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Denn das passiert unbewusst und natürlich, wenn man sein begrenztes Ego loslässt.

Im achtfachen Pfad, der die erste Unterweisung Buddhas war, ist die erste Abzweigung das rechte Verständnis. Danach kommt das rechte Denken. Das rechte Verständnis ist das Verständnis des Dharma. Das Verständnis des großen Gesetzes der wechselseitigen Abhängigkeit, das alle Wesen und alle Phänomene bestimmt. Und die zweite Abzweigung, das rechte Denken, ist das Denken des Mitgefühls für alle Wesen, als Ausdruck der durch die Praxis von Zazen verwirklichten Weisheit. In Zazen hängt man sich nicht an seine Gedanken, der Bewusstseinszustand ist der, den man Hishiryo nennt, jenseits des Denkens. Es ist diese Art zu denken, die es ermöglicht, das eigene Ego loszulassen und sich der Vereinigung mit den anderen zu öffnen. Außerdem ist das Mitgefühl Teil der Weisheit, es gibt überhaupt keine Trennung zwischen den beiden. Eine kalte, rein intellektuelle Weisheit ist nicht die wahre Weisheit. Wenn man sein eigenes Verständnis des Dharma überprüfen will, reicht es zu beobachten, ob man fähig ist zum Mitgefühl. Und wenn einem das Mitgefühl fehlt, dann muss man sich fragen, aufgrund welcher Illusion diese Abwesenheit von Mitgefühl hervorgerufen wird.

Oft wird gefragt, warum im Buddhismus so viel über Mitgefühl und so wenig über Liebe geredet wird. Das ist, weil die Liebe oft aus der Illusion heraus entsteht. Man glaubt, den Anderen zu lieben, aber in Wirklichkeit liebt man nur sich selbst. Oder man liebt den Anderen, in Abhängigkeit von der Freude, was er uns bringt. Das läuft darauf hinaus, dass wir uns durch den Anderen nur selbst lieben. Aber das Mitgefühl ist wirklich eine nicht egoistische, dem Anderen zugewandte Liebe. Es gibt alle möglichen Arten von Liebe. Man liebt das Bier, den Wein, das Tanzen, die Natur, eine Frau, einen Mann. Es ist immer etwas Besonderes. Das liebe ich, das liebe ich nicht. Das ist genau die Funktionsweise des Egos, diese Art von Dualität herzustellen. Zu entscheiden, was man liebt und was man nicht liebt, in Abhängigkeit von einem selbst.

Aber die wahrhaftige Liebe ist eine universelle Liebe und sie richtet sich gleichermaßen an alle Wesen, die Freunde wie die Feinde. An die Menschen, wie die Insekten, wie die Tiere, die Natur, Gott, Buddha, Zazen, Samu, ohne zu wählen. Das ist eine vollständige Öffnung gegenüber den Wesen, gegenüber der Natur. Das ist die Fähigkeit, gleichzeitig man selbst und der Andere zu sein. Anders gesagt, nicht auf seiner eigenen Haltung zu verharren. Das setzt voraus, dass man einen

anpassungsfähigen Geist hat. Der anpassungsfähige Geist ist der Geist von Zazen. Der Geist, der beständig in der Lage ist, loszulassen. Auf nichts zu verweilen und so immer vollständig offen und verfügbar zu sein.

Zwischen zwei Wesen, die sich lieben, gibt es trotz allem immer auch die Dualität. Man ist immer zwei. Im Mitgefühl ist man eins mit dem Anderen. Zumindest für eine gewisse Zeit, bis man in einer fließenden Art und Weise zu seiner eigenen Position zurückkehrt. Wenn man sich in den Anderen hineinversetzt, kann man sein Leiden verstehen, fühlen. Das Bedürfnis spüren, ihm zu Hilfe zu kommen. Wenn man wieder man selbst wird, findet man die Mittel, die geeigneten Mittel dafür, was man für ihn tun kann. Weil das Mitgefühl kein Mitleid ist. Das ist nicht einfach nur ein Gefühl. Es ist eine Aktivität. Die große Aktivität der *Bodhisattvas*, für die sie ihre ganze Weisheit und Energie benutzen, um allen fühlenden Wesen zu Hilfe zu kommen. Deshalb singen wir jeden Morgen und jeden Abend die vier Gelübde des Bodhisattva, die den tiefen Sinn unserer Praxis ausdrücken, und damit unseres Lebens. Der Sinn unseres Lebens hängt nicht von einer göttlichen Offenbarung ab, sondern von unserem eigenen Erwachen zur wirklichen Dimension unserer Existenz, jenseits unseres kleinen Egos.

Freitag 22.01.2016 Mondo

Frage: In unserem Dojo folgen viele Leute verschiedenen Lehrern. Soto, Rinzai, Sambo Kyodan. Ist es wichtig, dass im Dojo alle Leute dem gleichen Lehrer folgen?

RYR: Nein. Das ist nicht nötig. Was notwendig, was wichtig ist, ist, dass alle der gleichen Meditationsmethode folgen und den gleichen Dojoregeln. Denn wenn das nicht der Fall ist, dann stiftet das Verwirrung und man kann nicht gemeinsam funktionieren und sich nicht miteinander harmonisieren. Und man muss deshalb die gleichen grundlegenden Prinzipien für die Praxis haben. Ein Dojo kann kein Supermarkt sein, wo jeder das nimmt, wozu er Lust hat. In bestimmten Zen-Schulen gibt es einige Leute, die *Shikantaza* praktizieren und andere praktizieren Koans, zur gleichen Zeit am gleichen Ort. Und infolgedessen gibt es welche, die sich während Zazen erheben, um ein *Dokusan* mit ihrem Meister zu machen. Das stiftet allerhand Verwirrung. Auf jeden Fall praktizieren wir in unserer Schule nicht so.

Wenn hingegen z. B. in einem Dojo mehrere Personen verschiedenen Meistern folgen, aber sie sich in der Art und Weise zu praktizieren harmonisieren können, indem alle *Shikantaza* praktizieren und außerdem akzeptieren, den gleichen Regeln zu folgen, den Zazenzeiten, den Dojoregeln, den Ritualen, so gibt es in diesem Fall kein Problem. Aber auf jeden Fall muss man dahin kommen, eine einheitliche Regel zu haben. Man kann nicht verschiedene Regeln haben. Aber das ist ein bisschen wie auf der Straße, wenn die einen nach links und die anderen nach rechts fahren, wenn Vorfahrtsregeln je nach Fahrer unterschiedlich sind, dann wird es kompliziert und auch gefährlich. Folglich braucht man in einem Dojo eine grundlegende Regel, die normalerweise von einem Schüler aufgestellt wird, der die Unterweisung seines Lehrers weitergibt. Also, er folgt denselben Regeln, die der Meister unterweist. Wenn andere Leute kommen, die anderen Meistern folgen und diese Regeln akzeptieren, gibt es überhaupt kein Problem.

Gibt es ein Problem bei Euch?

Fragender: Nein. (allg. Lachen).

RYR: Warum stellst Du also diese Frage?

Frage: Von welcher Bedeutung ist die Mitgliedschaft des Dojos bei der AZI oder bei der ABZEN?

RYR: Normalerweise sind die Dojos aus meiner Sangha Mitglied in beiden Vereinigungen. Aber im Falle dass, aus welchen Gründen auch immer, ein Dojo nicht Mitglied der AZI wäre, vielleicht weil die Verantwortlichen nicht auf die Gendronnière gehen wollen, das kann eventuell vorkommen, normalerweise ist das nicht der Fall, aber wenn es so ist, können diejenigen, die fortfahren, mit mir Sesshins zu machen, ein Dojo haben, das Mitglied der ABZE ist. Aber diese Dinge sind eigentlich nicht wichtig. Wichtig ist, welche Essenz im Dojo weitergegeben wird. Darauf muss man sich konzentrieren. Man muss zu viele Diskussionen vermeiden. Wenn es Leute gibt, die unterschiedlichen Unterweisungen folgen, kann es stimulierend sein, ein wenig zu diskutieren, um die Praxis und das Verständnis zu vertiefen. Aber wenn die Meinungen derjenigen im Dojo, die unterschiedlichen Unterweisungen folgen, zu verschieden sind, dann wird man ständig diskutieren, und das verkompliziert den Geist. In diesem Fall ist es besser sich zu trennen.

Frage: Du sagtest vorhin, christliche Nächstenliebe, also „liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, ist nicht dasselbe wie Mitgefühl. Das habe ich nicht verstanden.

RYR: Ich glaube nicht, dass ich das so gesagt habe. Ich bin völlig mit der Tatsache einverstanden, die anderen zu lieben wie sich selbst und so für die anderen das gleiche Mitgefühl zu haben, wie für sich selbst. Der wichtige Punkt ist, keinen Unterschied zu schaffen zwischen sich selbst und den anderen. Darüber hinaus ist das Mitgefühl insbesondere darauf ausgerichtet, das Leiden zu lindern und dabei zu helfen, sich vom Leiden zu befreien. Das bedeutet auch, dass man Mitgefühl für sich selbst haben muss. Wenn man es nicht schafft, sein eigenes Leiden zu heilen, kann man nur schlecht den anderen helfen, das ihre aufzulösen. Umgekehrt, wenn man es schafft, sich von seinen Leiden zu befreien, anders gesagt, wenn man es schafft, zu erwachen, ist das die beste Hilfe für die anderen. Das gibt Vertrauen in die Tatsache, dass es möglich ist, dass es einen möglichen Weg gibt.

Frage: Hat der Buddhismus eine Antwort auf die Frage, weshalb es die Welt gibt? Wäre es nicht besser, wir wären im Nirvana statt im Samsara?

RYR: Ich habe die Frage nicht verstanden. Kannst du das nochmal wiederholen?

Fragender: Wäre es nicht besser gewesen, wir wären immer im Nirvana geblieben und nie ins Samsara gekommen? Oder wie ist es überhaupt dazu gekommen?

RR: Das sind zwei Fragen. Die erste ist, warum existiert die Welt. Darauf hat der Buddhismus keine Antwort. Und außerdem – es kann keine Antwort geben. Denn

selbst wenn man sagt, die Welt existiert, weil Gott sie geschaffen hat - das ist normalerweise die letztendliche Antwort - kann man immer noch fragen, warum es Gott gibt und wer Gott erschaffen hat. Und dann antworten normalerweise die Leute, die an Gott glauben, dass Gott niemals erschaffen wurde. Und dann kann man auch antworten, dass die Welt nie geschaffen wurde und das ist ein großes Mysterium. Mittlerweile kommt die Wissenschaft dahin zu erklären, was beim Urknall passiert ist. Aber was war vor dem Urknall? Das ist sehr mysteriös, es gab eine große Energie, man spricht von der Energie der Leere, aber wo kommt die Energie der Leere her? Also, im Allgemeinen haben die Buddhisten die gleiche Kosmologie angenommen wie die Inder, das heißt, die einer Welt, die immerwährend wieder auflebt, einer Welt, die sich entwickelt, dann an einem Ende ankommt, zur Leere zurückkehrt und sich von Neuem entwickelt: eine Serie der zyklischen Weltentwicklung. Das ist eine Sichtweise. Auf der Ebene der Kosmologie ist das sehr kompliziert, weil man unendlich immer zu den Ursprüngen zurückgehen kann. Selbst, wenn man glaubt, den Anfangspunkt gefunden zu haben, die ursprüngliche Ursache: Was hat diese ursprüngliche Ursache erschaffen? Man kann immer weiter zurückgehen.

Im Gegenteil: die wahre Frage, die wichtige Frage ist die zweite Frage. Deine zweite Frage nach Samsara und Nirvana. Warum gibt es nicht nur Nirvana? Einfach deshalb, weil das Nirvana nur in Abhängigkeit vom Samsara existiert. Das Nirvana ist das Aufhören von Samsara und man darf Samsara und die Welt, den Kosmos, von dem wir eben gesprochen haben, nicht verwechseln Samsara ist die Welt, so wie wir sie durch unseren eigenen Geist sehen. Man darf nicht Samsara und die Welt der Phänomene. Verwechseln. Samsara ist die Welt, so wie wir sie leben durch unseren Geist, der Begierden hat, der Abneigungen hat, der allen möglichen Objekten folgt, und der in Abhängigkeit von seinen *Bornos* alle Arten von Situationen erschafft. Anders gesagt, das ist die Welt des Leidens, wenn man abhängig ist von seinem Ego. Das ist Samsara. Die Welt, in der wir dominiert sind von Gier, Hass und Verblendung, den drei Giften, ist Samsara. Und wenn man diese drei Gifte loslässt, hauptsächlich die Unwissenheit, und, wie man sagt, erwacht, dann gibt es kein Samsara mehr. Also sagt man, dass man im Nirvana bleibt. Aber sobald es kein Samsara mehr gibt, gibt es auch kein Nirvana mehr, weil das Nirvana das Aufhören von Samsara ist. Kein Samsara - kein Nirvana. Das heißt, dass das Erwachen nur in Abhängigkeit von der Illusion existiert. Wenn es keine Illusionen gibt, kann es auch kein Erwachen geben. Das Erwachen alleine bedeutet nichts. Wir sind erwacht, weil wir uns von unseren Illusionen befreit haben und in diesem Moment verschwindet das Erwachen gleichermaßen. Das heißt, dass der Weg Buddhas letztendlich jenseits von Samsara und Nirvana ist. Das heißt, aufzuhören, sich an eine bestimmte Welt zu klammern. Aufzuhören, sich an die Welt von Samsara, der *Transmigration* zu klammern, aber wenn man sich ans Nirvana klammert, ist es nicht mehr Nirvana, dann ist es wieder eine neue gedankliche Konstruktion, an die man sich klammert, und sofort wird das, was wir Nirvana nennen, zu einem Aspekt von Samsara. Und so ist die Praxis von Zazen jenseits von Samsara und Nirvana.

Frage: Ich möchte nochmal auf deine letzte Antwort zurückkommen. Also da hatte ich den Eindruck, du stellst den Glauben der Sotoshu auf den Kopf. Ich kann mich erinnern, dass es vor einigen Jahren auf der Gendronnière eine Veranstaltung gab, wo viele Japaner kamen, da hatte man das 700. Jubiläum des Eintretens von Meisters Dogen in das Nirvana gefeiert. Ich hatte schon damals meine Zweifel

RYR: Du hast Recht.

Fragende: Michel Bovay lebte damals noch und sagte, ja das stellt man sich so vor.

RYR: Das ist einfach eine sympathische Art, über den Tod zu sprechen: „Ins Nirvana einzutreten.“ Aber das Nirvana ist kein Ort, in den man eintritt. Das ist ein Geisteszustand und man kann von einem Moment zum anderen vom Nirvana ins Samsara übergehen.

Freitag 22.01.2016, 3. Zazen

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken, folgt vielmehr der Bewegung der Atmung. Wenn ihr einatmet, seid vollständig eins mit der Atmung, ein einatmender Körper und Geist, und wenn die Ausatmung kommt, seid vollständig dieser ausatmende Körper und Geist. Man fährt fort, sich auf die Ausatmung zu konzentrieren und so verschwindet das Innere unseres Körpers und das Äußere. Man atmet mit dem gesamten Universum. In diesem Dojo atmen wir sowieso dieselbe Luft. Und so verringert sich das Geistige, das die Trennungen schafft. Man fühlt sich mit den anderen verbunden, auf natürliche Weise, ohne es zu suchen, ohne es zu wollen, weil das die Wirklichkeit unseres Lebens ist. Der Egozentrismus ist eine Konstruktion des Geistes, aber die Wirklichkeit ist, dass wir vollständig zusammen leben und existieren. Auch ist es die natürlichste Haltung, sich mit den anderen verbunden zu fühlen. Man kultiviert nicht das Loslassen, um dem Leiden der anderen gegenüber gleichgültig zu werden.

Wenn wir vertraut werden mit unserer eigenen geistigen Funktionsweise, dann verstehen wir, wie wir unser Samsara erzeugen. In Abhängigkeit von unseren Anhaftungen wandern wir ohne Unterlass von einer Welt in die andere – von der Hölle in den Himmel, von der Welt der Tiere in die Welt der Menschen und umgekehrt. Wenn wir eins mit Zazen werden, wenn es Zazen ist, dass unsere Funktionsweise bestimmt, dann verschwinden die Geistesgifte wie Gier, Hass oder Ablehnung. Der Geist wird friedlich. Die Welt des Samsara wird Nirvana. Es sind keine zwei getrennten Orte, sondern zwei verschiedene Weisen, die Welt zu sehen. Wenn man die Welt vom Standpunkt des Zazen aus sieht, ist alles in Frieden, man hat kein Bedürfnis mehr, sich etwas zu wünschen, was immer es auch sei, weil alles da ist. Es fehlt uns nichts mehr, in unserem Da-Sein in Einheit mit dem ganzen Universum. Zu wissen, dass das möglich ist, es erfahren zu haben, lässt uns wünschen, dies mit den anderen zu teilen.

Das ist die Quelle des Mitgefühls des Bodhisattvas. Es gibt einen Weg, sich vom Leiden zu befreien und den Frieden zu verwirklichen und das ist dieser Weg, den wir mit den anderen zu teilen wünschen, wenn sie es möchten. Der Bodhisattva bietet die Möglichkeit an durch sein Beispiel, er drängt nichts auf. Er ist damit zufrieden, anzubieten. Es gibt einen Weg in Richtung Frieden und Freiheit, wenn ihr es wollt, können wir ihn gemeinsam gehen, hier und jetzt.

Samstag, 23.1.2016, 1. Zazen

Dank der Konzentration auf die Haltung und die Atmung wird der Geist während Zazen wie ein Spiegel. Der Spiegel haftet an nichts, was ihm erlaubt, alle Dinge widerzuspiegeln, so wie sie sind, ohne daran zu haften. Das ist es, was während der Praxis von Zazen passiert. Wir werden vertraut mit uns selbst und erkennen, dass das Selbst nicht etwas ist. Nichts Begrenztes, das man ergreifen könnte, ja nicht einmal vollständig verstehen oder kennen könnte, weil wir Teil einer Wirklichkeit sind, die viel größer ist als unser kleines Ego. So verringert sich der Geist der Anhaftung auf natürliche Weise. Weil wir erkennen, dass es keine Person gibt, die sich an etwas klammern kann und es tatsächlich auch nichts gibt, an das man sich klammern könnte, anders gesagt, nichts Substanzielles. Das zu verwirklichen ist die große Pforte der Freiheit, die Unterweisung des Herz-Sutras, des Hannya Shingyo.

Wenn man seinem kleinen Ego verhaftet ist, dann lebt man in der Angst. Der Angst, das zu verlieren, wovon wir glauben, dass es uns ausmacht. Dann werden wir aggressiv gegen alles, was uns zu bedrohen scheint. Das geschieht sowohl auf der Ebene unseres individuellen Egos, das geschieht auch zwischen sozialen Gruppen, Nationen. Dieses Problem des Egos zu lösen, ist wirklich ein Schritt in Richtung Frieden. Auch das Problem der Anhaftung zu lösen, der Vorstellung, die wir von uns selbst haben, ist das Herz eines wirklichen Schrittes in Richtung Frieden. Den Frieden in sich selbst zu finden, erlaubt es uns, den Frieden mit unserer Umgebung zu finden. Wenn unser Geist in Frieden ist, strahlt dieser Frieden um uns herum aus. Alles wird friedlich, wie während eines Sesshins.

Auch sich selbst innerlich von den Leidensursachen zu befreien, ist nicht getrennt von einer kollektiven Befreiung. Und auch in dieser Welt in der Krise trägt die Arbeit an uns selbst dazu bei, die Krise in der Welt, die uns umgibt, zu lösen.

Die moderne Zivilisation hat sich auf der Grundlage des Individualismus entwickelt, auf dem Wettkampf. Aber das kann nur durch die Entwicklung von Solidarität weitergehen, weil die Realität unseres Lebens ist, dass wir ausschließlich gemeinsam existieren.

Während eines Sesshins verwirklicht man diese Dimension des Miteinanderseins sehr tief. Am Morgen wachen wir zusammen auf. Wir versammeln uns, um Zazen zu praktizieren, die Rezitation der Sutras, das Einnehmen der Mahlzeiten, das Durchführen von Samu. Alles das machen wir zusammen, indem sich die einen mit den anderen harmonisieren.

Und so wird das *Gyoji* eines Sesshins ein Modell für das ganze Leben. Eine Quelle der Inspiration, um damit fortzufahren, ein Leben in Einklang mit unserer wahren Natur zu führen, die gleichzeitig die wahre Natur aller Wesen ist. Was es uns erlaubt, ein Leben zu führen, das einen tiefen Sinn hat. In Einklang mit dem Dharma zu leben, das von den Leidensursachen befreit. Selbst wenn kleine Leiden erscheinen, sind sie schnell überwunden.

Samstag, 23.1.2016, 2. Zazen

Für viele Schülerinnen und Schüler des Buddhaweges ist das Eintreten in das Nirvana das höchste Ziel ihrer Praxis. So wie für viele Christen das Eintreten in das Himmelreich das spirituelle Ziel ist. Das bedeutet in beiden Fällen, diese Welt des Leidens zu verlassen und in eine andere Welt einzutreten, eine Welt des Friedens,

der Ruhe und der Glückseligkeit. Und im Allgemeinen denkt man, dass man das erst nach dem Tod verwirklichen kann. Um bekannt zu geben, dass jemand gestorben ist, sagt man auch im Zen häufig, er sei ins Nirvana eingetreten. Wenn jemand gestorben ist, sagen die Christen manchmal auch, dass er von Gott gerufen wurde, um in einer idealen Welt, wo alles Leiden verschwunden ist, neben ihm zu sitzen: im Paradies. Im Grunde suchen alle das.

Wenn man davon spricht, den Weg zu suchen, dann bedeutet das, den Weg des Nirvana, des Erwachens, des Satori zu suchen. Und oft praktiziert man Zazen, die Meditation, um dorthin zu gelangen. Das wird das letztendliche Ziel der Praxis. Meister Dogen machte in seiner Unterweisung über das Leben und den Tod, *Shoji*, darauf aufmerksam, dass Leben und Tod, das heißt das Samsara, zu hassen, bedeutet, heißt das Nirvana zu ersehen und das Samsara zurückzuweisen. Das führt zu dem Ergebnis, dass man dem Nirvana den Rücken zu dreht, man in die entgegengesetzte Richtung geht. Weil es immer ein gieriges Ego gibt, das in Erscheinung tritt. Ein Ego, das bedeutet: ein nicht erwachtes Wesen. Ein Wesen, das getrennt von der Wirklichkeit ist, und das deshalb einen grundlegenden Mangel empfindet, eine dauernde Unbefriedigtheit, die durch kein Objekt befriedigt werden kann.

Sich in Zazen zu setzen, das ist, sich vollkommen auf die Haltung des Körpers zu konzentrieren, ruhig ein- und auszuatmen, und die Gedanken vorbei ziehen zu lassen. Ohne irgendetwas zu erwarten oder zu suchen. Das ist wie nach Hause zu kommen: zu verwirklichen, dass das, was wir anderswo, außen, jenseits suchen, genau hier und jetzt ist, dass das Himmelreich in unserem Herzen ist. Aufzuhören, gierig etwas zu begehren, was nicht hier und jetzt ist. Denn was hier und jetzt ist, ist das unbegrenzte, unendliche Leben, das Leben ohne Trennungen. Das Leben, in dem Nirvana und Samsara weder getrennt noch gegenübergestellt sind, das Leben, in dem Himmel und Erde vereint sind. So, als wenn wir den Himmel mit der Schädeldecke stoßen und den Boden mit den Knien.

Dieses Leben ohne Trennungen wird verwirklicht, sobald die gewöhnliche geistige Funktionsweise aufgegeben ist, d.h. die dualistische Funktionsweise des Geistes, die sich an Begriffe klammert, solche wie „Ich“ oder „Ego“. Wenn diese Anhaftung verschwindet, erscheint uns die wirkliche Dimension des Lebens. Die Unwissenheit ist verschwunden, d.h. das erste der drei großen Geistesgifte. Und so stellen wir fest, dass wir nicht viel brauchen, um glücklich zu sein: wie *Ryokan* in seiner Einsiedelei. Die Gier verschwindet und mit der Gier verschwindet auch der Hass auf alles, was uns stört. Und so verschwindet, wenn die drei Gifte verschwinden, auch das Samsara, das das Leben ist, das durch Gier, Hass und Verblendung bedingt ist.

Diese drei Gifte, transmigrieren ohne Unterlass und lassen das Samsara erzeugen. Das Samsara existiert nicht aus sich selbst heraus. Wir sind es, die es erzeugen. Und wenn das Samsara verschwindet, dann braucht man das Nirwana nicht mehr, weil es verwirklicht worden ist, hier und jetzt, unbewusst, natürlich und automatisch. Deshalb sagte Meister Sosan am Anfang des *Shin jin mei*: „Den Weg zu durchdringen ist nicht schwer; es reicht, wenn es weder Liebe noch Hass, weder Ergreifen noch Zurückweisung gibt.“ Das ist genau der Geisteszustand in Zazen, wenn die Praxis von Zazen recht ist. Shikantaza hier und jetzt zu praktizieren, ist, das Nirvana zu verwirklichen.

Aber wir bleiben nicht in diesem Bereich des Nirvana, wenn wir uns der Existenz der unendlich großen Zahl von Wesen bewusst sind, die leiden. Und obwohl wir begriffen haben, dass es im Grunde kein substanzielles Ego gibt, leiden diejenigen, die das noch nicht verwirklicht haben. So, wie wir nicht von diesen fühlenden, leidenden Wesen getrennt sind, wächst unser Wunsch, ihnen zu helfen. Und so entsteht das Mitgefühl und entstehen alle *Gelübde des Bodhisattva*. Und deshalb habe ich während dieses Sesshins so darauf bestanden, dass das Mitgefühl der klarste Ausdruck des Erwachens ist. Das Erwachen zum Leben ohne Trennungen. Das Leben, in dem wir das Nirvana verwirklichen, ohne uns vom Samsara zu trennen, weil wir uns nicht von den anderen trennen. Deshalb praktizieren wir gemeinsam. Und wir laden alle Wesen ein, sich unserer Praxis anzuschließen und selbst die Erfahrung der großen Befreiung zu machen. Das ist kein illusorischer Traum, sondern eine Wirklichkeit, die man Hier und Jetzt erfahren kann.

Samstag, 23.1.2016, Mondo

Frage: Ich möchte eine Frage stellen über das Verhältnis oder die Einstellung, deine und des Buddhismus zu Dingen wie Kreativität, Imagination, Phantasie - und zwar frage ich, weil im Allgemeinen werden diese Eigenschaften als positiv gesehen, aber wenn man buddhistische Lehre hört, dann hat man manchmal den Eindruck, als ob diese Eigenschaften die Wurzel allen Übels sind.

RR: Was sind die Wurzeln alles Übels? Die Kreativität?

Frage: Kreativität, Phantasie, Imagination, alles als Eigenschaften, sich Dinge vorzustellen.

RR: Inwiefern betrifft dich das?

Frage: Ich bin jemand der viel nachdenkt, wahrscheinlich kreativ ist und sich Dinge ausdenkt, aber es interessiert mich auch vom intellektuellen Standpunkt her.

RR: Also die Vorstellungskraft und die Kreativität hängen von der Geisteshaltung ab, die dahintersteht. Wenn diese Vorstellungen nur dazu dienen, das Ego aufzublähen, sind sie in diesem Moment eine Quelle von Anhaftung und Illusion: z.B. sind viele Künstler so. Offensichtlich sind sie kreativ, aber sie suchen ihren Wert zu steigern. In der Zen-Tradition gibt es sehr viel Kreativität. Die Kreativität in der Art zu leben und auch die Kreativität in der Kunst. Aber zum Beispiel haben die Zen-Künstler oft ihre Kunstwerke nicht mit ihrem Namen unterzeichnet, und sie haben auch nicht versucht, einen Stil zu prägen. Ihre Kreativität war lediglich Ausdruck ihres Erwachens. Also war es eine große Gabe an die Leute, die ihre Kunstwerke kontemplieren konnten. Denn es gab keinen Unterschied zwischen ihrem Erwachen und dem, was sie ausdrückten. Sie trachteten nicht danach, irgendein originelles Ego zum Ausdruck bringen, ein großer Dichter, ein großer Künstler zu sein. Das hat sie überhaupt nicht interessiert: Sie waren spontan kreativ.

Heutzutage wollen Künstler viel zu oft große Künstler werden, und dieses Projekt, ein großer Künstler zu werden, steht im Vordergrund, das Ego steht an erster Stelle. Und sie überlegen sich, welchen Stil, welche Technik sie sich ausdenken können, um als besonders originell anerkannt zu werden. Das ist nur ein Projekt des Egos. Aber das

hat meiner Meinung nach keinen großen Wert. Manchmal hat es einen Wert im kommerziellen Handel, denn Künstler sind oft auch Händler. Sie wollen, dass ihre Kunstwerke einen kommerziellen Wert haben. Aber die wirklichen Künstler, auch im Westen, trachten nicht danach, Kunst zu machen. Das, was sie erschaffen, ist wirklich spirituell und berührt den Betrachter. Weil es wirklich aus einer Wahrnehmung der Wirklichkeit jenseits des Ego herrührt.

Frage: Zen-Buddhismus ist sehr populär im Moment. Ich möchte mal so die beiden Begriffe nennen: säkularen Buddhismus und sakralen Buddhismus. Und ich möchte die Frage stellen, wie man diese Begriffe sehen kann? Das ist meine erste Frage. Die zweite Frage: Ob die Deshimaru-Linie sich da irgendwo einordnen kann?

RR: Ich weiß nicht, was du sagen willst, indem du diese beiden Zen-Arten unterscheidest. Welche Worte hast du gebraucht?

Frage: Säkular, also ich denke zum Beispiel an MBSR.

RR: Und der andere Aspekt?

Frage: Sakral, also religiös.

RR: Es gibt in der Tat im Moment diese beiden Tendenzen, dass man die Meditation als Technik für das Wohlbefinden, für die Gesundheit benutzen möchte, und im Allgemeinen weisen die Leute, die in dieser Dimension sind, die gesamte religiöse oder spirituelle Dimension zurück. Der Nachteil daran ist, dass man Gefahr läuft, den tiefen Sinn des Zen zu verfehlen. Denn wenn man Zen als Technik zum Wohlfühlen benutzt, dann riskiert man, es zu einer egoistischen Technik zu machen. Und wenn man Zen zu einer Technik macht, die dem Ego dient, dann kann es nicht mehr seine befreiende Wirkung entfalten, dann wird es etwas sehr Begrenztes. Aber gleichzeitig bin ich überhaupt nicht dagegen. Weil ich denke, dass es auch Leute gibt, die im Moment nicht bereit sind, sich dieser spirituellen Dimension zu nähern und lediglich ein Heilmittel gegen eine bestimmte Art von Leiden, z.B. den Stress, die Angst suchen oder ihre Konzentration verbessern wollen. Und deshalb, anstatt eine psychologische Technik zu benutzen, interessieren sie sich für Zen. Und ich denke, das kann eine Eintrittspforte sein, eine Einführung. Einige werden auf dieser Ebene bleiben und sehr schnell aufhören, und einige werden, ganz einfach durch die Kraft von Zen selbst, eine andere Dimension in dieser Praxis entdecken. Und in diesem Moment wird die ursprüngliche Motivation entfallen und sie werden eine andere Motivation entdecken, z. B. *Bodaishin*, den Geist des Erwachens, von dem ich mehr oder weniger seit Beginn des Sesshins spreche: das heißt dem Wunsch, zum Wohle aller Wesen zu erwachen, um zur Befreiung aller Wesen von ihrem Leiden und zu ihrem Glück beizutragen, mit einem wirklich religiösen Geist im ursprünglichen Sinne des Wortes, ein Geist, der sich wirklich mit allen Wesen verbunden fühlt, der sich nicht getrennt fühlt.

„Religiös“ hat für mich nicht viel mit heiligen Zeremonien zu tun, im Zen gibt es nichts Heiliges. „Nichts Heiliges“ hat Bodhidharma damals schon geantwortet. Aber es gibt eine grundlegende religiöse Dimension des Zen, weil Zen uns mit unserer wahren Natur verbindet, die allen Wesen gemeinsam eigen ist. Das bringt uns einander nah und wird die Quelle für die wahrhaftige Liebe. Das ist die Dimension, die Meister

Deshimaru weitergegeben hat, die religiöse Dimension von Zazen, die er sehr schnell weitergegeben hat. Die Ordinationen von Mönchen und Bodhisattvas, die Gebote, die *Paramitas*, er hat außerdem alle traditionellen Sutras unterwiesen. Und er hat aber auch ziemlich schnell die Zeremonien eingeführt, aber einfache Zeremonien, nicht wie in Japan, die eine oder zwei Stunden dauern, aber die die Essenz der religiösen Dimension des Zen zum Ausdruck bringen, ganz essenziell das Hannya Shingyo, Shigu Seigan Mon, die vier Gelübde des Bodhisattva und das Ji ho san shi, das Kesa-Sutra und die Tatsache, das Kesa zu nähen und zu tragen. Das ist die religiöse Dimension des Zen.

Meister Deshimaru sagte oft, wenn man ohne Kesa praktiziert, ohne die Weitergabe der Ordination, dann läuft man Gefahr, dass Zazen eine Art von Gymnastik wird. Das ist die Gefahr. Zumindest bleibt es dann auf einer unbewussten Ebene, eine therapeutische Meditation. Aber zur gleichen Zeit war Meister Deshimaru auch sehr interessiert an der therapeutischen Dimension von Zazen, er hat es nicht außer Acht gelassen. Er hat also sehr oft von den Arbeiten von Hirai und Kashige gesprochen, die zwei japanische Psychologieprofessoren waren, die tief die Effekte von Zazen auf das Gehirn erforscht haben, und er hat sich selbst für Experimente zur Verfügung gestellt, z.B. mit dem EEG. Er hatte einen sehr engen Austausch mit einem französischen Professor der Neurophysiologie, Professor Chochard, und sie haben auch zusammen ein Buch über das Gehirn herausgegeben. Danach war er auch mit dem Professor Eukemi, einem japanischen Professor der Psychosomatik, eng befreundet und sie hatten auch einen sehr regen Austausch, und haben zusammen ein Buch geschrieben, das sich nennt: "Zen und Psychosomatik". Ganz einfach, weil es im Zen diese beiden Dimensionen gibt: den materiellen, physiologisch, psychologischen Aspekt, auf der einen Seite, das gibt es, die hilft, das Funktionieren des Egos zu verbessern, denn das Ego ist nicht etwas Teuflisches, das man unterdrücken muss.

Man muss dem Ego nur beibringen, besser zu funktionieren, d.h. weniger egoistisch und egozentrisch zu sein, und manchmal trägt die Therapie dazu bei, das Ego dazu zu bringen, an seinem Platz und ausgeglichen zu bleiben und dass es nicht den ganzen Raum einnehmen will. Das kranke Ego will den ganzen Raum, das gesunde, normale Ego versteht, dass es begrenzt ist. Das Ego selbst sucht die spirituelle Dimension. Im *Hotsu Bodaishin* des Shobogenzo betont Meister Dogen, dass es das Mentale ist, das unterscheidet und das Erwachen sucht. Und es ist das Mentale, das erkennt, dass es Leiden gibt und dass es Ursachen für das Leiden geben muss und das die Ursachen sucht. Es ist das Ego, das sucht. Und insofern ist das Ego schon eine gute Sache. Ohne Ego muss man in die Psychiatrie, man wird psychotisch. Man muss dem Ego beibringen, gut zu funktionieren, d.h. die Wirklichkeit genau zu beobachten und zu verstehen, dass die Funktionsweise des Mentalen begrenzt ist und es nicht erlaubt, sich von den grundlegenden Leidensursachen zu befreien. Man muss darüber hinaus gehen. Es gibt eine Dimension jenseits davon. Und Meister Deshimaru hat beide Aspekte umfasst.

Grundlegend hat er die spirituelle Dimension von Zazen unterwiesen, aber er hat nicht die Seite des Wohlbefindens und der Psychologie verneint. Und manchmal war es sehr interessant. Ich erinnere mich an ein Kusen von ihm. Er fing an, sehr ausführlich von den Verdiensten von Zazen zu sprechen: Wenn ihr Zazen macht, werdet ihr konzentrierter sein, stärker, euren Stress und eure Gefühle bewältigen usw., eine ganze Liste. Und am Ende des Kusens sagte er dann: Aber das alles kann

sich nur verwirklichen, wenn ihr *mushotoku* bleibt, d. h., wenn ihr tatsächlich aufhört, gierig nach den durch Zazen erzeugten Wohltaten zu suchen.

Frage: Ich wollte fragen, wie das Ritual mit den Gaki funktioniert, wann wir Brot geben und was die Gaki sind?

RR: Du bist der Gaki. Ich bin der Gaki. Jeder von uns, wenn er gierig ist. Insbesondere wenn es um die Gier nach Nahrung geht, Trinken, Essen. Wenn ich in der Bar bin, bin ich Gaki, will ich Chips haben, Erdnüsse, Wein. Und ich sehe mich selbst an und ich denke, boah, du bist voll der Gaki. Und dann kommen plötzlich die Claquettes vorbei und dann denke ich, oh, ich muss ins Bett gehen, morgen ist Zazen. Und dann lasse ich den Gaki-Geist fallen und finde mich sofort wieder im Geist vom Sesshin. Und so leben wir das. Das ist das Gleiche wie das, was ich heute Morgen sagte mit Nirvana und Samsara: Gaki, Nirvana, Samsara, das sind Geisteszustände.

Aber in der buddhistischen Tradition gibt es auch die Glaubensvorstellung von den hungrigen Geistern. Und man stellt sie sich manchmal als Wesen mit einem klitzekleinen Mund und einem riesigen Bauch vor. Und weil ihr Mund zu klein ist, schaffen sie es nicht, ihren Bauch zu füllen. Und sie schaffen es nicht, so viel zu essen, wie sie wollen. Das sind die Gaki. Also, das ist ein bisschen buddhistische Mythologie. Es gibt auch die Vorstellung von verschiedenen Arten und Ebenen von Höllen: Brennende Höllen, Eishöllen, es gibt auch eine Hölle, in denen man immer auf Spieße fällt, so wie die Fakire. Wir haben eben von der Kreativität gesprochen, also die Buddhisten haben auch ziemlich viel Phantasie. Mehr Phantasie als Hieronymus Bosch. Aber für uns, die Leute, die Zen praktizieren, sind diese ganzen Zustände einfach Geisteszustände, ob wir jetzt im Himmel sind oder in der Hölle, es sind einfach nur Geisteszustände.

Meister Deshimaru hat oft davon gesprochen, dass man während eines Zazen durch alle sechs Welten migrieren kann, alle durchwandern kann. Also man spricht von sechs Wegen der Transmigration. Und vier Wegen des Erwachens. Die sechs Wege der Transmigration, das sind die Hölle, die Gaki, die Tiere, die Titanen oder Asuras mit einem kämpferischen Geist, die Menschen und die Götter. Und dann gibt es die vier Wege des Erwachens. Und man kann diese zehn Wege während eines einzigen Zazen durchlaufen.

Die Wege des Erwachens, das sind zum einen die Hörer, die *shravaka*, also, insbesondere diejenigen, die das Erwachen durch das Studium der Sutras suchen. Das sind oft Leute, die den Geist des kleinen Fahrzeugs haben, d.h. sie suchen das Erwachen für sich selbst, mit wenig Mitgefühl. Dann gibt es den Weg der *Pratyeka-Buddhas*, der einzelnen Buddhas, es gibt viele in unserer Zeit. Das heißt Leute, die erwacht sind, oder vorgeben, erwacht zu sein - da sie allein sind, hat man kein wirkliches Kriterium, das zu beurteilen, weil kein Meister ihr Erwachen bestätigt hat - aber diese Art von Leuten ist ziemlich populär. Weil sie sagen: ja, ihr seid schon erwacht, ihr habt die Natur des Erwachens, es ist nicht nötig zu praktizieren, man braucht keinen Meister. Und sie touren durch die Welt und halten Vorträge und verdienen Geld mit diesen Vorträgen. Aber sie stürzen die Menschen in die Illusion, weil sie ihnen sagen, sie brauchen nicht praktizieren. Aber in der buddhistischen Tradition (es ist insbesondere Dogen, der das sagt) sind die *Pratyeka-Buddhas*, die einzelnen Erwachten, Leute, die die zwölf *Innen*, die zwölf wechselseitig abhängigen

Ursachen studieren und die Dank des Studiums der wechselseitig abhängigen Ursachen erwachen. Das sind also eine Art Intellektuelle, die die wechselseitige Abhängigkeit tief verstehen und eine bestimmte Art von Erwachen verwirklichen können. Aber ihr grundlegendes Problem ist (für sie ist es ist kein grundlegendes Problem, es ist ihnen egal), dass sie nicht lehren wollen. Sie können es auch nicht, weil sie nicht die gleiche Weitergabe erhalten haben.

Dann gibt es die *Bodhisattvas*, das ist der Königsweg für uns. Dogen selbst sagte das und sah sich selbst eigentlich als Bodhisattva und suchte den Weg des Bodhisattva. Der Bodhisattva ist derjenige, der das Erwachen durch die sechs Paramitas sucht, aber grundsätzlich durch Zazen. Und ausgehend von Zazen erscheinen die Paramitas: die Großzügigkeit, die Geduld, die Energie, die Gabe, Großzügigkeit, die Gebote, die Energie, also das Bemühen, und schlussendlich die Weisheit und die Meditation. Und vom Grunde her sind die Bodhisattvas Wesen, die durch ihr großes Mitgefühl angetrieben werden. Und deshalb legen sie das Gelübde ab, jetzt und in allen ihren zukünftigen Existenzen allen fühlenden Wesen zu helfen. Man sagt von ihnen, dass sie auf das Nirvana verzichten, um im Samsara zu bleiben, um den Wesen die leiden zu helfen.

Und wirklich sagt Meister Dogen im *Hotsu Bodaishin*, dass die Wesen, die zu diesem Verzicht fähig sind, bereits grundlegend erwacht sind und ihr Leben schon mitten im Samsara im Nirvana ist. Fähig zu sein, auf den Eintritt ins Nirvana zu verzichten und im Samsara zu verbleiben, um den anderen zu helfen, ist die Manifestation des großen Mitfühls, und gleichzeitig ist es die Verwirklichung des Erwachens, das heißt, die Gier vollständig abzulegen, selbst der nach spirituellen Zielen. Das ist das letztendliche Ziel des Buddhismus. Und die Buddhaschaft ist die letzte Etappe. Das ist sehr seltsam, denn, in der Unterweisung von Dogen, das heißt meiner Referenz und sowie der von Meister Deshimaru, spricht Dogen sehr oft von Buddha und den Patriarchen, und man hat oft den Eindruck, dass die Patriarchen erleuchtete, jenseitige Wesen gewesen sind, aber in Wirklichkeit haben Dogen und die Patriarchen *shikantaza* praktiziert. Sie waren Leute wie wir hier. Es gibt bei Dogen diese beiden Aspekte: d.h. der Buddha ist perfektes Wesen, der auch die Allwissenheit verwirklicht hat, weil er eins mit dem Universum geworden ist, weil es keine Trennung mehr zwischen ihm und dem Universum gibt, und er dadurch alle Gesetze des Universums kennt und alle Phänomene, in völliger Einheit mit allen Dingen. Das ist wirklich die höchste Dimension, das *zehnte Land*, und gleichzeitig spricht er von Buddha und den Patriarchen auf eine ausgesprochen banale Weise, er sagt, dass sie Leute sind, die das wahre Zazen praktizieren, Shikantaza. Nun denn, Dank Deiner Frage habe ich ein Teishô gehalten. Das ist das zweite dieses Nachmittags. Aber ganz plötzlich habe ich Deine Frage vergessen... Wie war nochmal Deine Frage?

Frage: Die Gaki. Also, was man den Gaki gibt.

RR: Ah, die Gaki! (allgemeines Lachen) Ja, das ist sehr konkret.

Das Mahlzeiten-Sutra ist tatsächlich sehr interessant, man muss wirklich daran denken, den Wesen zu helfen, die Hunger haben und daran, wie diese Nahrung zu uns gekommen ist. Aber ich werde jetzt kein drittes Teishô über das Mahlzeitensutra halten. Also, wie dem auch sei: du kannst dir die Gaki einfach als Wesen vorstellen, die Hunger haben, es gibt eine Milliarde Menschen auf der Welt, also nicht nur Gaki,

sondern Leute, die am Verhungern sind, und so ist das die Gelegenheit, indem wir diese Nahrung darbieten, uns das bewusst zu machen und das weckt unseren Geist des Mitgeföhls, der Großzügigkeit, an die Menschen zu denken, die Hunger haben. Und deshalb ist es eine schöne Geste, ein Stück Brot oder ein Reiskorn zu nehmen und es ihnen anzubieten. Aber meiner Meinung nach darf man sich damit nicht zufriedengeben. Das wäre zu einfach. Ein Stück Brot und das war's. Ich habe meine Pflicht erfüllt. Also sollten wir wirklich daran denken, denen zu Hilfe zu kommen, die Hunger haben. Und außerdem den Menschen helfen, ihren Gaki-Geist aufzulösen. Das ist der Geist, der unsere ganze Zivilisation beherrscht. Wegen dieser Gier entstehen alle möglichen Konflikte, Kriege, Ungleichheit. Es ist unglaublich: Etwa 1% der Bevölkerung besitzt 90 %, eine beängstigende Ungleichheit! Auf der einen Seite ein immenses Vermögen und auf der anderen Seite verhungernde Menschen. Und das ist eine Quelle für die Krisen, auch für die, die sich im Moment entwickeln, wir sind mittendrin und es gibt diesen Aspekt. Das heißt, der Gaki-Geist wird ständig angesprochen, alle werden gierig: durch das Fernsehen, durchs Internet, man will immer mehr haben, nicht nur zu essen ... konsumieren, konsumieren! Und dann gleichzeitig, in einer sehr ungleichen Welt, haben die Leute nicht die Mittel, zu konsumieren. Man stimuliert ihren Gaki-Geist, aber gibt ihnen nicht die Mittel. Und das erzeugt Gewalt, das erzeugt Gier und das ist wirklich ein großes Problem in unserer Zeit.
Gut.

Also wenn wir jetzt aufhören, werde ich euren Gaki-Geist nicht mehr befriedigen...

Sonntag, 24.1.2016, 1. Zazen

Beim Zazen gibt man sich damit zufrieden, einfach nur zu sitzen. Man versucht nicht, etwas durch Zazen zu erreichen und versucht auch nicht, etwas auszulöschen oder zu unterdrücken. Im Zazen hört jeder Kampf, jedes Ringen auf. Weil man sich damit zufriedengibt, einfach nur zu sitzen. Man entdeckt, dass es nicht nötig ist, etwas, was immer es auch sei, zu erreichen, um glücklich zu sein, sondern viel besser ist es, unsere Gier loszulassen, das heißt, die Illusion, dass es etwas gibt, ein Objekt, ein Wesen, das uns wunschlos glücklich machen könnte. Unser ganzes Leben irren wir herum auf der Suche nach etwas, das uns befriedigt. Doch plötzlich setzt man sich in Zazen und lässt alle Objekte fallen und erkennt, dass die Tatsache, da zu sein, ausreichend ist. Vollkommen gegenwärtig. Körper und Geist in Einheit mit der Atmung. Und jedes Mal, wenn man mit dem Bewusstsein auf die Atmung zurückkommt, kann man diese Freude empfinden. Weil wir mit dem ganzen Universum atmen.

Durch die Atmung wird jede Trennung aufgehoben. Darum hat Buddha gesagt, wenn ihr auf Eure Atmung achtsam seid, selbst wenn es nur eine Woche lang ist, werdet ihr es nicht versäumen, das Erwachen zu verwirklichen. Denn durch die Konzentration auf die Atmung kommen wir in Kontakt mit der wahren Natur unserer Existenz. Und so findet man tiefe Wurzeln für das Leben wieder, und man hört auf, wie ein Fremder über diese Erde zu irren. Man fühlt sich überall wirklich bei sich. Jeder Tag ist ein guter Tag, um diese Erfahrung zu bestätigen. Man kann sie überall verwirklichen. Natürlich im Dojo, wenn man Zazen praktiziert, aber auch wenn man geht, isst, arbeitet. Weil man komplett in Einheit ist mit der Handlung, die man gerade vollzieht. Weil man vollständig hier und jetzt ist. Ohne Bedauern um die

Vergangenheit, ohne Erwartung für die Zukunft. Das heißt, ohne Mangel. Ein Mangel zu empfinden führt zu Traurigkeit.

Die 16. Pforte des Dharma ist die Freude. Weil die Freude die Wurzeln der Traurigkeit ausreißt. Die Traurigkeit ist ein schmerzhaftes Gefühl, das unsere Energie zerstört. Wenn man traurig ist, dann, weil man bedauert, etwas verloren zu haben. Unser Geist ist auf die Vergangenheit gerichtet. Man wird wehmütig und es gelingt einem nicht, den gegenwärtigen Augenblick zu leben. Das Dharma des Buddha beschäftigt sich von Anfang an damit, sich dessen bewusst zu werden. Aber trotzdem macht es uns nicht traurig, im Gegenteil. Das, was traurig macht, ist die Ohnmacht im Angesicht des Leidens.

Denn auf dem Weg des Buddha gibt es nicht nur das Wahrnehmen des Leidens, sondern auch das Wahrnehmen der Ursachen und der Heilmittel. Man erfährt unmittelbar in Zazen, dass es möglich ist, sich davon zu befreien. Das Nirwana ist kein weit entferntes Ziel. Die Befreiung existiert in jedem Moment des Loslassens. Wenn man das verwirklicht, kann man eine große Freude empfinden. So wie jemand, der sehr lange durstig durch die Wüste läuft und dann eine Oase findet. Er hört das Geräusch des fließenden Wassers. Es ist möglich, sich zu erfrischen und zu verändern, in diesem Moment.

Wenn man ein Sesshin macht und sich im Moment des Aufwachens morgens, wenn man die Glocke hört und wach wird, bewusst macht, dass man auf einem Sesshin ist, dann kann man sich freuen, den Weg Buddhas gefunden zu haben und ihn mit der Sangha praktizieren zu können.

Anstatt sich traurig zu machen, indem man im Radio die ganzen schlechten Nachrichten der Welt hört, erhebt man sich, wäscht sich schnell und geht ins Dojo, um den Weg mit den anderen zu praktizieren. Den Weg des Erwachens mit den anderen zu teilen, ist eine große Freude. Das verdrängt nicht die Wahrnehmung des Leidens der Welt, aber es zeigt, dass es eine Lösung gibt. Dass es möglich ist, seine Unwissenheit zu erhellen und zu erwachen. Und dass es möglich ist, die Gifte Gier und Hass sofort loszulassen.

So kann man den Schwierigkeiten des Tages mit Vertrauen begegnen. Und die Freude, die wir empfinden ermöglicht es, unsere Energien zu mobilisieren, um so viel effizienter in unseren Handlungen zu sein. Alles wird leichter. Also vergesst nicht diese Freude, während des Sesshins zu erwachen!

Der Shusso ist so glücklich, dass er nicht wahrnimmt, dass das Zazen zu Ende ist.

Sonntag, 24.1.2016, 2. Zazen

Das Sesshin wird bald ein Ende nehmen, wie alle Dinge ist es unbeständig. Diese Unbeständigkeit darf uns nicht traurig machen, da wir die Gelegenheit gehabt haben, den Weg Buddhas gemeinsam zu praktizieren, zu erfahren, dass die Befreiung vom Leiden hier und jetzt möglich ist- Hier und jetzt zur letztendlichen Wirklichkeit zu erwachen, ist nicht von dem Willen eines anderen oder von irgendwelchen Wundern abhängig, sondern nur von unserem aufrichtigen Bemühen in der Praxis. Es hängt ausschließlich von uns selbst ab, diese Praxis außerhalb des Sesshins weiterzuführen. Wenn man die Freude der Praxis empfunden hat, ist es einfach, zur Praxis zurückzukehren. Man verspürt auf natürliche Weise diesen Wunsch. Und

dieser Wunsch kann sofort seine Erfüllung finden, weil man immer und überall praktizieren kann. Die Praxis ist sehr einfach und das Ergebnis unverzüglich. Die Praxis ist einfach, weil sie daraus besteht, zur Einheit von Körper und Geist hier und jetzt zurückzukommen. Indem man seine ganze Energie und seine ganze Aufmerksamkeit in jede Praxis, jede Haltung, jede Handlung gibt.

Wenn wir diese Praxis mit den anderen teilen, wenn wir jede Handlung der Tatsache widmen, allen Lebewesen zu helfen, dann wird diese Praxis, diese Handlung selbst zum Erwachen hier und jetzt. Und wir harmonisieren uns mit der wirklichen Natur unserer Existenz. Das heißt, dass wir gemeinsam solidarisch existieren. Die Praxis hilft uns, uns in dieser Einheit zu bestärken. Und hilft uns, die Funktionsweise des Geistes abzustellen, die ständig Trennungen und Gegensätze schafft. Wenn unser Geist kompliziert wird, wenn wir uns an unsere gedanklichen Konstruktionen klammern, ist es dringend nötig, mit der Aufmerksamkeit auf die Haltung und die Atmung zurückzukommen. Und mit der Ausatmung alle unseren komplizierten Gedanken loszulassen.

Das Loslassen ist möglich, weil wirklich alles unbeständig ist, eingeschlossen unsere eigenen Illusionen. Wir bedauern immer die schlechte Seite der Unbeständigkeit, und das drückt sich in Verlustgefühlen, in Trauer und in Bedauern aus. Die Unbeständigkeit ist das, was uns ermöglicht, uns zu entwickeln, lebendig zu sein, nicht zu verharren, unsere Illusionen zu erhellen und sie loszulassen. Je mehr man die Konzentration praktiziert, wenn man vollkommen eins ist mit dem gegenwärtigen Augenblick, dann erfährt man inmitten der Unbeständigkeit die Ewigkeit des Augenblicks. Was wir hier und jetzt leben, ist das absolute Leben. Jenseits von vorher, jenseits von nachher. Also lasst uns Sorge tragen für diesen gegenwärtigen Augenblick, dass wir ihn nicht unnütz vergehen lassen, indem wir diese kostbare Zeit damit verbringen, unseren Illusionen zu folgen.

Hier und jetzt ist die Zeit zum Loslassen. Die Zeit zum Erwachen. Es ist immer möglich. Bis zu unserem letzten Atemzug. Wenn man dahinein Vertrauen hat, wird unser Leben freudvoll, denn jeder Moment ist die Gelegenheit, unser Erwachen und unsere Verwirklichung zu vertiefen. Und alle Phänomene, denen wir begegnen, glücklich oder unglücklich, sind Gelegenheiten, auf dem Weg voranzuschreiten mit den anderen und für die anderen, ohne Trennung von sich selbst. Denn das ist die wahre Natur der Existenz.

Wenn man auf sein Ego ausgerichtet ist, ist man alleine. Jedes Ego ist vollkommen anders als das der anderen. Deshalb haben wir oft das Gefühl, alleine und unverstanden zu sein. Aber wenn wir uns in der Praxis des Weges engagieren, gehen wir mit den anderen. Wenn wir die Anhaftung an unser kleines Ego loslassen, dann können wir die anderen treffen, wirklich zusammen sein. Es gibt keine Einsamkeit mehr. Wie Meister Ryokan sagte: dann können wir zusammen spielen, auf dem Weg des Nirvana. Nicht der Weg, der zum Nirvana führt, sondern der Weg, der Nirwana ist, von Augenblick zu Augenblick. Das ist, was ich allen wünsche, fortzuführen, zu verwirklichen.

Mitschriften: Dorothea Hesse, Sabine Römer, Hayo Krüger, Jochen Wolfram, Josefa Schmitz, Mary Kissel

Übersetzung: Vera Thöne

Erstellung: Michael Olbrich-Majer

GLOSSAR

(in der Reihenfolge der Erwähnung im Text, dort kursiv)

Deshimaru, Mokudo Taisen: Zen-Meister (1914–1982), der Soto-Zen nach Europa brachte, Gründungslehrer der Assoziation Zen International und des ersten europäischen Zen Tempels La Gendronniere, Schüler von Kodo Sawaki, der das Zen in Form des Zazen neu belebte

Sangha: die Gemeinschaft der Praktizierenden, eines Dojos, eines Lehrers, einer Richtung, bzw. des Buddhismus insgesamt

Buddha Shakyamuni: Bezeichnung für den historischen Buddha, in Unterscheidung zu transzendenten oder Buddhas anderer Welten: der Erwachte, Fürstensohn Siddharta Gautama

Shobogenzo: Mehrbändiges Hauptwerk von Dogen, das von alltagspraktischen bis hin zu philosophischen Unterweisungen alle Aspekte des Zen umfasst

Bodhisattva: einerseits: erwachtes Wesen, das sich in den Dienst des Erwachens all der anderen Wesen stellt; andererseits: eines von acht transzendenten erwachten Wesen, die durch ihr Sinnbild und ihre Fähigkeiten den Wesen auf dem Weg beistehen

Shikantaza: einfach nur sitzen

Dokusan: formelles Dharmagespräch des einzelnen Schülers mit dem Meister

AZI: Association Zen International, von Taisen Deshimaru gegründete Organisation des Soto-Zen in Europa

ABZE: Association Bouddhiste Zen Europe, Organisation der Sangha von Roland Yuno Rech

Samsara: der immerwährende Kreislauf des Werdens und Vergehens, oft gemeint - der Zustand des Leidens,

Nirvana: vollständiges Erlöschen der Erscheinungsformen; Zustand des Erwacht-Seins

Transmigration: Reinkarnation, Wiedergeburt aus vergangenem Karma

Bonno: die buddhistische Lehre weiß um 108 innere Gegenkräfte, die Illusionen und Verirrungen auf dem Weg hervorrufen

Sotoshu: Organisation des Soto-Buddhismus in Japan (hat auch eine Vertretung in Europa)

Gyoji: die Zen-Praxis im Alltag

Shoji: Kapitel (Leben und Tod) I von Dogens Shobogenzo

Ryokan: (Einsiedler-) Mönch und bekannter Dichter in Japan (1758 bis 1831)

Shin jin mei: "Gedichtsammlung vom Glauben an den Geist"; Zen-Text von Meister Sosan (gest. 606)

Gelübde des Bodhisattva: einerseits das Versprechen eines erwachten Wesens, nicht eher ins Nirvana einzugehen, bis alle Wesen befreit sind; andererseits im Zen-Leben die fünf Gelübde, die bei der Bodhisattva-Ordination abgelegt werden

Bodaishin: Geist des Erwachens

Paramitas: Vollkommenheiten; sechs Tugenden, die der Bodhisattva praktiziert:

Hotsu Bodaishin: Kapitel des Shobogenzo von Meister Dogen: „Den Bodhi-Geist erwecken“

Mushotoku: ohne Absicht handeln

Shravaka: Hörer der Buddhalehre: hier auf die Texte bezogene Schüler

Shusso: für die Abläufe und die Harmonie im Dojo verantwortliche/r Mönch oder Nonne

Danke an alle, die beim Entstehen dieses Kusen-Heftes mitgewirkt haben

Bestelladresse (gedruckte Form): zen.sangha.de@gmail.com

Herausgeber: ABZE (Association Bouddhiste Zen Europe), www.abzen.eu