

**Jijuyu Zanmai**

**Die Freude des  
Erwachens**

Kusen

**Von Zen-Meister**

Roland Yuno Rech

Sesshin Grube Louise, 26.-28.01.2018

Übersetzung: Silvia Leyer

Kontakt: [zen.sangha.de@gmail.de](mailto:zen.sangha.de@gmail.de)

## Freitag, 1. Zazen

Verschwendet während Zazen eure Zeit nicht damit, euren Gedanken zu folgen. Konzentriert euch völlig auf die Körperhaltung. Neigt das Becken gut nach vorn und drückt die Knie fest auf den Boden. Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken. Drückt den Himmel mit dem Kopf und die Erde mit den Knien. So wird der Körper völlig zwischen Himmel und Erde ausgestreckt. Lasst alle Verspannungen in den Schultern und im Rücken los. Das Gesicht ist entspannt, insbesondere der Kiefer. Die Zunge liegt am Gaumen. Die Konzentration auf die Berührung der Zunge am Gaumen hilft, das sprachliche Denken zu beenden.

Während Zazen denkt man nicht mit Worten; man hält keinen inneren Monolog. Man denkt mit dem Körper, durch den Körper. Es ist ein Denken, das keine Trennung, keine Anhaftung an Begriffe, an geistige Konstrukte schafft. Im Zazen lernt man, völlig mit seinem Körper zu leben. Der Geist kann zur Ruhe kommen. Jedes Mal, wenn wir zu den wichtigen Punkten der Haltung zurückkehren, lassen wir ganz natürlich und ohne Anstrengungen die Gedanken los, ohne irgendetwas zurückzuweisen. Wir richten einfach unsere ganze Energie auf die Körperhaltung.

Die Augen sind halb geschlossen. Der Blick ruht vor uns auf dem Boden. Wir fixieren keinen besonderen Punkt. So wird der Blick weit wie der Geist, der alles umfasst, ohne an etwas Besonderem festzuhalten und ohne etwas abzulehnen.

Wir beenden jeden Kampf. Wir kämpfen nicht gegen unsere Illusionen, wir kämpfen nicht, um das Satori zu erlangen. Der Geist ist in Frieden und völlig auf das konzentriert, was hier und jetzt geschieht, ohne Trennungen oder Gegensätze zwischen innen und außen, zwischen sich selbst und den anderen zu schaffen.

Aus diesem Grund ist es nicht nötig, die Augen zu schließen, um sich zu konzentrieren. Es ist auch nicht nötig, sich die Ohren zu verstopfen. Man braucht sich nicht von den Empfindungen oder den Wahrnehmungen der äußeren Welt abzuschotten. Man praktiziert Zazen mit all dem, was da ist. Das Bewusstsein in Zazen empfängt alles wie der weite Ozean, ohne von irgendetwas getrübt zu werden.

Dieser weite Geist ist der Geist Buddhas. Der Buddha war kein übernatürliches Wesen. Er war wie ihr und ich. Wenn wir wahrhaft *shikantaza* praktizieren, werden wir wie Buddha. Das gleiche Erwachen, die gleiche Verwirklichung, ohne daran zu haften, unbewusst, natürlich und automatisch, wie Meister Deshimaru immer sagte.

Zu Beginn eines jeden Sesshin wiederhole ich diese wesentlichen Anweisungen zur Zazen-Praxis. Begnügt euch nicht damit, sie zu hören. Erinnerung euch in jedem Augenblick daran, sie zu praktizieren.

## Freitag, 2. Zazen

Konzentriert euch während Zazen weiter gut auf die Körperhaltung. Richtet eure Aufmerksamkeit besonders auf die Haltung der Hände. Die linke Hand liegt auf der rechten Hand, die Daumen sind waagrecht und die Handkanten in Kontakt mit dem Unterbauch. Die Daumen berühren sich sanft und bilden weder Berg noch Tal. Wenn man in *sanran* ist und zu viele Gedanken hat, zeigen die Daumen nach oben und bilden eine Spitze. Wenn man im Gegenteil einschläft, hängen die Daumen und bilden ein Tal.

Die Haltung der Daumen ist demnach das Barometer von Zazen. Die Konzentration auf die Berührung der Daumen hilft dabei, einen stabilen, ausgewogenen Geisteszustand beizubehalten. Dann funktioniert der Geist wie ein Spiegel. Selbst wenn weiterhin Gedanken erscheinen, werden sie vom Bewusstsein wie von einem Spiegel einfach reflektiert; es hält sie nicht fest. Indem man zur Körperhaltung und zur Atmung zurückkehrt, ziehen Gedanken, Emotionen, Empfindungen ganz natürlich vorbei. Der Geist wird klar und erwacht zur Wirklichkeit unseres Lebens.

Während Zazen sehen wir ganz deutlich, was in uns geschieht, und wir erkennen, dass alles unablässig vorbeizieht. Ständig erscheinen Phänomene und verschwinden wieder. Von einem Augenblick zum anderen bleibt nichts identisch. Alles ist unbeständig.

Im Allgemeinen mag unser Ego keine Unbeständigkeit, denn wegen ihr können wir das verlieren, was wir mögen. Wir verlieren unsere Jugend, wenn wir älter werden. Wir verlieren unsere Gesundheit, wenn wir krank werden. Wir verlieren unser Leben, wenn wir sterben. Unbeständigkeit bedeutet Verlust.

Die Unbeständigkeit nicht zu akzeptieren und zu bedauern, ist die grundlegende Ursache des Leidens, stellte Buddha fest, und er bemühte sich, sie aufzulösen. Durch die Zazen-Praxis erkannte er schließlich, dass, weil alles unbeständig ist, nichts eine eigene Substanz hat, denn alles existiert durch wechselseitige Beziehungen. Dies war der wichtigste Inhalt seines Erwachens. Er erwachte zur grundlegenden Wirklichkeit, die unsere Existenzen begründet und dazu führt, dass wir niemals alleine existieren.

Wenn wir uns alleine fühlen, halten wir an der Illusion unseres Egos fest. Unser Ego ist eine Vorstellung, die wir uns von uns selbst gemacht haben. Wir identifizieren uns mit bestimmten Vorstellungen, Gedanken und geistigen Gewohnheiten, durch die wir glauben, uns von anderen zu unterscheiden und durch die wir uns gegen andere wenden. In Wirklichkeit sind all diese geistigen Konstrukte im Grunde jedoch ohne Substanz, und unser Ego ist nur ein geistiges Konstrukt, das nützlich ist, um zu vermeiden, dass wir in Verwirrung leben, und um unserem Leben Orientierungspunkte zu geben.

Aber wir dürfen unserem Ego nicht zu sehr anhaften, denn die Essenz unseres Lebens wird von einer anderen, viel wichtigeren Wirklichkeit gebildet: von unserer völligen Einheit mit allen Wesen, jenseits all unserer Unterschiede.

Selbst aufgrund unserer Unterschiede sind wir uns ähnlich. Wir alle sind Ergebnisse der kosmischen Ordnung, Zweige desselben Baums. Wenn wir dazu erwachen, beruhigt sich unser Geist. Wir müssen nicht kämpfen, um uns durchzusetzen. Im Gegenteil, wir fühlen uns verbunden mit den anderen und respektieren unsere Unterschiede. Dies können wir besonders auf einem Sesshin erfahren. Jeder ist verschieden, wie die Finger derselben Hand, aber wir praktizieren und funktionieren gemeinsam. Wir ergänzen uns. Einige praktizieren einfach, andere haben eine Funktion, zum Beispiel Shusso, Tenzo oder Godo, aber wir teilen die gleiche Praxis. Wir erfahren die gleiche Wirklichkeit, die Abwesenheit von Substanz in allen Phänomenen.

Phänomenen anzuhaften verdunkelt den Geist. Sie werden wie Wolken, die uns von dem Sonnenlicht trennen, von der Sonne unserer Buddha-Natur. Aber selbst, wenn es bewölkt ist, verschwindet die Sonne nie. Selbst wenn wir Illusionen haben, ist unsere wahre Buddha-Natur immer da. Wir können immer zu ihr zurückkehren und sie in der Zazen-Praxis wiederentdecken. Das nennt man *Jijuyu Zanmai*, die große Konzentration, *samadhi*, die den Geist klärt und uns zu unserer tiefen Wirklichkeit erweckt. Dies ist eine freudige Erfahrung. Es ist die gleiche Freude, die man erfährt, wenn man durstig ist und plötzlich das Geräusch vom Wasser einer Quelle hört. Oder wenn man sich verlaufen hat und plötzlich sein Haus wiederfindet, die Tür öffnet und sich friedlich niederlassen kann.

Der Sinn des Sesshins ist die Rückkehr zu unserem wahren und ursprünglichen Normalzustand, das Erwachen zur Wirklichkeit unseres Lebens. Diese große Quelle der Freude können wir mit den anderen teilen, so wie Buddha es fünfundvierzig Jahre lang nach seinem Erwachen tat. Er teilte seine Praxis mit den anderen, so wie alle Meister der Weitergabe bis hin zu Meister Deshimaru. Genau das tun wir weiterhin gemeinsam. Aus diesem Grund bilden wir eine Sangha, die Gemeinschaft derer, die dem Weg folgen. Wir machen die gleiche Erfahrung des Erwachens, denn wir empfinden gemeinsam die gleiche Freude.

### **Freitag, 3. Zazen**

Konzentriert euch weiter gut auf eure Körperhaltung und achtet auf eure Atmung. Niemand kann dies an eurer Stelle tun. Jeder muss selber praktizieren, jeder erwacht durch die eigene Praxis zu seiner wahren Buddha-Natur. Niemand kann dies für jemand anderen verwirklichen. Diejenigen, die es verwirklichen, werden wie Buddha, und in diesem Sinne empfangen wir die Weitergabe von Buddha.

Durch die Praxis des Weges, die Buddha weitergegeben hatte, bekommen wir die Möglichkeit, dieselbe Erfahrung zu machen wie er. Damit können wir die Unterschiede zwischen ihm und uns aufheben, genauso wie die gemeinsame Zazen-Praxis hier im

Dojo die Unterschiede zwischen uns aufhebt. Jeder hier ist anders, aber wir machen die gleichen Erfahrungen. Dadurch verschwinden die Unterschiede zwischen uns.

Im Zen spricht man oft von der *i shin den shin*-Weitergabe, und dennoch gibt es nichts weiterzugeben. Das Erwachen ist nicht „Etwas“, sondern eine lebendige Erfahrung, die ständig erneuert werden muss. Die Buddha-Natur, zu der wir erwachen, ist auch nicht „Etwas“. Sie ist die Wirklichkeit unseres Lebens. Sie ist nicht etwas, das man ergreifen kann, sondern eine erlebbare, erfahrbare Wirklichkeit.

Die große Konzentration von Zazen, die man *jijuyu zanmai* nennt, *samadhi*, kann jeder selbst verwirklichen und die damit verbundene Freude erfahren. Durch diese Erfahrung ist die Trennung zwischen uns und den anderen aufgehoben, so dass unsere eigene *jijuyu zanmai*-Praxis um uns herum ausstrahlt und auch den Ort, an dem wir praktizieren, erfüllt. Obwohl unsere Praxis persönlich ist, strahlt sie weit über unsere Person hinaus und hilft anderen, den Weg zu betreten und selber zu erwachen.

Anderen zu helfen zu erwachen, wird *tajuyu zan* genannt. *Ta* bedeutet: die anderen. Wenn eine einzige Person Zazen praktiziert, beeinflusst dieses Zazen ihre ganze Umgebung und bewegt andere Personen, selber zu praktizieren. Wer Zazen praktiziert, wandelt seinen Körper in den Buddha-Körper um, in einen Körper, der in Einheit mit dem ganzen Universum ist. Besser gesagt, diese Einheit, die schon immer existiert, wird offenbart.

Die Zen-Praxis hebt den Geist auf, der Trennungen schafft. Im Zazen trennen wir unsere Praxis nicht von der Verwirklichung des Erwachens. Wir sitzen hier nicht in Erwartung auf ein zukünftiges Erwachen. Während wir praktizieren, lassen wir das, was uns vom Erwachen trennt, los, und dieses Loslassen selbst ist Erwachen. Es ist eine Offenbarung, die ständig erneuert werden muss. Es ist nicht etwas, das man ein für alle Mal erlangt hat, sondern eine Erfahrung, zu der wir stets zurückkehren können.

Rückkehr ist ein wichtiges Thema in unserer Praxis. Meister Deshimaru sprach immer davon, zum Normalzustand zurückzukehren. Oft sind wir wie der verlorene Sohn aus dem Lotus-Sutra, der sein Haus verließ, wie ein Bettler auf den Straßen umherirrte und eines Tages mit Hilfe seines Vaters sein Zuhause wiederfand. Sein Vater hatte ihn suchen lassen. Er hatte ihm die Möglichkeit gegeben, zu erkennen und zu akzeptieren, dass er in Wirklichkeit sein Sohn war und ihm dieses Haus gehörte. So ist die Weitergabe des Zen. Der Meister hilft uns, unseren wahren Schatz wiederzuerkennen. Er gibt uns nichts, nur die Möglichkeit, uns das wieder anzueignen, was uns schon immer gehört. Diese Praxis ist vor allem Teilen. Aus diesem Grund bringt sie uns Freude, die Freude, zu geben und die Freude, zu empfangen.

## Freitag, Mondo

Frage 1: *Im Hannya Shingyo heißt es: „Jenseits aller Täuschungen erlangen sie das höchste Satori“. Ich frage mich, ob es auch heißen könnte: „Inmitten aller Täuschungen erreichen sie das höchste Satori“.*

Roland Yuno Rech: Ja, unter der Voraussetzung, dass man über diese Täuschungen hinausgeht, und dafür muss man sie zuerst aufklären. Täuschungen oder Illusionen sind mit abwegigen Gedanken verbundene Anhaftungen. Die größte Illusion ist, etwas für beständig zu halten, das nicht beständig ist. Wer etwas besitzt, glaubt oft, es endgültig zu besitzen, was in Wirklichkeit nicht der Fall ist. Unser Körper, unsere ganze Existenz sind völlig unbeständig. Oft aber leben wir so, als ob sie für immer andauerten, als ob sie ewig wären. Sobald wir uns an die Unbeständigkeit unserer Existenz erinnern, werden viele unserer Illusionen durch dieses Bewusstsein erhellt und aufgeklärt. Dies hilft uns, unsere Anhaftungen loszulassen.

Anhaftungen sind immer schmerzhaft, denn im Grunde wissen wir sehr gut, dass alles unbeständig ist. Das Leben ist selbst Unbeständigkeit. In jedem Augenblick des Lebens gibt es Geburt und Tod. Ständig werden in meinem Körper neue Zellen geboren und andere sterben. Dieser Prozess ist notwendig für das Leben. Das bedeutet natürlich auch, dass wir Verluste erleiden werden. Wir verlieren unsere Jugend, unsere Gesundheit und schließlich unser Leben. Wir müssen verlieren lernen, um ein guter Spieler zu werden. Ein guter Spieler muss verlieren können. Er muss fröhlich sein und weiterspielen, obwohl Spielen Verlust bedeutet.

F. 1: *Was bedeutet „jenseits aller Täuschungen“?*

R.Y.R.: Es bedeutet, nicht bei den Täuschungen zu stagnieren. Daher ist es wichtig, sie zu beleuchten, um eine Täuschung als solche erkennen zu können. Sehr oft bleibt sie unerkannt, und man glaubt, das, was man denkt, entspräche der Wahrheit. Zu diesem Thema sagte Meister Dogen im *Genjo Koan*: „Gewöhnliche Menschen machen sich Illusionen über das Erwachen.“ Sie haben eine Menge Vorstellungen und Gedanken über Satori. Die Erwachten hingegen, das heißt diejenigen, die Satori verwirklicht haben, begnügen sich damit, ihre Illusionen zu beleuchten. Die Tatsache, Illusionen zu beleuchten, ist der Hauptaspekt von Satori. Von dem Moment an, in dem eine Illusion als solche erkannt wird, ist es keine Illusion mehr, und man kann sie aufgeben. „Jenseits“ heißt aufgeben, nicht dabeibleiben, nicht stagnieren. Es bedeutet nicht, irgendwohin zu fliehen. Es ist kein Ort, sondern eine Bewegung des Loslassens. Hier ist Anhaftung, da ist jenseits der Anhaftung. Vorbeiziehen lassen.

Es gibt allerdings auch Anhaftungen, die nötig sind, um zu leben. Eine Anhaftung ist nicht immer negativ. Zum Beispiel ist es normal, wenn Eltern eine Anhaftung für ihre Kinder entwickeln. Die Kinder könnten ansonsten nicht überleben.

Frage 2: *Ich habe eine Frage zur Bezeichnung Mönch und Nonne. Ich war bei einem Kreis der Deutschen Buddhistischen Union, zu dem verschiedene Nonnen*

eingeladen waren, vor allem Theravada-Nonnen, und ich war die einzige Zen-Nonne. In dem Kreis ging darum, dass eine Frau der Buddhistischen Union viel Geld für Nonnen-Projekte spendete. Dabei ergab sich eine Diskussion zwischen den buddhistischen Nonnen, was eine echte Nonne sei. Ich war sehr erschüttert, weil die Theravada-Nonnen gar nichts von dem Begriff Nonne aus unserer Tradition halten, weil wir nicht zölibatär leben und weil wir Geld verdienen und keine Glatze tragen. Sind diese Begriffe, Mönch und Nonne, für dich noch zeitgemäß in unserer Praxis?

R.Y.R.: Natürlich! Allerdings muss man sich darüber einig sein, was die Begriffe Mönch und Nonne bedeuten. Es ist eine Frage der Definition. Einer Definition zufolge ist ein Mönch oder eine Nonne jemand, der sein Haus verlassen und Geld, jeden Besitz, sein Berufsleben aufgegeben hat, sich den Kopf rasiert und nur sein Kesa und seine Schale trägt. Alles hat er aufgegeben. Das ist die traditionelle Definition. Aber im Zen ist man der Ansicht, dass es eine andere Art von Mönch und Nonne gibt. Dort, wo sie sind, konzentrieren sie sich völlig auf die Praxis des Weges. Es ist eine Frage der inneren Entscheidung. Man hält Beziehungen aufrecht, hat einen Beruf oder sogar Kinder, bleibt aber dabei in allen Bereichen völlig auf die Praxis des Weges konzentriert. Aus allem, was wir tun, machen wir eine Gelegenheit, den Weg zu praktizieren.

Der Mönch gibt alles auf, um sich auf den Weg zu konzentrieren. Wir können alles, was zum Bereich egoistischer Anhaftungen gehört, aufgeben, so dass unsere Art, in der Gesellschaft zu arbeiten, unsere Art ist, den zu Weg praktizieren. Wir können auch unsere Familie als Ort der Praxis der sechs *paramita* ansehen, weil die Kindererziehung eine große Praxis des Weges ist, usw.

Das Besondere der Mönche ist, dass sie keine Trennungen mehr schaffen. „Mönch“ kommt aus dem Griechischen, *monos*. Oft wurde *monos* mit „allein“ übersetzt, das heißt alleinstehend. Man kann es auch mit „eins“ übersetzen, eins sein mit dem Weg, mit der Praxis, eins mit allen Wesen, das heißt jenseits aller Trennung, jenseits der Trennung zwischen der säkularen und der spirituellen Welt. Er macht keine Trennung mehr. Daher ist im Zen alles Praxis des Weges. Das Essen zubereiten, putzen, arbeiten, alles ist Praxis des Weges. Für uns ist die Praxis des Weges, keine Trennung mehr zu machen und ausgehend von Zazen die Einheit in unserem Leben zu schaffen.

Wenn manche Menschen eine andere Definition haben, kann man ihnen sagen, dass wir es anders sehen, dass im Zen dies die Definition von Mönch und Nonne ist. Wenn sie nicht akzeptieren wollen, dass wir Mönche oder Nonnen sind, ist das ihr Problem. Es ist nicht schlimm. Jeder ist frei zu denken, was er will, aber wir betrachten uns als Mönche und Nonnen, weil wir in unserem Leben eins mit dem Weg geworden sind. Das ist alles.

Da war aber auch die Frage des Geldes. Wenn jemand eine große Spende für Nonnen gibt, können einige natürlich sagen: „Wir brauchen das Geld, weil wir doch alles aufgegeben haben. Du hast nichts aufgegeben, gehst noch arbeiten und hast Geld. Warum sollte diese Spende an eine Nonne wie dich gehen?“ Das kann man auch verstehen. In diesem Fall können wir man sagen, dass wir das Geld nicht brauchen.

Wir brauchen das *fuse* nicht, weil wir durch unsere Arbeit unabhängig sind. Wer jedoch eine Spende empfängt, kann sie dem Dojo oder der Sangha geben und nicht für sich selbst behalten.

F. 2: *Es ist denkbar, dass eine Zen-Nonne oder ein Zen-Mönch von ihrer normalen Arbeit ein wenig Abstand nehmen will, um mehr Zeit für das Dharma zu haben. Dann ist es doch nicht verwerflich, dafür Geld zu bekommen, zum Beispiel von solchen Spenden.*

R.Y.R.: Natürlich nicht. Es ist aber auch wichtig, seine Bedürfnisse und seinen Bedarf an Geld zu reduzieren.

Frage 3: *Wie du weißt, finden in Frankreich, Deutschland, und anderen europäischen Ländern Diskussionen über Flüchtlinge und Immigranten statt. Es gibt in der Diskussion zwei Positionen. Die eine ist, dass unsere Gesellschaft alle aufnehmen sollte, ohne Bedingung zu stellen. Die andere stellt fest, dass unser Integrations-System nicht ausreichend funktioniert und dass unseren finanziellen Mitteln Grenzen gesetzt sind, und wir nicht so viele Menschen aufnehmen können. Diese Diskussionen führen bei mir zu inneren Konflikten. Ist es möglich, sich dieser Frage rational zu nähern, ohne zu viele Emotionen aufzubauen? Wie kann man angesichts der Armut, des Unglücks, der Hoffnungslosigkeit der Menschen, die hierherkommen, frei von Emotionen bleiben? Wie kann man eine rationale Position einnehmen und sagen, wir müssen die Zuwanderung einschränken? Ist diese Position aus buddhistischer Sicht akzeptabel?*

R.Y.R.: Es ist klar, dass das Hauptmotiv unserer Handlungen als Schüler Buddhas das Mitgefühl ist. Mitgefühl setzt auch Emotionen voraus, um das Leiden anderer nachzuempfinden. Sie setzen uns in Bewegung, damit wir helfen, dieses Leiden zu lindern, vor allem in Notsituationen. Und Flüchtlinge oder Immigranten, auch Wirtschaftsimmigranten sind in Not. Gleichzeitig muss das wahre Mitgefühl auf dem Weg Buddhas von Weisheit begleitet werden. Es geht darum, die Leidensursachen an der Wurzel zu lösen. In Notsituationen muss man denen zu Hilfe eilen, die Schutz suchen und sie aufnehmen. Dies ist aber nur eine kurzfristige Lösung und nicht die wahre Lösung des Problems. Die wahre Lösung ist, die Ursache zu untersuchen, warum diese Menschen ihr Land verlassen, warum sie das Bedürfnis haben, auszuwandern. Kann man sich in den Ländern, in denen Konflikte stattfinden, einmischen, um zu versuchen, diese zu lösen? Ich glaube, ja. Ich finde, dass die internationalen Instanzen sich oft mit sehr theoretischen Deklarationen begnügen, anstatt konkrete Maßnahmen zu ergreifen, um einen Konflikt zu lösen oder zu verhindern, dass er sich weiterentwickelt.

Ein grundlegendes Problem sind die Wirtschaftsflüchtlinge, weil sie nicht vor Gewalt, sondern vor Armut flüchten. Das ist ein Problem der weltweiten Wirtschaftsordnung, der Ungleichheit. Wir haben dabei eine große Verantwortung. Ich denke, man muss alle Überlegungen und Entscheidungen ermutigen, die in die Richtung gehen, armen



Ländern bei ihrer Entwicklung zu helfen, damit ihre Bevölkerung im Land bleibt. Wenn ein Immigrant nach Europa kommt, unterstützen wir ihn, damit er überleben kann. Besser wäre es, wir gäben ihm die Unterstützung, damit er in seinem Land bleibt, damit er zum Beispiel eine Arbeit findet. In einigen asiatischen Ländern wurde dies bereits entwickelt mit dem System der Mikro-Ökonomie, bei der man kleine Unternehmen unterstützt. Ein Inder hat mit seiner Bank vor allem Frauen mit kleinen Krediten geholfen, die eine Aktivität aufbauen wollten. Meiner Ansicht nach ist das eine intelligente Hilfe, die das Problem langfristig angeht.

Es kommt immer auf das Gleiche hinaus. Im Angesicht der Armut gibt es zuerst eine Emotion, die uns zum Handeln bringt. Danach muss man jedoch Weisheit entwickeln, um die bestmögliche Handlung zu finden. Die Flüchtlinge in Notsituationen aufzunehmen, ist natürlich das Beste, was man machen kann, aber langfristig ist es keine Lösung. Einem Verhungerten gibt man etwas zu essen, aber besser ist es, ihm beizubringen, wie er sät und erntet, damit er sich selber ernähren kann. Beides ist wichtig.

F. 3: *Unsere Gesellschaft tut sich schwer damit, Menschen zu aufnehmen, die kulturell gesehen von uns sehr entfernt sind und sich nicht integrieren. Da gibt es Probleme.*

R.Y.R.: Weil wir uns schwer damit tun, Unterschiede zu akzeptieren. Ausländer sind anders, und wir tun uns schwer damit, sie zu akzeptieren. Gleichzeitig ist es sehr interessant, weil es auch ein spirituelles Problem ist, mit unterschiedlichen Leuten zusammenleben zu können. Die Integration sollte Ausländer nicht nötigen, wie wir zu werden. Sie sollten so bleiben können, wie sie sind, und wir einfach akzeptieren, dass sie anders sind, unter der Voraussetzung, dass dieser Unterschied von beiden Seiten akzeptiert wird. Natürlich ist es nicht akzeptabel, wenn man mit Fanatikern zu tun hat, die andere konvertieren wollen, zum Beispiel zum Islam. Ansonsten ist das Akzeptieren von Unterschieden ein spiritueller Fortschritt, eine Bereicherung für alle. Über dieses Thema könnten wir die ganze Nacht reden. Im Großen und Ganzen muss man klare Gedanken über die Grundzüge haben. Was Deutschland betrifft, möchte ich noch bemerken, dass die Aufnahme von Migranten oft Teil eines wirtschaftlichen Kalküls ist. Darüber wird nicht geredet. Man spricht von Großzügigkeit, aber in Wirklichkeit gibt es Hintergedanken. Wenn wir viele Menschen aufnehmen, wird der Arbeitsmarkt gesättigt, was zu mehr Arbeitslosigkeit führt, so dass Druck auf die Gehälter ausgeübt wird.

## **Samstag, 1. Zazen**

Vergesst während Zazen nicht, bewusst zu atmen. Wenn ihr einatmet, seid ihr völlig dieser Körper und Geist, der einatmet, und wenn ihr ausatmet, seid ihr völlig dieser Körper und Geist, der ausatmet. Gebt alle anderen Beschäftigungen auf. Wenn wir auf diese Weise praktizieren, klärt sich der Geist ganz natürlich und unbewusst. Die geistige Unruhe beruhigt sich, und wir können uns selber so sehen, wie wir sind.

Meister Rinzai sagte: „Wenn ihr wie Buddha werden möchtet, sucht nichts außerhalb. Das reine Licht eures Geistes ist nichts anderes als der Dharma-Körper Buddhas.“ Dieser Körper, den wir während Zazen verwirklichen, ist der Körper, der sich mit der höchsten Wirklichkeit, zu der Buddha Shakyamuni erwachte, harmonisiert. Von dieser Wirklichkeit ausgehend hatte er gelehrt. Er lehrte, wie wir die Ursachen unserer Leiden lösen, indem wir lernen, uns mit dem zu harmonisieren, was wir im Grunde und in Wirklichkeit sind. Das heißt, indem wir unsere Illusionen hinter uns lassen.

Während Zazen ist es nicht nötig, an Buddha oder Satori zu denken. Es reicht aus, klar zu beobachten, was hier und jetzt in uns geschieht. Wir sehen zu, wie unsere Gedanken und Empfindungen erscheinen und verschwinden, und werden ganz vertraut mit der Unbeständigkeit aller Phänomene, die uns ausmachen. Wenn wir Angst vor dieser Unbeständigkeit haben und sie ablehnen, leiden wir. Wenn wir sie hingegen akzeptieren, sind wir von jeder Furcht befreit. Wir sind befreit von den Giften unseres Geistes, von Gier und Hass, von der Gier nach dem, was wir erlangen wollen und vom Hass gegen alles, was uns daran hindert, das zu bekommen, was wir uns wünschen.

Solange wir von diesen Geistesgiften beherrscht werden, leben wir im Samsara, in einer Folge von Glück und Unglück. Dabei bleibt im Grunde immer eine gewisse Sorge, denn wir wissen genau, dass das, woran wir uns klammern, nicht andauern wird. Wenn wir jedoch lernen, uns auf diese Unbeständigkeit einzustellen, wird sie uns nicht nur keine Sorgen und kein Leiden mehr verursachen, sondern sie wird im Gegenteil unser bester Freund. Wir können darauf vertrauen, dass das, was uns gerade Leiden verursacht, nicht andauern wird, so wie eine Mutter ihrem weinenden Kind sagt: „Mach' dir nichts draus. Das geht vorbei.“

In diesem wiedergefundenen Frieden des Geistes realisieren wir, dass uns im Grunde nichts fehlt. Wir haben dann nicht nur keine Angst mehr, das zu verlieren, an das wir uns klammern, wir brauchen auch gar keinem Objekt mehr hinterherlaufen. Wir lassen den Bereich des Habens hinter uns und harmonisieren uns mit unserem tiefen Sein. Dieses Sein ist nicht „Etwas“. Es ist die Grundlage unserer Existenz in völliger wechselseitiger Abhängigkeit mit allen Wesen. Das ist es, was man Buddha-Natur nennt. Wer dazu erwacht, lässt das Gift der Unwissenheit hinter sich und kann mit einem friedlichen Geist und ohne Angst leben.

Dies singen wir im *Hannya Shingyo*: *shin mu ke ge*. Der Geist, *shin*, der befreit von jeder Gier ist, *mushotoku*, ist ohne Hindernis, ohne Angst, *mu ke ge*. Es ist der friedliche Geist des Nirvana, und es ist der Sinn unserer Praxis, ihn zu verwirklichen. Besonders auf einem Sesshin ist dies möglich, wenn Zazen unser ganzes Leben animiert und erhellt und die Wolken unserer Illusionen vertreibt. Da Zazen uns die Wahrheit ganz deutlich zeigt, haben wir die Möglichkeit, zu erwachen, nicht nur in dem Sinn, die Wahrheit zu verstehen, sondern uns mit ihr zu harmonisieren.

## Samstag, 2. Zazen

Während Zazen sind wir damit zufrieden, einfach nur zu sitzen und völlig aufmerksam auf das zu sein, was hier und jetzt geschieht, ohne unseren Gedanken anzuhaften. Wir begnügen uns damit, zu sehen, wie sie erscheinen, und lassen sie wieder vorbeiziehen. So können wir in jedem Augenblick im Leben, so wie es ist, ganz gegenwärtig sein und jenseits unserer geistigen Konstrukte zur Wirklichkeit erwachen.

Als er die Essenz seines Erwachens weitergeben wollte, pflückte Shakyamuni Buddha einfach eine Blume und drehte sie zwischen seinen Fingern, still und völlig aufmerksam auf die Blume, so wie sie ist. All seine Schüler waren überrascht, nur Mahakashyapa lächelte. In diesem Augenblick teilte er mit Buddha Shakyamuni die gleiche Erfahrung, den Anblick der Blume, so wie sie ist, jenseits von geistigen Projektionen.

Diese Geste, eine Blume zu pflücken und zwischen den Fingern zu drehen, ist kein Symbol für etwas. Es ist die Praxis der völligen Aufmerksamkeit auf die Realität. Es ist die gleiche Aufmerksamkeit, mit der wir Zazen praktizieren. Wir achten auf unseren Körper, so wie er ist, auf unsere Atmung, so wie sie ist, auf Gedanken, Empfindungen, Wahrnehmungen, so wie sie erscheinen, ohne sie zu beurteilen.

Die völlige Aufmerksamkeit auf die Wirklichkeit nennt man das *Samadhi* von *Jijuyu*. Diese Erfahrung kann man nur durch sich selbst machen, sie geht weit über jede Erklärung hinaus. Erklären kann man jedoch, wie es verwirklicht werden kann. Man kann die Praxis des Weges unterweisen, so wie es Buddha fünfundvierzig Jahre lang tat. Die Verwirklichung des Weges aber geht über jede Erklärung hinaus. Sie ist eine tiefe Erfahrung, die über alle Gedanken hinausgeht. Jedoch hat sie die Kraft, uns von Zweifel zu befreien, von allem, was unseren Geist blockiert. So kann uns diese Erfahrung empfänglich für die anderen machen. Sie ermöglicht die Öffnung des Herzens.

Die Bereitschaft, andere zu empfangen, ist die Basis des Mitgefühls. Das Mitgefühl ist nicht nur ein Gefühl der Zuneigung für jemanden. Es geht darum, sich wirklich in den anderen hineinzusetzen und zu verstehen, wie ihm geholfen werden kann. Was unserer Erfahrung nach am besten jemandem helfen kann, ist die Zazen-Praxis. Buddha und alle Meister der Weitergabe haben die Zeit und Energie ihres Lebens dazu benutzt, die Praxis ausgehend von ihrem mitfühlenden Geist weiterzugeben.

Da, wo es Leiden gibt, gibt es Ursachen. Wo es Ursachen gibt, gibt es Heilmittel. Der Weg Buddhas ist auch ein optimistischer Weg. Manchmal, wenn es um Leiden geht, könnte man denken, dass Buddha pessimistisch sei. Aber er hatte ganz im Gegenteil völliges Vertrauen darin, für jedes Leiden ein Heilmittel zu finden, denn jeder hat die Fähigkeit zu erwachen. Es ist also wichtig, dieses Vertrauen durch unser eigenes Beispiel weiterzugeben, indem wir unsere Praxis vertiefen und auf Sesshins gehen. Dies ist eine großzügige Aktivität, denn sich selbst zu befreien hilft, andere zu befreien und schafft Vertrauen darin, dass eine Befreiung möglich ist.

## Samstag, Mondo

Frage 1: *Warum widmen wir beim Essen unseren Tee den Verstorbenen? Ich meine, wer tot ist, ist tot. Können wir das Teewasser nicht einfach nur den Pflanzen geben, ohne an die Toten zu denken?*

Roland Yuno Rech: Letztendlich geht das Wasser ja an Pflanzen. Ich glaube, es liegt in der Natur des Menschen zu glauben, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Wenn wir die Vorgeschichte und die Gebeine der Hominiden begutachten, treffen wir die Unterscheidung zwischen Affen und dem Beginn der Menschheit mit den Überresten von Totenzeremonien. Nicht nur im Zen, auch im Christentum gibt es Darbringungen für die Toten. Vor allem im November schmückt man die Gräber mit Blumen. Tote brauchen sie nicht, dennoch schenkt man ihnen Blumen. Ich glaube, es ist Teil unseres tiefen Geists, ein Bedürfnis, sich mit den Lebenden und auch mit den Toten zu verbinden, einfach, weil wir ihre Nachfolger sind. Wir sind nicht einfach wie Pilze aus dem Boden geschossen. Unsere Eltern werden sterben oder sind gestorben, das Leben wird weitergegeben, und es ist gut, wenn die Lebenden den Toten gegenüber Dankbarkeit bezeugen.

Alles, was wir für die Toten tun, ist Ausdruck von Dankbarkeit. Jeden Morgen rezitieren wir das *Hannya Shingyo*. Wir widmen die Verdienste unserer Praxis Shakyamuni Buddha, Keizan, Dogen... Sie sind bereits alle tot. In Wirklichkeit brauchen sie sie nicht, aber uns ist es wichtig, unsere Dankbarkeit zu bezeugen. Ich glaube, dies ist ein Teil des tiefen religiösen Geistes des Menschen und gilt für alle Zivilisationen und Kulturen, nicht nur in Japan. In Japan wird den Toten traditionell Wasser dargeboten. Ich vermute, es liegt daran, dass die Verstorbenen verbrannt worden und demnach dehydriert, also ohne Wasser sind.

Man bietet etwas dar. In der japanischen Kultur ist es Wasser, wir bieten Blumen oder Räucherstäbchen als Zeichen unserer Dankbarkeit dar. Es ist wichtig, die Toten zu respektieren, auch wenn man ihnen natürlich nicht zu sehr anhaften sollte.

Als Buddha Shakyamuni im Sterben lag und seine Schüler ihn um Rat fragten: „Was sollen wir nach eurem Tod tun? Welche Zeremonien sollen wir abhalten?“, antwortete Shakyamuni, dass sich die Laienschüler um seine Feuerbestattung kümmern und die Mönche und Nonnen weiter auf die Meditationspraxis konzentrieren sollten. Seltsamerweise sind es heute nicht mehr Laienschüler, die sich um die Verstorbenen kümmern, sondern Mönche. Buddhas Rat bedeutete also, selbst wenn es wichtig ist, die Toten zu respektieren und ihnen gegenüber Dankbarkeit auszudrücken, sollte man sich nicht zu viel damit beschäftigen, sondern sich auf die Praxis hier und jetzt konzentrieren. Aber hier und jetzt ist natürlich nicht getrennt von dem, was vorher war und was danach kommt.

F. 1: *Ich respektiere die Verstorbenen, aber warum mit Tee?*

R.Y.R.: Irgendetwas muss man darbringen, das unsere Dankbarkeit symbolisiert. Wie ich schon sagte, ist meine Vermutung, dass es mit der Bestattung zusammenhängt, weshalb man in Europa Blumen darbringt und in Japan Wasser. Es ist ein *fuse*, ein Symbol. Während der Mahlzeit bieten wir den *Gaki*, den hungrigen Geistern Nahrung dar, eben weil sie hungrig sind, und den dehydrierten Verstorbenen Wasser oder Tee. Es ist das, was wir bei der Mahlzeit haben, Nahrung und Wasser. Wir können ihnen auch einen Gedanken widmen.

Wenn es dich stört, gibst du keinen Tee. Nichts ist verpflichtend bei den Zeremonien. Manche empfinden die Zeremonien etwas verstörend, weil sie die Bedeutung nicht kennen. Sie kommen ins Dojo oder gehen auf ein Sesshin, um Zazen zu praktizieren, und werden dabei in Zeremonien einbezogen. Manchmal kann das verstören, wohl auch weil Zen-Zeremonien einer anderen Kultur als unserer angehören. Aus diesem Grund sage ich immer, besonders den Anfängern: „Ihr müsst den Zeremonien nicht beiwohnen, wenn ihr euch nicht gut dabei fühlt. Ihr könnt auf eurem Platz bleiben, die Hände einfach in *shashu* halten und warten, bis die Zeremonie vorbei ist.“ Man muss nicht an ihr teilnehmen.

Aber natürlich ist es besser, an einer Zeremonie teilzunehmen, um sich mit den anderen zu harmonisieren. Die Aufgabe der Zeremonie ist die Harmonie, die Harmonisierung der Sangha. Wenn die Sangha eine Zeremonie für die Toten abhält, bekommen alle die Gelegenheit, sich zu harmonisieren, die Lebenden untereinander und die Lebenden mit den Verstorbenen.

Heute Abend gibt es eine Probe der morgigen Zeremonie. Denjenigen, die die Toten-Zeremonie nicht kennen und sie einem Verstorbenen widmen, dessen Namen sie angegeben haben, wird erklärt, wie Räucherwerk dargeboten wird. Dabei bieten wir kein Wasser, sondern Räucherwerk dar.

Frage 2: *Ich schlage vor, dass wir während der Zeremonie die Übersetzung der vier Gelübde gemeinsam singen und nicht nur der Ino alleine.*

R.Y.R.: Das Problem ist, dass in einem Dojo nicht alle dieselbe Sprache sprechen. Zum Beispiel sprechen hier einige Französisch, andere Deutsch. Um uns zu harmonisieren, müssen alle in derselben Sprache rezitieren. Die Übersetzung richtet sich nach der Sprache der Mehrheit, aber wenn der Ino eine andere Sprache spricht, rezitiert er in seiner Sprache. In Nizza singen wir manchmal das *Hannya Shingyo* auf Französisch, was kein Problem macht, weil wir dort alle die gleiche Sprache sprechen. Aber ungeachtet dessen klingt es besser auf Chinesisch. Wir haben eine Art und Weise gefunden, um es in unserer Sprache zu singen, aber die Schwingungen sind weniger gut. Zwar finde es wichtig, den Sinn und die Übersetzung zu verstehen, dennoch bestehe ich nicht darauf, dass wir in einer europäischen Sprache singen. In eurem Dojo könnt ihr es tun, vor allem wenn alle damit einverstanden sind.

Frage 3: *Ich habe neulich ein dreijähriges Mädchen beim Spielen mit Puppen gesehen. Es war ganz versunken und nur bei diesem Tun. Im Grunde hatte es das gemacht, was wir hier üben. Warum verlieren Kinder, wenn sie älter werden, dieses innige Tun und agieren dann ganz anders?*

R.Y.R.: In unserer heutigen Gesellschaft gibt es viele Ursachen für Ablenkungen. Bereits Kindern drückt man Tablets in die Hand. Sie empfangen sehr viele Informationen und haben alle möglichen Spiele. Ihr Geist wird schnell zerstreut, daher haben viele Kinder Probleme damit, sich zu konzentrieren. Es ist ein Problem der heutigen Zivilisation, weil Kindern zu viele Anregungen angeboten werden. Natürlich brauchen sie Anregungen, aber zu viel Anregung führt zu Verwirrung, zu einem unruhigen Geist, zu einem Geist in *sanran*, der sich nicht konzentrieren kann. Diesem Problem begegnen die Erzieher bei den Kindern immer öfter. Es ist das Spiegelbild unserer Gesellschaft, einer Gesellschaft, in der man alles haben will.

Die Menschen schauen ständig auf ihr Telefon oder dem Bildschirm und sind in allen möglichen sozialen Netzwerken aktiv. Es ist eine Art von Bildersucht. Gerade in den sozialen Netzwerken schauen sich Menschen vor allem Bilder an. Wenn sie nach Hause kommen, setzen sie sich vor dem Fernseher oder Computer und sind immer wieder von Bildern fasziniert. Ich glaube, es ist fast schon eine Krankheit. Wir schaffen immer neue Techniken, um Bilder zu produzieren. Die Menschen sind neugierig und wollen immer das Neueste besitzen, die neuesten Bilder, die neuesten Serien.

Ich finde das gefährlich. Anstatt mit dem wirklichen Leben hier und jetzt zufrieden zu sein, zum Beispiel bei einem Spiel oder mit der Puppe, bietet man Kindern heute kleine Computer an, mit denen sie in eine virtuelle Welt geführt werden. Diese Konditionierungen kommen aus der Gesellschaft. In unserer Gesellschaft funktionieren sie, weil wir vergessen haben, uns an einfachen Dingen zu erfreuen. Zen ist das Gegenteil. Zen heißt, wirklich zur Einfachheit zurückzukehren, nur eine einzige Sache auf einmal und bis zum Ende tun, *zanshin*, und Tätigkeiten mit den Händen vorziehen, zum Beispiel Samu oder kochen wie der Tenzo. Kinder mögen das heutzutage nicht. Sie mögen lieber Bilder. Ich halte das für gefährlich.

F. 3: *Heißt das, ein Kind hat nicht die Chance, in dieser Einheit zu bleiben?*

R.Y.R.: Ja, es hat ja nicht einmal mehr die Gelegenheit, sich zu langweilen. Es ist sehr wichtig, sich langweilen zu können, das heißt leer zu sein, nichts zu tun zu haben. In diesem Moment entwickelt sich Kreativität. Aber ein Kind kann nicht kreativ sein, wenn man ihm alles vorsetzt und es mit allem Möglichen überfordert ist. Wenn ihr Kinder habt, versucht, sie nach der Zen-Methode zu erziehen, zum Beispiel mit Holzspielzeug. Übrigens habe ich gelesen, dass im Silicon Valley, wo viele neue Technologien entwickelt werden, die meisten Ingenieure, die dort arbeiten, ihren Kindern verbieten, einen Computer zu benutzen. Sie erziehen sie nach der Zen-Methode, weil sie die Gefahr erkannt haben, die mit dieser Anhaftung an Bilder verbunden ist. Das ist sehr interessant.

Frage 4: *Ich habe eine Frage zum Erwachen. Du sagtest, dass jeder selber erwachen muss. Niemand kann für jemand anderes erwachen. Erwachen bedeutet, seine Täuschungen zu erhellen...*

R.Y.R.: ... und zur Wirklichkeit zu erwachen. Es gibt immer die beiden Aspekte.

F. 4: *Im Hannya Shingyo heißt es, dass Avalokiteshvara erwacht, indem er die Leerheit der Seinsbestandteile durchschaut und dadurch alle Wesen befreit. Zum einen frage ich mich, wie er alle Wesen befreit, und zum anderen, ob es uns auch möglich ist, alle Wesen zu befreien, wenn wir erwachen. Ist es dasselbe Erwachen?*

R.Y.R.: Ja, natürlich. Die Tatsache, dass Avalokiteshvara erwachte, gibt anderen Wesen die Möglichkeit, die gleiche Erfahrung zu machen. Die Wesen, die seine Unterweisung hören, können die gleiche Erfahrung, die gleiche Praxis machen und auch ihrerseits die Leerheit der fünf *skandha*, der Seinsbestandteile, entdecken. Aber jeder muss dies selber erfahren. Es reicht nicht aus, das *Hannya Shingyo* zu lesen und zu hören, dass die fünf *skandha* Leerheit sind. Es reicht nicht aus, dies nur mit dem Verstand zu verstehen, man muss es wirklich nachempfinden. Um es nachempfinden zu können, darf man keine Angst vor der Leerheit haben.

Im Westen ist das Wort „Leerheit“ oft mit Angst verbunden, übrigens nicht nur im Westen, auch in China oder für den Menschen überhaupt. Alles, was Leerheit oder leer ist, macht Angst, weil es an das Nichts, an die Nicht-Existenz denken lässt. Hingegen bedeutet die Leerheit, zu der Avalokiteshvara erwacht, in Wirklichkeit einfach, dass die fünf *skandha* unbeständig sind. Das heißt nicht, dass sie nicht existieren. Sie sind unbeständig, weil sie mit allen anderen Phänomenen verbunden sind. Sie existieren nicht aus sich selbst heraus.

Leerheit bedeutet, dass die Vorstellung eines getrennten, autonomen Egos eine Illusion ist, was aber nicht heißt, dass das Ego nicht existiert. Es gibt eine Art persönliche Identität, sonst würden wir verrückt werden. Wir brauchen eine Vorstellung von einer persönlichen Identität. Jedoch dürfen wir uns nicht an sie klammern und glauben, sie hätte eine beständige, substanzielle Existenz. Anders gesagt, wir müssen zur Unbeständigkeit erwachen und zur wechselseitigen Abhängigkeit. Das Erwachen zur Unbeständigkeit ermöglicht es uns, loszulassen und einen Geist zu erlangen, der fließt und nicht stagniert. Dieser Geist ist in der Lage zu verstehen, dass, selbst wenn man deprimiert oder hoffnungslos ist, es nicht von Dauer ist sondern sich ändern wird. Weil nichts beständig ist, gibt es immer die Hoffnung, dass sich etwas ändern kann. Die Tatsache, dass unser Ego nicht autonom und substanziell ist, befreit uns von der Ichbezogenheit und dem Egoismus. Dies hilft uns auch dabei, auf realistischere Weise zu leben, in Harmonie mit dem, was wir in Wirklichkeit sind. Es ermöglicht es uns, mit anderen in Harmonie zu leben.

In einer Gesellschaft, in der jeder sehr egoistisch und ichbezogen ist, gibt es jede Menge Konflikte. Jeder kämpft gegen jeden. Zum Glück haben die Menschen im

Grunde ihres Selbst einen gewissen Sinn von Solidarität, was man im Buddhismus Buddha-Natur nennt. Daher existiert die Menschheit weiterhin, denn wir haben bereits seit langer Zeit alle möglichen Mittel, um uns gegenseitig zu zerstören.

Auch mit allen möglichen Fehlern und Illusionen haben die Menschen im Grunde ein gewisses Gespür dafür, dass sie voneinander abhängig sind und sich gegenseitig brauchen. Heute versteht man auch viel besser die wechselseitige Abhängigkeit mit anderen lebenden Wesen, mit Pflanzen, Tiere, mit der Luft, die man atmet. Gerade heute entsteht ein Bewusstsein dafür, und wir müssen hoffen, dass diese Bewusstwerdung den Menschen hilft, ihr Verhalten zu ändern.

Das Problem ist manchmal, dass wir verstehen, was richtig ist, aber das Falsche tun. Auch wir, die Zazen praktizieren und verstehen, dass unser Ego Leerheit ist, werden wütend, wenn uns jemand kritisiert. Oder wir werden traurig, wenn wir etwas verlieren. Man erträgt den Verlust nicht, man erträgt keine Kritik, man erträgt es nicht, wenn das Ego verletzt wird. Das bedeutet, dass wir üben und praktizieren müssen. Wir dürfen nicht nur mit dem Verstand zugeben, ja, es stimmt, was im *Hannya Shingyo* steht, sondern es mit unserem ganzen Körper, mit unserem ganzen Sein leben und wirklich trainieren, um uns von unseren Konditionierungen zu befreien.

Die Unterweisung Buddhas über die Praxis der vier Unbegrenztheiten ist eine hervorragende Übung. Zum Beispiel sollte man Mitgefühl und Wohlwollen üben, nicht nur mit den Menschen, die man gerne mag, sondern mit allen Wesen. Im Zen beharren wir sehr auf die Praxis. Das bedeutet üben, um unsere schlechten Gewohnheiten zu korrigieren. Insbesondere ist es auch der Sinn eines Klosterlebens. Warum leben Menschen, die den Weg vertiefen wollen, oft in einem Kloster? Weil man im Kloster Tag und Nacht die Verbundenheit mit den anderen übt. In einem Kloster kann man nicht egoistisch sein. Demnach ist es ein geeignetes Mittel, eine Technik, damit die Unterweisung und das Erwachen während Zazen nicht nur theoretisch bleiben, sondern konkret werden.

Frage 5: *Gibt es im Buddhismus Platz für Vergebung?*

R.Y.R.: Ja, natürlich. Vergebung beginnt mit Reue. Wenn eine Person, die etwas Schlechtes, einen Fehler begangen hat, bereut, hilft es bei der Vergebung. Doch selbst wenn jemand nicht um Vergebung bittet, sollte man ihm vergeben können. Wenn jemand etwas Schlechtes tut, bedeutet es nicht, dass er von Natur aus im Grunde schlecht ist. Oft ist er selbst Opfer von Illusionen und Fehlern gewesen. Der Mensch begeht Schlechtes aus Unwissenheit heraus. So sagte es Christus, und im Buddhismus denkt man genauso. Unwissenheit ist die Grundlage aller *bonno*, unter anderem von Hass und Gier, und Hass und Gier schaffen Leiden für andere. Menschen, die Schlechtes tun, weil sie von Hass und Gier geleitet werden, erzeugen Leiden aufgrund ihrer Unwissenheit. Wie Christus könnte man sagen: „Vergebt ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ Es ist am besten, so zu denken. Das bedeutet nicht, dass man die Leute nicht davon abhalten sollte, Schlechtes zu tun, oder dass Verbrecher nicht bestraft werden sollten. Vor allem muss man ihnen helfen zu



verstehen, was richtig ist. Im Grunde will jeder das Gute tun, aber oft täuscht man sich darüber, was gut ist.

## Sonntag, 1. Zazen

Verliert die kostbare Zeit des Zazen nicht damit, euren Gedanken zu folgen. Bleibt auf eure Körperhaltung konzentriert und achtet auf eure Atmung. Wenn Gedanken, Wahrnehmungen oder Gefühle auftauchen, lasst sie sich im Spiegel von Zazen widerspiegeln, ohne sie festzuhalten und ohne euch mit ihnen zu identifizieren.

Diese Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühle sind ich, aber ich bin nicht sie. Diese Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühle gehören zum Bereich meines Egos. Das Ego spiegelt sich im Spiegel von Zazen wider, jedoch haften wir ihm nicht an, denn der Spiegel von Zazen zeigt uns etwas anderes: unsere wahre Existenz, über unser Ego hinaus.

Diese wahre Existenz, die wahre Natur unserer Existenz kann weder mit Worten definiert, noch in Konzepte oder Begriffe eingeschlossen werden. Man kann auch nicht wirklich über sie sprechen. Wörter trennen und unterscheiden, der wahre Zazen-Geist hingegen ist jenseits jeder Unterscheidung. Man kann ihn erfahren, aber nicht über ihn sprechen.

Als Buddha die Essenz der Erfahrung seines Erwachens weitergeben wollte, begnügte er sich daher damit, eine Blume zu nehmen und still zwischen den Fingern zu drehen. Nur Mahakashyapa verstand und lächelte. Sein eigener Geist spiegelte sich im Blick von Buddha Shakyamuni wider, und was sich widerspiegelte, war nicht Mahakashyapa, sondern seine wahre Buddha-Natur.

Buddha verkündete: „Ich besitze das Auge des wahren Dharma-Schatzes, *shobogenzo*, den wunderbaren Geist des Nirvana, *ne han myo shin*. Und jetzt wurde er an Mahakashyapa weitergegeben.“

Diesen Geist, *ne han myo shin*, kann jeder von uns verwirklichen, hier und jetzt, wenn wir völlig in der Konzentration auf Körper und Atmung aufgegangen sind. In dieser Versunkenheit verschwindet unser Geist, der unterscheidet, und wir werden völlig eins mit Zazen. Nicht mehr ich praktiziere Zazen, sondern es ist Buddha, der Zazen praktiziert. Was in mir ist, geht über mich selbst hinaus.

Im Tempel La Gendronnière sagte Niwa Zenji an einem Morgen im Kusen: „Während Zazen ist es Buddha, der Buddha ansieht.“

Verwechselt daher Zazen nicht mit einer einfachen Meditationstechnik, mit einem therapeutischen Mittel, um dem Stress oder der Depression abzuweichen. Natürlich kann Zazen bei Stress oder einer Depression helfen, weil es uns zur wahren Dimension unserer Existenz erweckt, über unser kleines Ego hinaus, das allen möglichen Objekten oder Situationen anhafet. Durch Zazen realisieren wir, dass der

Geist unbegrenzt ist, dieser Geist, der uns unsere völlige Einheit mit allen Wesen spüren lässt.

Dieser Geist ist die Quelle aller Unterweisungen von Buddha Shakyamuni, aller Sutras. Diese Sutras können nur wirklich verstanden werden, wenn man die gleiche Erfahrung des Erwachens macht wie Buddha Shakyamuni. Von dieser Erfahrung aus manifestieren sich alle Handlungen der Bodhisattvas. Es handelt sich dabei nicht um etwas, das wir tun sollten, sondern um unsere natürlichste Art zu handeln und zu sein in Harmonie mit dem, was wir im Grunde in Wirklichkeit sind.

Dann wird unser ganzes Leben Ausdruck von *ne han myo shin*, dem wunderbaren Geist des Nirvana, der von allen Giften des Geistes und von allen Hindernissen zum großen Mitgefühl und zur wahren Liebe befreit ist.

## **Sonntag, 2. Zazen**

Das Sesshin geht bald zu Ende, aber das, was wir gemeinsam praktiziert und verwirklicht haben, wird ohne Ende fortgesetzt. Es ist die Praxis-Verwirklichung von Buddhas Erwachen und ist nicht auf die Zazen-Haltung beschränkt. Es verwirklicht sich im Alltag, wenn wir in allen Haltungen und Handlungen des täglichen Lebens völlig achtsam auf unseren Körper und unsere Atmung sind. Das heißt, vollkommen zum gegenwärtigen Augenblick erwacht zu sein, zur Wirklichkeit unseres Lebens hier und jetzt. Wir sind uns nicht nur bewusst darüber, was da ist, sondern realisieren, dass das, was ist und was uns ausmacht, ohne feste Substanz ist. So ist es uns möglich, für alle Dinge offen zu sein, ohne Anhaftung.

Wir konzentrieren uns auf unseren Körper und wissen, dass dieser Körper uns nicht gehört. Er gehört zum ganzen Universum, zum ganzen Kosmos. Wir konzentrieren uns auf unsere Atmung und atmen mit dem ganzen Universum, ohne Trennung zwischen innerhalb und außerhalb unseres Körpers. Wir sehen, wie alle möglichen Gedanken, Wahrnehmungen und Gefühle erscheinen, aber wir identifizieren uns nicht mit ihnen. Wir sehen sie als einfache geistige Erzeugnisse an, die kein Ego bilden. Oder sie bilden ein Ego, aber dieses Ego ist nur ein Gedanke unter anderen, ein geistiges Erzeugnis. Es hat seine Wichtigkeit, muss aber an seinem wahren Platz bleiben, ohne unser ganzes Leben zu überschwemmen und ohne unser Bewusstsein und das Licht des Erwachens zu verdunkeln.

Wir praktizieren aufmerksam, ohne den Objekten, auf die wir achten, anzuhaften. Wir praktizieren Samu, wir arbeiten, ohne den Ergebnissen unserer Arbeit anzuhaften. Wir praktizieren Zazen, das selbst Satori ist, ohne diesem Satori anzuhaften. Meister Dogen sagte: „Wenn ihr diesen Geist manifestieren könnt, während ihr Zazen oder Sampai praktiziert, wird die Blume eures Geistes immer strahlender und alle Dinge werden immer schöner.“ Er fügte hinzu: „Es ist wie ein Dojo im dichten Nebel, bevor das Holz geschlagen wird.“

Diese Aufmerksamkeit hilft uns dabei, uns aus unseren illusorischen Träumen zu erwecken und zur Wirklichkeit zu erwachen. So macht sie unser Leben in jedem Augenblick völlig frisch, neu und lebendig. Da wir diese Praxis in unserem Leben unter allen Umständen fortführen können, hat dieses Erwachen kein Ende. Ich wünsche euch gute Fortsetzung eures *gyoji*!