

Die zwei Geisteszustände harmonisieren

Kusen

Von Zen-Meister

Roland Yuno Rech

Sesshin Grube Louise, 29.09. – 01.10.2017

Übersetzung: Silvia Leyer

Kontakt: zen.sangha.de@gmail.de

Freitag, 1. Zazen

Konzentriert euch beim Zazen von Anfang an gut auf eure Haltung. Neigt das Becken nach vorne und drückt die Knie fest auf den Boden. Entspannt den Bauch, und lasst das Gewicht des Körpers auf das Zafu drücken. Ist das Becken ausreichend nach vorne geneigt, berührt der Anus das Zafu nicht, und die Haltung hat eine solide Basis. Es ist wichtig, sich in seiner Zazen-Haltung gut verwurzelt zu fühlen.

Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken und lockert dabei die Spannungen in den Schultern und im Rücken. Das Kinn ist zurückgezogen. Streckt den Nacken so, als würdet ihr den Scheitel des Kopfes in den Himmel drücken. So ist der Körper völlig zwischen Himmel und Erde ausgedehnt. Achtet darauf, den richtigen Tonus aufrechtzuerhalten. Seid weder zu sehr angespannt noch zu entspannt. So könnt ihr die Einheit des Körpers und des Geistes wiederfinden. Anstatt euren Gedanken zu folgen, bringt eure Konzentration immer wieder auf die rechte Haltung zurück.

Die Augen sind halb geschlossen. Es ist nicht nötig, die Augen zu schließen, um sich zu konzentrieren. Was unsere Konzentration beeinträchtigt, ist nur unsere Anhaftung an die Objekte der Wahrnehmung. Wenn wir visuellen Objekten nicht anhaften, wird unsere Konzentration nicht durch offene Augen gestört. Wir sehen deutlich, ohne etwas anzuschauen. So wird der Blick weit. Wir bleiben in Kontakt mit der Wirklichkeit der Außenwelt und sind gleichzeitig in Kontakt mit uns selbst, mit unserem Körper und unserer Atmung.

Konzentriert euch auch auf die Haltung der Hände. Die linke Hand liegt auf der rechten Hand, die Daumen sind waagrecht, und die Handkanten berühren den Unterbauch. Die Hände bilden das *hokkai join*-Mudra. Die Hände tun nichts, sie stellen nichts her, sie ergreifen nichts. Dies beeinflusst das Bewusstsein und den Geist, der nichts herstellt und nichts ergreift.

Die Hände geöffnet halten heißt, loszulassen. Die waagerechten Daumen helfen dabei, das Gleichgewicht zwischen *sanran* und *kontin* zu finden, nicht zu viel denken und nicht in den Dämmer Schlaf versinken.

Die rechte Aufmerksamkeit bedeutet, sich dessen, was innerhalb und außerhalb von einem geschieht, völlig bewusst zu sein, ohne dem anzuhängen und auch ohne zu versuchen, es zu verwerfen oder auszulöschen. Weder ergreifen noch zurückweisen ist der grundlegende Zustand in Zazen. Das gilt übrigens nicht nur im Zazen. Während eines Sesshin kann man diesen Geisteszustand in jedem Moment des Tages beibehalten. Dafür ist es hilfreich, die Konzentration immer wieder auf die Atmung zu richten.

Konzentriert euch darauf, bis zum Ende auszuatmen, ohne Luft zurückzubehalten. Danach geschieht die Einatmung ganz natürlich. Anstatt euren Gedanken zu folgen, folgt der Bewegung der Luft, die in die Lungen ein- und ausströmt. Dies bringt uns zum Hier und Jetzt unseres wirklichen Lebens zurück. Gleichzeitig verbindet es uns mit der äußeren Welt. Ohne die Welt um uns herum könnten wir nicht leben. Wir brauchen Luft, die Energie der Sonne, Nahrung, den Kontakt mit den anderen. Diese wechselseitige Abhängigkeit mit unserer Umgebung ermöglicht es uns zu existieren. Wir sind Beziehungswesen. Es ist nicht möglich, alleine zu existieren. Daher sollten

wir uns mit der wechselseitigen Abhängigkeit harmonisieren. Wir empfangen und wir geben. Das Leben ist Austausch.

Dank der Konzentration auf Haltung und Atmung wird während Zazen der Geist, der unterscheidet und Trennungen schafft, aufgegeben. Das heißt, man folgt ihm nicht mehr. Man harmonisiert sich mit der Wirklichkeit der wechselseitigen Abhängigkeit, ohne dass der Geist auf irgendetwas verweilt. So verwirklicht man das Samadhi, *hokkai jo*. *Jo*, das Samadhi, die große Konzentration, *hokkai*, der Ozean des Dharma. Durch Zazen können wir uns mit dem Ozean des Dharma harmonisieren, das heißt, mit allen Wesen, mit allen *dharma*, von denen jedes das Dharma ausdrückt. Die *dharma* sind die Existenzen, sie manifestieren das Dharma, die höchste Wirklichkeit. Und wir sind ein Teil der höchsten Wirklichkeit.

Dies zu verstehen ist Weisheit. Dies in die Praxis umzusetzen ist Mitgefühl. Es sind die beiden Beine, mit denen wir auf dem Weg vorangehen.

Freitag, 2. Zazen

Während Zazen spüren wir alle möglichen Phänomene. Manchmal ist man ganz entspannt, manchmal zu angespannt. Manchmal ist Zazen schmerzhaft, manchmal angenehm, und alle möglichen Gedanken durchqueren unseren Geist. Sie erscheinen und verschwinden wie Wolken am Himmel. Aber unsere Praxis bleibt beständig. Wir bleiben konzentriert auf die aufrechte Haltung des Rückens, wir atmen ruhig durch die Nase ein und aus und lassen alle Gedanken vorbeiziehen.

In diesem Moment beruhigt sich der Geist, der unterscheidet und an Unterschieden festhält, und das *hishiryo*-Bewusstsein erscheint. Es ist immer derselbe Geist, der aber auf unterschiedliche Weise funktioniert. Im Zustand des *hishiryo*-Bewusstseins haftet man weder dem Denken noch dem Nichtdenken an. Man beobachtet ihre Unbeständigkeit und Leerheit und lässt sie vorbeiziehen. Alle Phänomene beobachtet man nur vom Standpunkt der tiefen Wirklichkeit aus. Von diesem Standpunkt aus betrachtet haben sie keine eigene Substanz.

Während Zazen sind all unsere Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühle, trotz ihrer Unterschiede, ihrer verschiedenen Formen und Inhalte, letztlich gleich. Sie sind gleich, weil auch sie unbeständig und ohne Substanz sind. Daher können wir sie vorbeiziehen lassen. Wir haften ihnen nicht an und brauchen sie auch nicht zurückweisen. So können wir einen gleichmütigen Geisteszustand erlangen und jeden Kampf beenden. Da wir nichts ergreifen oder zurückweisen, finden wir den tiefen Frieden des Geistes wieder, der durch nichts gestört wird.

Dies gilt nicht nur für uns selbst, sondern für das ganze Dojo und diese Sangha. Wir teilen das gleiche Leben und die gleiche Praxis, aber jeder ist anders. Wir haben die gleiche Zazen-Haltung, aber ganz verschiedene Gedanken durchqueren unseren Geist.

Im Zazen kann man ganz konkret erfahren, dass die Phänomene leer sind, *shiki soku ze ku*, und damit sind sie sich im Grunde sehr ähnlich. Dennoch bleiben sie verschieden. Genauso sind wir uns alle ähnlich. Wir sind alle die Buddha-Natur, aber

unser Karma ist verschieden. Wir teilen die gleiche grundlegende Praxis, aber jeder nimmt eine andere Position ein, vor allem während eines Sesshins.

Einige praktizieren hauptsächlich, andere haben eine Verantwortung, zum Beispiel der Tenzo, der für die Küche verantwortlich ist. Er hat eine besondere Aufgabe, die nur er erfüllen kann. Um sie aber richtig erfüllen zu können, hängt er von anderen Verantwortlichen ab, zum Beispiel von den Verantwortlichen des Samu, des Empfangs oder des Dojos, und von allen den Teilnehmern, die beim Samu helfen.

Jeder hat eine besondere Verantwortung, aber wir funktionieren zusammen in der gleichen Gemeinschaft, wir sind völlig voneinander abhängig. Von diesem Standpunkt aus sind wir uns ähnlich. Jedoch muss jeder seine eigene Verantwortung übernehmen und seine eigene Praxis ausüben. Von diesem Standpunkt aus sind wir verschieden.

Es ist wichtig, diese beiden Aspekte der Wirklichkeit unseres Lebens gemeinsam zu betrachten. Wer nur seinen persönlichen Standpunkt sieht und nur auf seiner eigenen Position stehenbleibt, wird zu einem egozentrischen Individuum, das dazu neigt, auf egoistische Weise zu handeln, indem es seine eigenen Bedürfnisse immer höher einstuft als die der anderen.

Unsere Praxis besteht auch darin, die Harmonie zu finden zwischen unserer eigenen Individualität und der Tatsache, dass wir und die anderen völlig voneinander abhängig sind. Dabei ist es erforderlich, einen wendigen Geist zu haben. Und Zazen schult uns darin, einen wendigen Geist zu bekommen. Wir lernen, alle Aspekte unseres Lebens zu umfassen, unsere Unterschiede zu verstehen und unsere Gleichartigkeit, unsere Einheit mit den anderen zu verwirklichen. So können wir unsere Bedürfnisse mit denen der anderen harmonisieren. Dies erfordert viel Weisheit, Verständnis und Beobachtung. In der Praxis mit der Sangha wird es uns möglich, dies zu verwirklichen und ganz wir selbst und gleichzeitig völlig in Harmonie mit den anderen zu sein.

Es ist das *Koan* unseres Lebens. Wie können wir in Harmonie leben mit dem, was wir wirklich sind? Ein Individuum, das sich von den anderen unterscheidet, aber auch seine Individualität und seine Einsamkeit annehmen muss. Aber es darf sich auch nicht darin verschließen, denn unsere Individualität wird immer aus der Gesamtheit unserer Beziehungen mit den anderen gebildet. Es ist der grundlegende Aspekt unseres Lebens und unserer Praxis, der übrigens im *Sandokai* gelehrt wird, das wir heute früh gesungen haben.

Im Licht sehen wir die Unterschiede. In der Dunkelheit verschwinden alle Unterschiede, und wir nehmen die Einheit wahr.

Die Dunkelheit tut sich auf, wenn unser unterscheidender Geist aufhört zu funktionieren, und der Geist, der die Einheit wahrnimmt, erwacht.

Freitag, 3. Zazen

Während wir Zazen praktizieren, werden wir immer vertrauter mit uns selbst. Nicht nur mit unseren Gedanken, Empfindungen, Gefühlen, Erinnerungen, sondern vor allem mit der Tatsache, dass all diese Phänomene unbeständig sind. Sie erscheinen und verschwinden unaufhörlich.

Nur eins ist beständig: die Unbeständigkeit. Sie ist nicht nur unsere Wirklichkeit, sondern die Wirklichkeit aller Wesen. Von den Ameisen bis zu den Galaxien gibt es kein Wesen, das eine beständige Existenz hat. Das liegt daran, dass die Entstehung und die Existenz jedes Wesens von vielen Faktoren abhängig sind. Dennoch haben wir den Eindruck, dass es in uns etwas Beständiges, etwas Dauerhaftes gibt. Wir nennen es unsere Identität. Ich bin ich, und ihr seid ihr.

Wir sind alle unterschiedlich, jeder hat seine eigene Identität. Aber wenn wir beobachten, was im Laufe der Zeit in uns identisch bleibt, finden wir nichts, was der Unbeständigkeit entgeht. Natürlich haben wir ein Gedächtnis und Erinnerungen. Wenn wir morgens aufwachen, fragen wir uns nicht, wer wir sind. Dank unseres Gedächtnisses gibt es in unserem Dasein eine gewisse Kontinuität. Menschen, deren Gedächtnis gestört ist, wissen nicht mehr, wer sie sind. Aber selbst unser Gedächtnis ist unbeständig und vor allem nicht zuverlässig. Wir fertigen unsere eigene Geschichte an, unsere eigene Identität. Sie ist nichts Substanzielles, sie ist eine Anfertigung. Aber wir brauchen sie, um nicht in der Konfusion zu leben.

Wer sich für jemand anderes hält, ist dem Wahnsinn nah und neigt besonders dazu, verantwortungslos zu sein. Natürlich bin ich heute nicht mehr genau derjenige, der ich gestern oder im letzten Jahr war, weil sich viele Dinge in meinem Leben ereignet haben. Mein Körper hat sich verändert, und meine Erfahrungen haben sich entwickelt. Trotzdem muss ich die Verantwortung für das akzeptieren, was ich gestern oder im letzten Jahr getan habe.

Das Gesetz des Karmas, das heißt die Kausalität, führt dazu, dass wir die Früchte, also die Ergebnisse unserer Handlungen ernten. Gute Handlungen bewirken gute Ergebnisse in diesem oder einem späteren Leben. Jeder ist verantwortlich für sein Karma und empfängt seinen Lohn. Nichtsdestotrotz können wir in uns nichts Beständiges finden. Unser Ego und die Vorstellungen, die wir uns von unserer Existenz machen, ändern sich. Wer das nicht anerkennen und akzeptieren kann, wird leiden. Das Leben zeigt uns die Wirklichkeit, die sich von dem unterscheidet, was wir glauben. Da wir unaufhörlich im Widerspruch mit dieser Wirklichkeit stehen, sind wir unzufrieden.

Unsere geistigen Konstrukte können trotz all unserer Anstrengung nicht gegen die Unbeständigkeit standhalten. Daher ist es besser, die Unbeständigkeit zu akzeptieren. Dank ihr können wir uns entwickeln. Bedeutet sie manchmal Verlust, Trauer oder Trennung, liegt es daran, dass wir an Wesen oder Objekten, die wir lieben, anhaften. Wir müssen aber auch sehen, dass dank der Unbeständigkeit unsere Krankheiten heilen können. Dank ihr können wir uns von unseren Illusionen befreien und zur Wirklichkeit erwachen. Sie macht es uns möglich, die Anhaftung an unser kleines Ego aufzugeben und unser wahres Selbst, unsere wahre Buddha-Natur zu verwirklichen.

Wären unserer geistigen Konstrukte nicht unbeständig, könnte es diese Umwandlung nicht geben. Genau das lehrte Buddha unaufhörlich. Er lehrte, die Unbeständigkeit und Leerheit von allem, was in Beziehung zu unserem Ego steht, zu sehen und zu akzeptieren. Er wies uns an, selber zu erkennen, dass die Anhaftung ans Ego zu Leiden führt. Befreien wir uns jedoch von ihm, können wir eine große Gelassenheit und den heiteren Geist des Nirvana verwirklichen. Diese Erfahrung gab er an Mahakashyapa weiter, in der Verbundenheit von Geist zu Geist, in der Zazen-Praxis, so wie jetzt in diesem Dojo.

Unsere Praxis besteht darin, die Wirklichkeit unseres Lebens deutlich zu sehen und zu lernen, sie zu akzeptieren und uns mit ihr zu harmonisieren. Dafür befreien wir uns mehr und mehr von unseren Anhaftungen und damit letztlich von all unseren Leidensursachen. Wir geloben nicht nur, dies zu verwirklichen, sondern auch, um allen leidenden Wesen zu helfen, indem wir ihnen ermöglichen, die gleiche befreiende Erfahrung zu machen.

Freitag, Mondo

Frage: Ich möchte prüfen, ob ich die Begrifflichkeit über die wahre Natur des Geistes richtig verstanden habe. Es gibt diese beiden Aspekte: einerseits der Geist, der Unterscheidungen trifft, denkt und ordnet, und andererseits den hishiryō-Aspekt des Geistes, der Distanz zu allem hat und beobachtet.

R.R: Das stimmt. Der unterscheidende Geist ist der gewöhnliche Geist, der als Aufgabe hat, unserem Leben eine Orientierung zu geben. Er hilft uns, dem auszuweichen, was schädlich ist und versucht das zu erlangen, was uns ermöglicht, unser Leben zu erhalten. In diesem Sinne haben alle Lebewesen einen derartigen Geist, selbst Amöben und Viren. Alles, was lebendig ist, hat die Fähigkeit zu unterscheiden, was gut oder schlecht für sich selbst ist. Aus diesem Grund sind viele Wissenschaftler der Ansicht, dass alle Lebewesen einen Geist haben, womit ich einverstanden bin.

Dieser Geist kann komplexer werden, Das Unterscheidungsvermögen kann sich entwickeln oder zum Beispiel die Fähigkeit, sich ein Bild von der Welt zu machen, Konzepte zu entwickeln, die es ermöglichen, Theorien über die Phänomene zu bilden. Der grundlegende Geist ist der unterscheidende Geist, der es uns ermöglicht, zu leben. Er führt aber auch dazu, dass wir mehr Leiden empfinden, weil wir immer in der Angst leben, das zu verlieren, an dem wir haften, oder das nicht zu bekommen, was wir uns wünschen. Dieser Geist ist selten in Frieden.

Auch wenn es notwendig ist, dieses Unterscheidungsvermögen zu bewahren, ist es wichtig, nicht nur in diesem Modus zu funktionieren. Man muss in der Lage sein, eine weitere Funktionsweise des Geistes zu entwickeln, die viel weiträumiger ist. Sie wird *hishiryō*-Bewusstsein genannt. Sie vermag, all das zu sehen und sich all dessen bewusst zu sein, ohne anzuhängen; das heißt, ohne auf etwas zu verweilen. Es ist der Geist im Zazen.

Im Zazen ist der Geist ganz klar. Man sieht alle Phänomene: die Gedanken, Gefühle, Empfindungen, seinen Körper. Wir sind in der Lage zu unterscheiden. Es ist mein Körper, mit diesem Körper mache ich Zazen und nicht mit dem Körper von jemand anderem. Während Zazen fühlen wir uns manchmal wohl, ein anderes Mal fühlen wir uns unwohl und haben Schmerzen. Während der gewöhnliche Geist diesen Empfindungen anhaftet, hält das *hishiryō*-Bewusstsein nicht daran fest. Das heißt, wir funktionieren nach den Empfehlungen von Meister Sosan: weder gierig nach dem sein, was wir uns wünschen, noch das hassen, was uns stört. Also weder auswählen noch abweisen. Sie befreien uns von den Giften des Geistes.

Das reicht aber nicht aus. Wir müssen uns auch der Leerheit all dieser Phänomene bewusst sein. Das *hishiryō*-Bewusstsein ist ein Bewusstsein, das auf nichts verweilt, das aber ganz deutlich die Unbeständigkeit und die Leerheit sieht. Es sind die vier Siegel des Dharma, die vier wesentlichen Wahrheiten, die keine Dogmen sind, sondern das Ergebnis der Erfahrung der Wirklichkeit. Buddha hat uns angetragen, sie selbst zu erfahren und selber zu überprüfen, ob sie zutreffend und richtig sind.

Die vier Wahrheiten sind: Alles ist unbeständig, nichts hat eine getrennte, autonome Substanz. Wenn man dies nicht akzeptiert, leidet man. Wenn man es akzeptiert, sich harmonisiert und loslässt, wird das Leiden ausgelöscht. Es ist das Nirvana, Gleichmut, Gelassenheit, selbst inmitten schmerzhafter Phänomene.

Jetzt könnte man darüber diskutieren, ob dies zu Gleichgültigkeit führt oder nicht. Ich glaube nicht. Ich glaube, man empfindet weiterhin Trauer oder Schmerz, vor allem, wenn man das Leiden in der Welt betrachtet. Aber man verweilt nicht in dieser Trauer oder in diesem Leiden, weil man gleichzeitig die Fähigkeit entwickelt hat, anderen zur Hilfe zu kommen. Weisheit bringt auch Mitgefühl mit sich. Aber das ist ein anderes Thema.

Es sind die vier Siegel des Dharma, diese vier wesentlichen Wahrheiten, die uns zu Schüler Buddhas machen. Wenn wir sie akzeptieren, sind wir Schüler Buddhas. Wenn wir sie nicht anerkennen, sind wir außerhalb von Buddhas Weg. Es handelt sich dabei nicht um Dogmen, die man auf jeden Fall durch Gehorsam oder Unterwerfung akzeptieren muss. Die Erfahrung dieser vier Aspekte der Wirklichkeit ermöglicht uns zu erwachen. Der Sinn von Buddhas Weg ist, den Wesen zu ermöglichen, aus sich selbst heraus zu erwachen und ihnen Vertrauen darin zu geben, selber erwachen zu können. Die Voraussetzung dafür ist die Erfahrung der vier Siegel des Dharma, die wir im Grunde im Zazen verwirklichen.

Wir können jetzt noch von den drei Pfeilern des Zen sprechen: *hishiryō*, *mushotoku* und *shikantaza*. Es sind die großen japanischen Wörter, deren Bedeutung aber recht einfach ist. Über das *hishiryō*-Bewusstsein haben wir bereits gesprochen. Es verweilt nirgends und stagniert nicht. Es ermöglicht uns, alle Aspekte der Wirklichkeit zu sehen, ohne Stellung zu beziehen, und es harmonisiert uns mit der Unbeständigkeit. *Mushotoku* hingegen ist der Geist, der nicht nach Gewinn strebt. Er ist eher desinteressiert und befreit uns von der Gier. *Shikantaza* bedeutet, ohne Objekt zu meditieren, das heißt ohne etwas Künstliches in den Geist einzubringen, ohne zu versuchen, über Symbole, Abbildungen, Gebete, einem Mantra oder Koan zu meditieren. Nichts. Kein Objekt. Sich damit begnügen, einfach nur zu sitzen.

Shikantaza ist keine begrenzte Praxis, wie man meinen könnte. Im Gegenteil. Einfach sitzen ermöglicht es, alle geistigen Konstrukte loszulassen und so den *hishiryō*-Bewusstseinszustand und *mushotoku* zu verwirklichen, die letztlich das große *Satori* von Zazen sind. Aus diesem Grund heißt es, Praxis und *Satori* bilden eine Einheit. Wirklich *shikantaza* praktizieren heißt, fähig zu sein, einfach nur zu sitzen, ohne zu versuchen, der Praxis etwas hinzuzufügen. Man ist nur auf die Atmung und die Haltung konzentriert und lässt die Gedanken vorbeiziehen. Wenn wir so praktizieren können, wird unsere Praxis augenblicklich *Satori*. *Satori* ist nicht das intellektuelle Verständnis der Wirklichkeit. *Satori* bedeutet, sich mit ihr zu harmonisieren und sie zu leben. Sich mit der Wirklichkeit zu harmonisieren, ist der Sinn von Zazen.

Es ist also gut, seinen Geist zu benutzen. Man muss allerdings die unterscheidende Funktion des Geistes loslassen, die in einem dualistischen Modus arbeitet. Im täglichen Leben hat sie ihren Nutzen und ihre Notwendigkeit, aber sie darf nicht völlig die spirituelle Funktion des Geistes verdrängen.

Um dies zu erklären, benutzte Meister Deshimaru gegen Ende seines Lebens ein symbolisches Bild. Er sprach von der linken und der rechten Gehirnhälfte, was zwar etwas vereinfacht ist, aber einer gewissen Wirklichkeit entspricht. Die linke Gehirnhälfte beheimatet die Funktion der Sprache: Begriffe, Konzepte, Vorstellungen und Worte, um auf Dinge hinzuweisen, um zu versuchen, sich ein Bild der Welt zu machen und eine gewisse Kontrolle zu bekommen. Das benötigen wir auch, um zu funktionieren. Aber diese Kontroll- und Unterscheidungsfunktion der linken Gehirnhälfte hat die andere Gehirnhälfte komplett überwältigt. Die rechte Gehirnhälfte, die die Intuition und die augenblickliche Wahrnehmung der Wirklichkeit jenseits von Worten und Begriffen beheimatet, ist wie erstickt und wird von der linken Gehirnhälfte völlig dominiert. Zazen hat auch die Aufgabe, diesen Aspekt des Gehirns und des Geistes zu befreien und seine Fähigkeiten der augenblicklichen Intuition und der Wahrnehmung der Wirklichkeit jenseits von Worten und Konzepten wieder zu entwickeln.

Frage 2: Oft ist von der Befreiung vom Leiden die Rede. Wie muss man sich das vorstellen, alle leidenden Wesen zu befreien?

R.R: Man zeigt ihnen den Weg und bestärkt vor allem das Vertrauen darin, dass es einen Weg gibt. Ich kann Wesen von ihrem Leiden nicht befreien und du auch nicht. Wir können sie trösten. Wir können ihnen vor allem zeigen, dass es einen möglichen Weg gibt, damit sie sich selber von ihren Leiden befreien können. Der Königsweg, der Hauptweg ist unserer Erfahrung nach die Zazen-Praxis. Dabei geht es nicht nur um die sitzende Haltung, sondern auch um die Einstellung und darum, den Geisteszustand, den wir während Zazen haben, in die Handlungen des täglichen Lebens zu übertragen. Konkret bedeutet dies zum Beispiel, die Menschen zu ermutigen, so oft wie möglich in ihrem Körper zu sein und wieder Kontakt mit ihrem Körper und ihrer Atmung aufzunehmen.

Bei den meisten Menschen scheint der Kopf alles zu dominieren und der Körper in ihrem Bewusstsein gar nicht mehr zu existieren. Sie leben mit den heutigen Mitteln der Kommunikation und Informationen mehr und mehr in einer Art virtuellen Welt. Sie werden mit Informationen überschüttet, mit denen sie nicht direkt in Kontakt stehen und die einfach nur Bilder sind. Ihr Geist ist verwirrt, weil durch zu viele Informationen zu viele Gedanken entstehen. Da wird es sehr schwierig, einen friedlichen Geist zu bewahren und hier und jetzt zu sein. Das Heilmittel ist, wieder zu lernen, hier und jetzt in seinem Körper und bei der Atmung zu sein.

Viele Menschen leiden. Oft erzeugen sie ihr Leiden selber, weil sie es nicht schaffen, die Vergangenheit ruhenzulassen. Jeder von uns hat Erfahrungen von Trauer, Verlust oder Schmerzen gemacht. Es ist normal, dass ein Kranker seiner Gesundheit nachtrauert. Eine Krankheit ist bereits eine Leidensursache. Wenn man sie aber noch dazu nicht akzeptieren kann, sich gegen diese Krankheit auflehnt und dem gesunden Zustand vor der Krankheit bitter nachtrauert, steigert man das Leiden erheblich. Das Gleiche gilt auch für die Trauer. Wenn wir ständig den Momenten des Lebens

nachtrauern, in denen wir mit einem geliebten Wesen zusammen waren, das nicht mehr da ist, und wir so besessen von diesen Gedanken sind, dass wir sie nicht loslassen können, leben wir nicht mehr im Hier und Jetzt. Dann sind wir Gefangene unseres Bedauerns, was zu noch größerem Leiden führt.

Wer Menschen helfen möchte, die aufgrund von Krankheit, Trauer oder Verlust jeglicher Art leiden, sollte sie ermutigen, so gut wie möglich im Hier und Jetzt zu leben. Natürlich kann man die Vergangenheit nicht vergessen. Man kann die Krankheit nicht vergessen, aber man kann vermeiden, völlig von ihr vereinnahmt zu werden. Sogar inmitten dieser schmerzhaften Phänomene ist es möglich, eine gewisse Freiheit des Geistes zu entwickeln. Inmitten der Unruhe ist es möglich, den Frieden zu finden. Das wesentliche Heilmittel ist, mit seinem Körper und seiner Atmung im Hier und Jetzt zu sein.

Ich kenne Menschen, die im Krankenhaus arbeiten und Zazen praktizieren. Es gelingt ihnen gut, Sterbenden in ihrem Leiden zu helfen, indem sie sie einladen, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren. Solange man lebt, atmet man. Und so lange man atmet, kann man sich auch auf seine Atmung konzentrieren, außer wenn man eine geistige Erkrankung hat. Wer aber bewusst ist, kann sich auf seine Atmung konzentrieren, was eine große Hilfe ist.

Die größte Hilfe ist natürlich, den Menschen zu helfen zu erwachen, das heißt, sich für den Weg einzusetzen. Dafür benötigt man ausreichend Einfühlungsvermögen, um zu spüren, wann der richtige Moment da ist, um ihnen den Weg zu zeigen. Es ist nicht immer der richtige Moment. Das gehört zu den geeigneten Mitteln des Bodhisattva, die *upaya*, das heißt, die rechte Intuition im richtigen Moment zu haben, um anderen den Weg zu zeigen.

Samstag, 1. Zazen

Wenn wir Zazen praktizieren, spiegeln sich alle Phänomene unseres Lebens in unserem Geist. Diese Phänomene beobachten wir aus der Sicht von Zazen, das heißt aus der Sicht des Dharma, zu dem Buddha erwachte. Zazen ermöglicht uns, die gleiche Erfahrung des Erwachens zu machen wie er, denn wir teilen dieselbe Praxis. Die Natur unseres Lebens ist dieselbe wie die von Buddha Shakyamuni.

Wir beobachten auch die Unbeständigkeit aller Phänomene. Ständig erscheinen und verschwinden Gedanken während Zazen. Wer dem Standpunkt des Egos folgt, neigt dazu, angenehmen Phänomenen anzuhängen und unangenehme Phänomene zu verabscheuen und zurückzuweisen. Wir können aber nicht immer unangenehmen Phänomenen aus dem Weg gehen. Krankheit, Alter und Tod können wir nicht vermeiden. Wir können nicht immer vermeiden, das zu verlieren, was wir lieben, und bekommen nicht immer das, was wir uns wünschen. Oft glauben wir, wenn wir geschickt genug sind, können wir solchen Beschwerlichkeiten entgehen und es schaffen, Krankheit oder Verlust zu vermeiden. So geschickt wir aber auch sein mögen, wir können es nicht vermeiden zu altern und zu sterben.

Die Zazen-Praxis lehrt uns, unsere Gier und unseren Hass auf alles, was uns stört loszulassen. Zazen hilft uns, einen beweglichen Geist zu realisieren, der sich mit der Unbeständigkeit vereinen kann und jeden Kampf beendet, weil er die Wirklichkeit, so wie sie ist, tief akzeptiert. Dann können wir den großen Frieden des Geistes

wiederfinden, indem wir nicht mehr in Unwissenheit, sondern auf erwachte Weise leben, zur Wirklichkeit erwacht.

Wir können uns von unseren Illusionen befreien und dieses Erwachen in der Praxis aktualisieren, nicht nur durch ein intellektuelles Verständnis, sondern in jedem Augenblick unseres wahren Lebens. Alles bietet die Gelegenheit, das Dharma Buddhas zu praktizieren. Wir müssen unaufhörlich praktizieren. Selbst wenn wir die Wirklichkeit verstehen, selbst wenn wir erwachen, werden wir weiter von unseren alten geistigen Gewohnheiten geleitet. Aus diesem Grund ist die tägliche Praxis, *gyoji*, so wichtig, um unser Verständnis und unser Erwachen in allen Gelegenheiten unseres Lebens zu aktualisieren. Es gibt keine schlechte Gelegenheit. Alles ist ein *Koan*, alles bietet den Anlass, dieses Erwachen zu aktualisieren und sich mit der Wirklichkeit zu harmonisieren.

Durch unser eigenes Beispiel können wir anderen den Weg zeigen. Wir fragen uns oft, wie wir anderen Wesen helfen können, zu erwachen. Das geht nicht nur durch reden oder mithilfe von Kusen, sondern durch unsere Art und Weise zu leben und zu praktizieren, die für andere eine Einladung sein kann, den Weg mit uns zu teilen, so dass sie sich die Gelegenheit geben, dasselbe Erwachen und dieselbe Befreiung zu erfahren.

Samstag, 2. Zazen

Seit Beginn des Sesshins habe ich betont, dass wir während Zazen das gleiche Erwachen wie Buddha Shakyamuni erlangen können, indem wir das Dharma tief verstehen, das heißt, die Wirklichkeit unserer Existenz, so wie sie im Grunde ist. Wir beobachten ihre Unbeständigkeit und erkennen, dass es kein festes, beständiges, autonomes Ego gibt. Dabei verstehen wir, dass wir zum Leiden verdammt sind, wenn wir diese Wirklichkeit ablehnen. Unsere Praxis besteht also darin, zu lernen, dies zu akzeptieren, oder anders gesagt, uns vom Samsara, von der Welt des Leidens, zu befreien und das Nirvana zu verwirklichen.

Allerdings gibt es da eine große Falle. Wenn wir uns bemühen, die Praxis des Erwachens zu verwirklichen, um das Nirvana zu erlangen, wird dieser Wunsch nach dem Nirvana, dieser Wunsch das Leiden auszulöschen zu einer neuen Ursache für das Samsara. Auch müssen wir verstehen, dass es kein Nirvana gibt, das vom Samsara getrennt oder ihm entgegengesetzt ist.

Damit unser Wunsch nach dem Erwachen nicht zu einer neuen Quelle des Leidens wird, ist die einzige Lösung, *mushotoku* zu praktizieren. Dies war das Herz der Unterweisung von Meister Deshimaru. Wem daran liegt, dass seine Praxis des Weges wahre Befreiung wird, muss jeglichen Wunsch etwas zu erhalten, aufgeben, auch den Wunsch nach Nirvana oder Erwachen.

Daher müssen wir lernen *shikantaza* zu praktizieren, einfach nur sitzen, ohne Hintergedanken, ohne den Wunsch, irgendetwas erhalten zu wollen. Zazen darf kein Mittel werden, um den Geist zu befrieden oder die Befreiung, das Erwachen zu erlangen. Wir praktizieren einfach nur Zazen, ohne Hintergedanken, ohne Inhalt. Dann wird Zazen augenblicklich die große Befreiung. Dann wir können uns damit begnügen, einfach nur zu sitzen, wenn wir sitzen, einfach nur Samu zu machen, wenn wir Samu

machen, ohne jede Erwartung, Verdienste oder die Anerkennung der anderen zu bekommen.

Auf völlig desinteressierte Weise zu praktizieren ist natürlich schwierig, weil wir daran gewöhnt sind, etwas zu tun in Hinblick darauf, etwas Anderes zu erreichen. Aus diesem Grund sind wir nie zufrieden und streben immer zu etwas Zukünftigem.

Zazen vor der Wand praktizieren, einfach nur sitzen, ohne etwas zu erwarten. Das ist die große spirituelle Revolution, die Praxis des augenblicklichen Erwachens. Jeder kann es verwirklichen. Wir müssen Vertrauen in die *mushotoku*-Unterweisung haben, indem wir selber ihre Erfahrung machen.

Dies ist die Unterweisung vom *Hannya Shingyo*-Sutra, daher singen wir es nach jedem Zazen. Wir hören der Unterweisung des Bodhisattvas des großen Mitgefühls zu, *Avalokiteshvara*, der Unterweisung über *mushotoku*. Das bedeutet nicht, dass die Zazen-Praxis keine Auswirkungen und keine Verdienste hat, ganz im Gegenteil. Die großen Verdienste von Zazen sind die Verdienste von *mushotoku*, die große spirituelle Revolution. Wenn man sich damit begnügt, einfach nur zu sitzen, ohne zu versuchen irgendetwas zu erhalten, sind die Verdienste dieses Zazen unendlich, denn es befreit uns von allen Leidensursachen. Augenblicklich, hier und jetzt. Diese Praxis müssen wir kontinuierlich fortsetzen, sonst nehmen unsere alten, geistigen Gewohnheiten wieder Überhand.

Wir müssen die Praxis ständig erneuern.

Samstag, Mondo

Frage 1: Ich praktiziere seit mehr als 20 Jahren Zazen und merke immer wieder, dass ich meistens in der Absicht verkrampfe, absichtslos zu sein. Diese Zustände von mushotoku und shikantaza erfahre ich nicht häufig. Aber Erfahrungen von Klarheit oder Angemessenheit, die sich schon mal einstellen, erlebe ich wie ein Geschenk, wie etwas, das mir zuteil wird. Es passiert einfach, und geht dann auch wieder vorbei. Zu diesem einen Aspekt „Geschenk“ würde ich gern etwas wissen.

Ein anderer Aspekt ist, dass mir das Leben wie ein riesiges Geheimnis oder Wunder vorkommt. Wenn ich mich umschaue oder in mich hineinschaue, ist es oft wie ein riesiges Geheimnis, so wie wenn ich nachts in den Himmel schaue. Es ist manchmal beängstigend aber auch oft sehr erfüllend. Man sieht die Sterne, man staunt, aber man kann es nicht beschreiben. Kannst du etwas zu diesen beiden Aspekten „Geschenk“ und „Geheimnis“ sagen?

R.R.: Wenn man Zazen wirklich mit dem *hishiryō*-Bewusstsein praktiziert, ohne etwas zu suchen, ohne versuchen, etwas zu ergreifen, entsteht im Innern ein Zustand großer Freiheit, und das ist das Geschenk von Zazen. Weil es sich aber gerade dann ereignet, wenn man aufhört, mit seinem gewöhnlichen, dem unterscheidenden Geist zu denken, kann man es nicht beschreiben. Vielleicht entsteht dadurch dieses Gefühl von etwas Geheimnisvollen.

Hishiryō heißt, jenseits von Denken und Nicht-Denken, deshalb kann man *hishiryō* nicht beschreiben. Es ist das Geschenk von Zazen, das außerhalb von unserem Willen entsteht. Man macht nicht einmal mehr Zazen, man macht gar nichts. Man lässt Zazen machen. Ich sage es oft: Lasst Zazen einfach machen. Alle Erklärungen, alle Hinweise, die ich über die Praxis gebe, sind dazu da, uns so nah wie möglich an diesen Zustand

heranzubringen, aber letztlich wird dieser Zustand durch Zazen verwirklicht und nicht durch uns.

F. 1: Was ist mit dem Geheimnis?

Eigentlich gibt es in der Unterweisung Buddhas kein Geheimnis. Der Buddha hat alles unterwiesen. Es gibt keine geheime Weitergabe, nichts Verstecktes. Aber es gibt etwas Unfassbares, und vielleicht ist es das, was du Geheimnis nennst.

Wer versucht, seinen Geist zu erfassen, erkennt, dass er nicht fassbar ist. Das führte bei *Eka* zum Erwachen. Vorher litt *Eka* sehr. Als Bodhidharma ihn fragte: „Zeige mir deinen Geist“, antwortete *Eka*: „Ich suche meinen Geist seit Jahren, aber er ist nicht fassbar.“ Bodhidharma entgegnete: „Wenn du wirklich verstanden hast, dass er unfassbar ist, dann bist du von deinen Leiden befreit.“ Aus diesem Grund empfahl er, *mushotoku* zu praktizieren, weil das Objekt nicht fassbar ist. Den wichtigsten Punkt von Zazen kann man nicht erfassen, daher nennst du ihn geheimnisvoll. Aber man kann ihn hervorkommen lassen.

F. 1: Das ist auch der Grund, weshalb ich weitermache. Aber manchmal entsteht der Eindruck, als wenn all das, all die Unterweisungen einfach so machbar wären. Es wirkt ein bisschen „ingenieursmäßig“.

R.R.: Buddha war so und auch Meister *Deshimaru*. Sie haben nichts Mysteriöses unterwiesen. Das Erwachen, das sich in Zazen verwirklicht, kann man allerdings nicht beschreiben oder erklären, denn es ereignet sich, wenn man den Verstand aufgibt, diesen Teil des Geistes, mit dem man Dinge erklärt. Er führt uns zu einer gewissen Grenze. Dieser Geist hilft uns, in die Praxis einzusteigen, was man wie ein Ingenieur beschreiben kann. Aber wenn sie einmal in Gang ist, geht man über diesen Geist hinaus.

Meister *Deshimaru* lieferte auch sehr viele Erklärungen über Zazen, wie ihr in seinen Büchern lesen könnt. Aber am Ende sagte er, dass sich *hishiryō* nicht erklären lässt. Man kann nur erklären, wie man mit seiner Praxis in die richtige Richtung geht. Dank der Praxis findet man Zugang zu dieser Dimension, die über das Denken hinausgeht, wenn der Geist die Vorstellung aufgibt, etwas ergreifen zu wollen. Diese bewusste und willentliche Praxis hat Grenzen. Meister *Deshimaru* sagte auch, ihr dürft kein persönliches Zazen praktizieren. Zazen muss euch über das, was euer Ego wünscht oder erreichen will, hinausführen, über das, was man glaubt, mit seinem Willen oder mit seinem persönlichen Bewusstsein kontrollieren oder verwirklichen zu können. Sogar *Dogen* erklärte es. Er sagte, es gibt immer zwei Aspekte im Zen: den bewussten und willentlichen Aspekt und das, was unbewusst und natürlich darüber hinausgeht. Beide sind komplementär.

Frage 2: In einem deiner Kusen von 1995 über das Kapitel Zenki von Meister Dogen hast du gesagt: „Zenki ist das vollständige Leben und der vollständige Tod.“ Das vollständige Leben kann ich mir noch vorstellen, aber was kann ich mir unter einem vollständigen Tod vorstellen?

R.R.: Leben und Tod können jedenfalls nicht getrennt werden. Die Tatsache, dass es Leben gibt, bringt den Tod mit sich. Das ist ein sehr wichtiger Punkt. *Dogen* sagt im *Shōji*: „Wenn ihr lebt, müsst ihr vollständig leben, und im Moment des Sterbens

müsst ihr die Tatsache des Sterbens vollständig annehmen.“ Lebt so, dass ihr im Moment des Sterbens kein Bedauern empfindet. Wer gut gelebt hat, kann im Moment des Sterbens akzeptieren zu sterben. Wer seine Lebenszeit mit Zerstreung und der Suche nach flüchtigen Objekten verbracht und dabei das Wesentliche im Leben verfehlt hat, das heißt, ohne zu seiner wahren Natur erwacht zu sein, kann große Angst vor dem Tod bekommen, denn irgendwann ist es zu spät. Was bis dahin nicht verwirklicht wurde, kann nicht mehr verwirklicht werden. Man sollte wirklich vermeiden, dies zu bedauern. Es ist kein morbider oder pessimistischer Gedanke. Er ist im Gegenteil sehr stimulierend, weil er einen dazu anregt, sich jeden Tag auf das Wichtige zu konzentrieren.

Ich habe *Zenki* lange Zeit nicht mehr gelesen, wenn ich aber mich recht erinnere, insistierte Dogen dort auf die vollständige Handlung.

Frage 3: Ich habe eine Frage mit drei Teilen. Ist das Bodhisattva-Ideal kompatibel mit einem gewaltfreien Engagement für die Menschenrechte?

R.R.: Ja, es ist nicht nur kompatibel, sondern offensichtlich. Ein Bodhisattva muss die Gewaltfreiheit fördern. Ein Bodhisattva ist ein erwachtes Wesen, das sein Leben der Linderung aller Leiden widmet, die aus egoistischen Wünschen entstehen, aus den drei Giften Gier, Hass und Unwissenheit. Sie führen dazu, dass Menschen gewalttätig werden. Es ist das Ideal des Bodhisattva, diese Gifte zu heilen. Dabei geht es nicht nur darum, gegen Gewalt zu sein. Die Gewalt ist eine Konsequenz von etwas. Man muss dem abhelfen, was Menschen dazu bringt, gewalttätig zu werden. Dies ist das große Problem des heutigen Terrorismus. Natürlich muss man die Terroristen bestrafen und am Handeln hindern. Es ist aber auch wichtig, gründlich darüber nachzudenken, wie sich der Terrorismus entwickeln konnte. Es ist die Rolle des Bodhisattva, den Ursprung des Leidens zu verstehen, der zu allen möglichen Illusionen und noch mehr Leiden führt.

Wie lautet der zweite Teil deiner Frage?

F. 3: Wenn man sich für die Menschenrechte einsetzt, gehört dann ziviler Ungehorsam dazu?

R.R.: Ja, das ist absolut möglich. Übrigens hätte ich es begrüßt, wenn die japanischen Zen-Mönche während des zweiten Weltkriegs mehr vom zivilen Ungehorsam Gebrauch gemacht hätten. Manche haben es getan, andere haben sich entschieden, einfach der Entscheidung des Kaisers zu folgen. Zum Glück hat die *Sotoshu* 1992 zu diesem Thema ein Dokument geschrieben, in dem sie die Fehler, die während des Krieges begangen wurden, bereuen. Ziviler Ungehorsam ja, wenn man nicht an Gewalt teilnehmen will und den Krieg als unrecht betrachtet. Kriege sind immer ungerecht. Eine Ausnahme bilden vielleicht Kriege, die Aktivitäten eines gefährlichen Diktators, wie zum Beispiel Hitler, ein Ende setzen.

F. 3: Der dritte Teil meiner Frage: Hat sich Meister Deshimaru zu diesem Thema geäußert?

R.R.: Ja. Man müsste seine Zitate zu Rate ziehen. Eine seiner letzten Wünsche war, dass wir eine Bewegung „Zen für den Frieden“ starten.

Frage 4: Gestern gab es eine Kito-Zeremonie, die man namentlich einer kranken Person widmen konnte. Meine Frage ist: Welchen Wert hat so eine Zeremonie?

R.R.: Jetzt sind wir wieder im Bereich des Geheimnisvollen. Das *Kito* hat Auswirkungen, die rationell nicht zu verstehen sind. Anfangs glaubte ich überhaupt nicht an das *Kito*. Aber aus Mitgefühl für Leute, die mich um ein *Kito* baten, habe ich die Zeremonie abgehalten. Daraufhin habe ich so oft beobachtet, dass sie wohltuende Auswirkungen für kranke Menschen hat, manchmal bis hin zur völligen Heilung, manchmal immerhin eine Linderung des Leidens oder stärkere Energie, so dass ich mir sagte, das *Kito* hat eben eine geheimnisvolle Wirkung. Gebete kann man auch nicht erklären, aber man hat beobachtet, dass Leute, für die gebetet wurde, eine bessere Chance zur Heilung hatten als andere. Es gab eine berühmte Umfrage einer kalifornischen Universität, eine wissenschaftliche Studie, bei der man 1000 kranke Personen beobachtete, für die gebetet wurde, und weitere 1000 mit gleichem Krankheitsbild, für die nicht gebetet wurde. Keiner der Probanden wusste, ob für ihn oder jemand anderes gebetet wurde. Nach einem Jahr hat man festgestellt, dass von denjenigen, für die gebetet wurde, 30 Prozent mehr bessere Heilungsfortschritte gemacht hatten, als die anderen. Wir hatten auch hier ein berühmtes Beispiel. Letzten Endes glaube ich an das, was passiert, auch wenn ich keine rationelle Erklärung dafür habe. Vielleicht werden wir eines Tages diese unsichtbaren Phänomene, die sich ereignen, besser verstehen.

Ich denke, es wäre momentan nicht richtig, *Kito*-Zeremonien zu verweigern, bloß weil man nicht versteht, wie sie wirken. Man muss anerkennen, dass es Dinge gibt, die noch nicht zu verstehen sind. Bei der ersten Frage sprachen wir von Geheimnissen, und hier ist es wirklich geheimnisvoll.

F. 4: In einem Kloster bittet man um eine Spende, um eine Zeremonie abzuhalten. Was hältst du davon?

R.R.: In einem Kloster, in dem um Spenden gebeten wird, leben Mönche, die nicht arbeiten und Geld benötigen. Gleichzeitig bieten sie die Gelegenheit an, eine gute Handlung vorzunehmen. Es ist immer gut, einem Kloster etwas zu spenden. Ich praktiziere dieses Prinzip in meiner Sangha nicht, weil ich nicht möchte, dass Zeremonien zu einem Geschäft werden. In Japan ist das leider der Fall geworden. Viele japanische Tempel leben nur noch von Zeremonien. Es ist ein Geschäftsmodell geworden. Dort praktizieren sie kein Zazen mehr und halten nur noch Zeremonien ab, Totenzeremonien, *Kito* für die Kranken, für eine gute Ernte und alle möglichen Dinge. Davon leben sie. Für mich hat das nichts mit Zen zu tun.

Sonntag, 1. Zazen

Heute Morgen widmen wir die Zeremonie den Verstorbenen, deren Namen ihr angegeben habt. Für uns ist es eine Gelegenheit, über den Tod zu meditieren. Wie ich bereits gestern gesagt habe, erinnert er uns an die Unbeständigkeit unseres Lebens. Weil der Tod sich in jedem beliebigen Moment ereignen kann, sollten wir immer bereit sein zu sterben, ohne bei diesem Gedanken Bedauern oder Angst zu empfinden, ohne dem Vergangenen nachzutruern und ohne Angst zu haben vor dem, was danach kommt.

Um ohne Bedauern zu sein, müssen wir jeden Tag das erledigen, was am wesentlichsten ist, und dürfen das Wichtige nicht auf später verschieben. Wenn wir am Tage das erledigt haben, was zu tun war, können wir jeden Abend mit einem friedlichen Geist einschlafen. Das bedeutet, nicht halb, sondern jeden Augenblick ganz zu leben. Meister Deshimaru sagte oft: „Ihr müsst Zazen so praktizieren, als ob ihr in euren Sarg stieget.“ Was ist in diesem Moment noch wichtig?

Zazen ist die Praxis, die uns von schmerzhaften Anhaftungen befreit, das heißt, von unseren egoistischen Anhaftungen. Nicht alle Anhaftungen sind egoistisch. Die Anhaftung einer Mutter an ihr Kind ist nicht egoistisch. Sie ist sogar nötig, damit das Kind leben und sich entwickeln kann. Die Anhaftung zwischen Meister und Schüler ist auch nicht egoistisch. Dogen nannte sie *katto*, das Band, so wie zwischen der Glyzinie und ihrem Stützpfiler. Es ermöglicht die Weitergabe.

Aber diese positiven Anhaftungen dürfen nicht besitzergreifend werden. Wenn eine Mutter zu sehr an seinem Kind hängt, lässt sie es nicht fortgehen und sein Leben führen. Wenn ein Meister zu sehr an seinem Schüler hängt, kann der Schüler sich nicht entwickeln. Genauso wie ein Kind muss er seine Erfahrungen machen, wozu auch Fehler gehören.

Hinsichtlich der Unbeständigkeit sollten wir jeden Tag so leben, als sei es der letzte Tag. Dann wird unser Leben wirklich intensiv, denn wir verlieren keine Zeit mehr. Jeder Augenblick wird ein Augenblick der Verwirklichung. Hier und jetzt konzentrieren wir uns völlig. In dieser Konzentration erfahren wir das Leben jenseits von Vergangenheit und Zukunft, jenseits der Zeit, die vorbeizieht, sogar jenseits der Unbeständigkeit, denn der gegenwärtige Augenblick wird nicht der darauffolgende Augenblick. Jeder Augenblick ist absolut, daher müssen wir ihn ganz leben, das heißt in Harmonie mit der wahren Buddha-Natur. Ein Leben ohne Trennung.

Wenn wir Zazen hier und jetzt praktizieren, geben wir das Ego auf, das uns von den anderen trennt. Wir verwirklichen den weiten Geist, der von nichts getrennt ist und alles umfasst.

Es gibt zwei Arten, sein Leben zu führen. Die eine ist, den Konditionierungen seines Egos zu folgen, wobei man unaufhörlich in den sechs Welten transmigriert. Je nach Zustand des Geistes, mit Wünschen oder Abneigungen, ist man manchmal in der Hölle und manchmal im Paradies. Meistens steckt man mitten in den Beschäftigungen der menschlichen Welt. Manchmal steht man im Wettbewerb, oder man lässt sich von seinen tierischen Begierden leiten. So bringt man das Samsara hervor, die Transmigration in eine Welt des Leidens, in eine Welt der Illusionen.

Wer aus diesem Irrtum erwacht und *bodai shin*, den Geist des Erwachens entwickelt, wer Zazen praktiziert und die *Bodhisattva-Gelübde* ausspricht, um in Harmonie mit seiner wahren Buddha-Natur zu leben, verwirklicht hier und jetzt das Nirvana, das heißt, sein Geist ist von den drei Giften Gier, Hass und Unwissenheit befreit. Das Aufgeben dieser drei Gifte schafft Raum für den Geist des Mitgefühls.

Weil wir das Leben der Transmigration erfahren haben, verstehen wir, wie wir selber unser eigenes Leiden erzeugen. Weil wir Zazen praktizieren, verstehen wir auch, wie wir uns von ihm befreien können. Dies ermöglicht es uns, anderen zu helfen. Wir müssen nicht versuchen, dieser Welt zu entfliehen und die Welt des Samsara hinter uns zu lassen. Leben wir stattdessen in dieser Welt mit dem Bodhisattva-Geist, wird das Samsara zum Nirvana, was nicht bedeutet, dass wir nie wieder Leiden empfinden.

Natürlich altern wir weiterhin, wir werden krank und sterben. Es sind natürliche Prozesse, die wir lernen zu akzeptieren, ohne sie zu dramatisieren.

Vor allem können wir von der Zeit profitieren, in der wir noch voller Energie und Fähigkeiten sind, um den Weg mit den anderen zu praktizieren. Wir können den Weg des Nirvana zeigen, auf dem man in Frieden leben kann und befreit ist von den Leidensursachen, die man selber erzeugt. Dies gibt unserem Leben einen tiefen Sinn. Jeden Morgen können wir freudig erwachen mit dem Gedanken, dass wir den Weg mit den anderen und für die anderen praktizieren können. Ich wünsche euch allen, dass ihr dies weiterhin verwirklicht.

Indem wir die heutige Zeremonie den Verstorbenen widmen, zeigen wir unseren Wunsch, ihnen helfen zu wollen, weiter in die Richtung des Weges zu gehen. Der Tod ist nur eine Etappe. Die Existenz wird in einer anderen Form fortgesetzt.

Sonntag, 2. Zazen

Gestern hat es viel geregnet, darüber waren wir nicht sehr erfreut. Die Erde hingegen hat das ganze Regenwasser aufgenommen, ohne zu protestieren. Heute ist die Sonne zurückgekehrt. Es ist Herbst. Die Blätter fallen von den Bäumen. Die Bäume halten ihre Blätter nicht zurück, sie lassen sie einfach fallen. Uns hingegen fällt es schwer, das, an dem wir hängen, fallenzulassen.

Wir haben alle möglichen Emotionen wie Liebe, Abneigungen, Wünsche, Bedauern, weshalb wir oft leiden und nicht zufrieden sind. Aber dank ihnen haben wir uns entschieden, den Weg Buddhas zu praktizieren, den Weg, der uns hilft, uns von unseren Anhaftungen zu befreien und unsere Leidensursachen zu beheben.

Auch wenn wir jeden Tag geloben, unsere Bonno zu überwinden, alle Unterweisungen Buddhas zu studieren und den Weg zu verwirklichen, verspüren wir weiterhin Emotionen wie Liebe und Abneigung. Da wir uns ihrer bewusst sind, können wir sie vorbeiziehen lassen. Wir sollten sie einfach empfangen und wieder ziehen lassen. Selbst wenn sie nicht vorbeiziehen, sind sie nun mal hier und jetzt die Wirklichkeit unseres Lebens. Ebenso gehört das Bedauern zu unserer Wirklichkeit und auch die Tatsache, dass wir nicht immer Buddhas Unterweisungen genau folgen können, obwohl wir das Gelübde abgelegt haben, ihnen zu folgen. Wir sollten aber vermeiden, dies zu bereuen und uns schuldig zu fühlen. Selbst ein großer Meister wie Dogen, der lehrte, wie Naturwesen zu werden, die keine Emotionen haben, *mujo seppo*, hing sehr an der Schönheit der Natur. Dies drückte er in einem seiner letzten Gedichte aus:

Ich hoffte, den Mond im nächsten Herbst wiederzusehen,
Warum aber hindert er mich heute Abend am Schlafen?

Sicherlich glaubte er, den schönen Herbstmond nicht wiederzusehen, weil er vorher sterben würde. Das machte ihn traurig. In anderen Gedichten äußerte er, wie sehr er es bedauerte, dass seine Praxis nicht perfekt war. Er war ein großer Bodhisattva und dennoch ein Mensch so wie wir. Unaufhörlich unterwies er das Dharma und deckte immer wieder die Illusionen seiner Schüler auf, genauso wie Meister Deshimaru, der manchmal nicht zögerte, uns zu zeigen, dass auch er Illusionen und Anhaftungen hatte.

Dies anzuerkennen und zu akzeptieren ist auch ein Teil des Loslassens. Akzeptieren, nicht vollkommen zu sein. Wir sind alle Bodhisattvas, unterwegs auf dem Weg, und dieser Weg ist unendlich. Wir folgen ihm mit *bodai shin*, dem Geist des Erwachens, aber auch mit unserem gewöhnlichen, menschlichen Charakter. Der Weg ist jedoch viel stärker mit *bodai shin* als mit unserem Ego. Er zieht uns ständig über uns selbst hinaus, auch wenn wir uns oft widersetzen.

Meister Dogen drückte dies so aus:

Selbst wenn wir die Blumen lieben,
Verwelken sie.
Selbst wenn wir das Unkraut verabscheuen,
Wächst es.

Selbst wenn wir das Satori herbeisehnen, entzieht es sich uns oft. Selbst wenn wir unsere *Bonno*, unsere Illusionen nicht mögen, nehmen sie weiter zu. Sie sind Teil des Weges, die Wirklichkeit, so wie sie hier und jetzt ist. Anstatt stehenzubleiben, ist es besser, sie zu akzeptieren und weiterzugehen, über all unsere Grenzen hinweg, indem wir uns mit Vertrauen von dem Weg ziehen lassen. Über uns selbst hinaus.