

Vertrauen in die Drei Schätze

Kusen

Von Zen-Meisterin

Eveline Kogen Pascual

Sesshin Grube Louise, 25.-27. Januar 2019

Kontakt: zen.sangha.de@gmail.de

Freitag, 1. Zazen

Selbst wenn es noch früh ist, dunkel und kalt, lasst euch nicht von der Schläfrigkeit und den vergangenen Träumen einfangen. Richtet eure Aufmerksamkeit lieber auf die Zazen-Haltung, auf die tiefe Atmung. Neigt das Becken leicht nach vorn, so dass die Knie auf den Boden drücken. So verteilt sich das Körpergewicht, das Kreuzbein ist entlastet und die Haltung ist stabil. Richtet den Rücken gut auf, Wirbel für Wirbel, aber ohne ihn zu überspannen. Streckt den Nacken und zieht leicht das Kinn an. Dann lasst die Schultern locker, ohne dass sie nach vorne fallen. Der Kopf strebt nach oben, so dehnt sich unser Körper sanft zwischen Himmel und Erde.

Die linke Hand liegt in der rechten, die Daumenspitzen berühren sich ganz leicht, sie sind waagrecht und bilden ein offenes Oval mit den Händen. Die Handkanten liegen fest am Unterbauch. Die Augen sind halb geöffnet, der Blick gesenkt. Das Gesicht ist entspannt, der Mund geschlossen, und der Atem geht ruhig und tief durch die Nase ein und aus.

Passt gut auf, dass ihr euch von den aufsteigenden Gedanken nicht einfangen lasst. Die Gedanken können ruhig kommen. Schaut sie euch an, aber haltet sie nicht fest. Folgt ihnen nicht. Richtet lieber eure Aufmerksamkeit auf die schöne, aufrechte Haltung und auf die ruhige, ausfüllende Atmung.

In der Konzentration des Zazen entspannt sich unser Hirn. Wir müssen nichts tun außer sitzen. Der Verstand hat keine besondere Aufgabe und beruhigt sich. Das heißt nicht, dass wir nicht mehr denken. Im Zazen laufen die Prozesse im Hirn nur anders ab als im Alltagsleben. Im Alltag sind wir ständig gefordert, wir müssen Situationen abwägen, wir müssen urteilen, Unterscheidungen treffen. Im Zazen denken wir nicht wie im täglichen Leben mit Worten, Abstraktionen. Der ganze Körper ist im Zazen einbezogen, auch das Unterbewusstsein, unser Instinkt. Wir denken sozusagen mit den Muskeln, den Knochen, mit jeder Körperzelle. Was da genau im Kopf vorgeht, kann unser Verstand, dessen Funktion auf der Sprache beruht, nicht erfassen, das geht weit darüber hinaus. Aber mit Körper und Geist in Einheit bewirkt die aufrichtige, beständige Zazen-Praxis Entwicklungen, Einsichten und Erkenntnisse, die unser Leben total umwälzen, und das kann jeder erfahren.

Diesen Weg des Buddha zu gehen ist nicht immer einfach. Wenn wir so nach und nach unsere Praxis entwickeln und ausweiten, sehen wir, dass die Welt ein ziemlich rauher Ort sein kann. Es gibt jede Menge Versuchungen und Ablenkungen, alltägliche Sorgen, und es gibt nicht viel Verständnis für unsere Bemühungen oder gar Unterstützung von den Leuten, die uns umgeben. Es geht auch nicht nur um äußere Umstände. Die Dinge, die unseren Geistesfrieden bedrohen, sind die drei Gifte Gier, Hass und Unwissenheit und all die Probleme, die sich aus ihnen ergeben, wie Neid, Stolz, Ärger, Geiz, Angst, Selbstgefälligkeit und so weiter.

Im Zazen blicken wir nicht nach außen, sondern nach innen. Wir betrachten uns, unser Leben mit dem offenen Zazen-Geist, das heißt ehrlich, ohne Verschönerung, ohne Wunschvorstellung. Nicht immer gefällt uns, was wir da sehen, aber wir lernen,

uns durch und durch zu verstehen, wir lernen, uns so zu akzeptieren wie wir sind. Wir werden vertraut mit uns selbst. Diese innige Vertrautheit lässt uns unsere guten Seiten vertiefen. Sie gibt uns die Kraft, unsere Anhaftungen, unsere Täuschungen, die *bonno*, umzuwandeln in Verständnis, Weisheit und Güte. Auch wenn jeder für sich auf dem Zafu oder Stuhl sitzt, müssen wir diesen Weg nicht alleine gehen. Die drei Schätze *Buddha*, *Dharma* und *Sangha* helfen uns in unserer Praxis. Sie sind wie eine wärmende Decke auf unseren Schultern.

Freitag, 2. Zazen

Im Zazen sitzen wir genau so, wie es vor 2.500 Jahren Buddha Shakyamuni seinen Schülern gezeigt hat. Genauso, wie zahllose Meister es nach ihm ihre Schüler gelehrt haben, wie wir es von unseren Lehrern gelernt haben. Diese Haltung, die wir einnehmen, ist erprobt, um Körper und Geist in Einheit zu bringen.

Buddha, das Dharma, also die Unterweisungen, und die Sangha, diejenigen, die den Unterweisungen folgen und sie leben, werden „die Drei Schätze“ genannt. Ohne sie säßen wir heute nicht hier.

Als der Buddha das Große Erwachen erfahren hatte, war er unsicher, ob er seine Erfahrung seinen Weggefährten überhaupt mitteilen konnte. Er wusste nicht, wie er ihnen das, was nicht in Worte zu fassen war, nahebringen sollte. Es heißt in den Pali-Texten, dass der Gott Brahma ihn ermutigte, es dennoch zu versuchen, denn seine Erkenntnisse waren zu wichtig, um sie den Menschen vorzuenthalten. So unterwies er seine alten Freunde im Dharma, angefangen mit den Vier Edlen Wahrheiten, und erschuf damit die Sangha. Die Drei Schätze *Buddha*, *Dharma* und *Sangha* waren entstanden.

Der Buddha - das heißt „der Erwachte“ - ist also der Gründer, der das Ganze in Gang gesetzt hat, er ist der Ursprung der Drei Schätze. Er hatte den Weg der Befreiung vom Leiden verwirklicht und dies seinen Schülern weitergegeben, und alle, die nach ihm diese tiefgreifende Erfahrung des Erwachens gemacht haben, sind Buddhas, bis in unsere Zeit.

Das Dharma hat nicht nur eine Bedeutung. Einmal ist es die kosmische Ordnung, nach der das Universum abläuft. Hier jetzt umfasst es die Lehre Buddhas, nämlich so, wie er die kosmischen Gesetze erkannt hatte und als die universelle Wirklichkeit zum Ausdruck brachte. Das Dharma ist also seine Unterweisung und die der nachfolgenden Meister. Es ist keine Theorie, die sich der Buddha ausgedacht hat, sondern ganz pragmatisch die Erklärung der Gesetzmäßigkeiten der Welt, des Zusammenwirkens aller Wesen, fühlend und nicht-fühlend, des ganzen Kosmos. Es lehrt uns, wie wir durch die Zen-Praxis unsere Täuschungen, Anhaftungen und Illusionen erkennen, wie wir sie durchleuchten und umwandeln in Weisheit und Mitgefühl für alle Wesen und uns selber. Es zeigt uns den Weg, wie wir erkennen können, was uns leiden macht, und wie wir uns davon befreien und somit ein

friedvolles, erfülltes Leben in Verbundenheit mit dem ganzen Universum führen können.

Diejenigen, die zusammen mit den Meistern das Dharma studieren und es leben und lebendig halten, bilden die Sangha. Sie umfasst alle, die den Weg des Erwachens beschreiten. Jeder kann sich auf den Weg machen, egal welchen Alters, unabhängig von Kultur, Geschlecht und Erziehung. Keiner ist zu dumm oder zu schlecht, und jeder kann das Erwachen erlangen durch die beständige und aufrichtige Praxis in der Gemeinschaft. Die Sangha ist ein harmonisches, geschwisterliches Teilen, das über das Ego hinausgeht.

Buddha, Dharma und Sangha, die Drei Schätze, sind also untrennbar miteinander verbunden, so wie ein Baum aus Wurzeln, Stamm, Ästen und Blättern besteht. Das eine ist nichts ohne das andere.

Freitag, 3. Zazen

Fühlt euch gut in die Haltung ein. Fühlt, wo die Energie frei fließt, und wo nicht. Es reicht nicht aus, die Haltung einmal gut einzunehmen, und das war's dann. Die Haltung des Körpers im Zazen bedarf ständiger Aufmerksamkeit, damit sie lebendig bleibt. Wir sind keine starren Pfähle, die in den Boden gerammt sind, sondern eher wie junge Bäume, die gut verwurzelt im Boden sind, die den Stamm zum Himmel recken und die Krone nach oben zum Licht. In dieser Haltung ist der Brustkorb offen und weit, der Bauch ist locker und entspannt. Wir können natürlich und tief atmen, ausfüllend, bis in die letzten Lungenbläschen.

In der Konzentration auf die Haltung entspannt sich unser Gehirn, die Alltagssorgen verfliegen. Das Unterbewusstsein kann sich entfalten, und der Geist wird offen und weit. So kann die Energie in uns frei fließen, ungehindert von körperlichen und geistigen Blockaden.

Die Voraussetzung für die Ordination zum Bodhisattva, Mönch oder Nonne ist seit Buddha die Zufluchtnahme zu den Drei Schätzen, *Buddha, Dharma* und *Sangha*. Dies geschieht noch vor dem Bereuen des alten, schlechten Karmas und dem Empfangen der zehn Gebote. Diese Zufluchtnahme erklärt man vor dem Meister als Buddhas Stellvertreter und vor der versammelten Sangha. Man gelobt, Buddha zu folgen, um durch seine Leitung das zu verwirklichen, was er selber erfahren und gelebt hatte. Man spricht sein Vertrauen zum Dharma, den Unterweisungen, aus. Man gelobt, mit seinem eigenen Leben ein Beispiel zur Verwirklichung des Weges zu geben und seine Praxis vertrauensvoll mit anderen zu teilen.

Der Begriff Zuflucht – *Trisharana* in Sanskrit – ist eine etwas unglückliche Übersetzung. Jemand, der Zuflucht nimmt, flüchtet vor jemanden oder etwas, vor einer Gefahr oder einem Problem, weil er fürchtet, selbst damit nicht zurecht zu kommen. Die Zufluchtnahme zu den Drei Schätzen ist aber weder eine Flucht noch

etwas, das man tut, weil es so verlangt wird, sondern es ist die bewusste Entscheidung, sein Leben von Grund auf zu ändern auf dem Weg der Befreiung, und dazu nimmt man die Hilfe der Drei Schätze an. Auf dem Buddha-Weg fliehen wir vor nichts. Ganz im Gegenteil, wir lernen, uns den Problemen und Ängsten zu stellen, die uns quälen, die uns leiden machen. Wir laufen vor nichts davon. Wohin auch?

In der Tiefe des Zazen schauen wir uns an. Wir sehen klar, was wir sind und wie wir sind. Nicht, wie wir's gerne hätten, sondern so, wie wir nun mal sind, mit all den Unzulänglichkeiten und den ganzen Irrtümern, die wir gemacht haben, weil wir den drei Giften Gier, Hass und Unwissenheit nachgegeben haben. Nach und nach lernen wir in der beständigen, aufrichtigen Praxis, diese Irrtümer und Anhaftungen loszulassen und in Gutes umzuwandeln: in Weisheit, in Mitgefühl zu den anderen Wesen auf dieser Welt und in Frieden und Gelassenheit.

Ich denke, es ist besser zu sagen, dass man sein Vertrauen in die Drei Schätze ausdrückt. Vertrauen ist kein blinder Glaube, sondern ein Zutrauen zur eigenen Praxiserfahrung. Vertrauen ist nicht das, was im Dschungelbuch die Schlange Kaa dem Mogli suggeriert, um ihn leichter verschlingen zu können. Das ist Täuschung. Es ist auch nicht das Vertrauen eines Eichhörnchens, das sich auf meine Füße setzt, weil es weiß, dass es eine Nuss von mir bekommt. Es mag Nüsse, es weiß auch, dass ich keine Gefahr bin, ich selbst bin ihm aber total gleichgültig.

Das Vertrauen in die Drei Schätze basiert auf unsere Zazen-Erfahrung und auf unsere Erfahrung im Umgang mit unseren Weggefährten. Wir lernen, sie zu schätzen, ja zu lieben, weil wir nach und nach erkennen, dass sie unser Leben auf unendliche Weise bereichern. Dabei geben wir nicht die Verantwortung an andere ab. Dadurch, dass wir mit uns selbst vertraut werden und so erkennen, dass wir nicht verschieden oder getrennt von den anderen sind, wird es ganz natürlich, dass wir unsere Praxis und unsere Erfahrung mit allen teilen.

Freitag, 3. Zazen – Mondo

Frage 1: Seit 2016 gehe ich in ein Dojo. Seitdem meditiere ich eigentlich wieder regelmäßiger, fast täglich. Ich merke schon, dass die Praxis einen positiven Einfluss auf mein Leben hat, dass sich da etwas verändert. Auf der anderen Seite merke ich so mit der Zeit, dass meine geistige Entwicklung stagniert, dass meine Ressourcen begrenzt sind. Der Alltag frisst viel auf, da sind der Beruf, die Familie... Bei den begrenzten Möglichkeiten, die ich habe, was kann ich tun, um meine Spiritualität oder meine geistige Entwicklung zu fördern?

E. P.: Du hast ja schon gesagt, Arbeit und Familie nehmen viel Zeit in Anspruch. Zazen, also die Praxis, beschränkt sich aber auch nicht nur auf das, was wir im Dojo machen. Du hast ja selbst gesagt, Zazen bereichert dein Leben. Versuche, dies in deinen Alltag zu integrieren. Der Alltag ist eigentlich der ideale Ort, gerade die Familie, oder die Arbeit, dort kann man damit anfangen. Dann kann man

natürlich auch bedenken: was ist wichtig, in der Familie und auf der Arbeit – also wirklich wichtig. Muss man zum Beispiel Karriere machen?

Du praktizierst seit zwei Jahren. Das heißt, es wächst in dir. Es gibt eben eine Zeit, in der man mit einer bestimmten Absicht ins Dojo geht, um seinen Geist zu öffnen, um ruhiger zu werden und so weiter. Das hast du erfahren. Du meditierst jetzt fast täglich, und jetzt merkst du, dass du nicht weiterkommst, weil das, was dich bisher hier hingeführt hat, erschöpft ist. In dir ist etwas, das dich weiter drängt, aber du kannst es nicht benennen. Dein Verstand weiß nicht, was das ist, aber dein Unterbewusstsein weiß es.

Ich denke, was sich da regt, ist *bodai shin*, der Geist des Erwachens. *Bodai shin* öffnet sich in einem zu Dimensionen, die über den normalen Geist hinausgehen. Man ahnt, dass die Wirklichkeit, so wie man sie mit den Augen des Alltags wahrnimmt, nicht alles ist. Du hast gemerkt, dass Zazen etwas bewirkt, und dein Unterbewusstsein möchte es vertiefen, wie ein Samen, der in dir ist, und der kurz davor ist, aufzugehen. Man kann es nicht erzwingen, aber es wird sich entwickeln, wenn du weiter Zazen machst. Meistens führt es dazu, dass man dann um die Ordination zum Bodhisattva bittet. Man möchte bekunden, dass man sein Leben an Zazen ausrichten möchte, und dazu bittet man die Drei Schätze Buddha, Dharma und Sangha um Hilfe. Um Bodhisattva zu werden, muss man nicht das Ideal des Bodhisattvas schon erfüllt haben. Die Ordination ist eine Hilfe, um dorthin zu gehen. Ich kann dir sagen, mach dir keinen Kopf. Gib deinem Geist Zeit zu reifen, und irgendwann geht der Same auf, unbewusst und natürlich. Und dann weißt du's, und es ist ganz einfach. Also habe Geduld. Und mach weiter Zazen.

Frage 2: Du hast in dem Kusen gerade sehr schön über Zufluchtnahme in Relation zum Vertrauen gesprochen. Das hat mich sehr angesprochen, vor allem die beiden Beispiele mit Mogli und dem Eichhörnchen. Mir fiel noch das Beispiel ein – obwohl wir nicht denken sollen – von einer Glucke, die ihre Küken führt. Sobald sich ein Greifvogel nähert, nehmen die Küken Zuflucht unter der Glucke. Du hast dann über Vertrauen gesprochen in die Drei Schätze. Ich habe den Eindruck, Vertrauen kann man gar nicht trainieren. Wie kann ich das Vertrauen mehren, wenn eigentlich viel Misstrauen in mir ist?

E. P.: Vertrauen kann man nicht erzwingen, aber Vertrauen ergibt sich aus der Erfahrung. Du praktizierst ja auch schon lange. Du weißt, was die Praxis für dich bedeutet. Es gibt immer Zweifel. Das Ego wehrt sich, weil es weiß, es geht ihm an den Kragen. Das kann ganz schön heftig sein. Das weiß ich auch aus eigener Erfahrung.

Was das Vertrauen in die Drei Schätze angeht, du erlebst die Sangha, du hörst das Dharma, du kennst deinen Meister. Wie ich vorhin schon gesagt habe, lasse es wachsen. Frag dich: was macht dich misstrauisch? Bedroht dich irgendetwas von den Drei Schätzen? Gerade was das Misstrauen angeht: Hör ganz tief auf dein Herz.

Nicht, was dein Ego dir sagt, sondern wirklich, was du tief in dir spürst. Das Ego ist nützlich für den Alltag, aber für Zazen ist es nicht nützlich. Da verlass dich auf deinen Instinkt und auf deine Praxis. Mit der Zeit merkst du, dass dieses Vertrauen einfach da ist und, erblüht. Es ist schwer in Worten auszudrücken. Ich kann dir raten, mach weiter Zazen und vertraue auf dein Inneres.

Samstag, 1. Zazen

Gestern habe ich von der Zuflucht zu den Drei Schätzen gesprochen. Diese Zuflucht ist kein Glaube, man ist nicht überzeugt von etwas, das man sich erhofft. Vielmehr ist es ein tiefes Vertrauen, das auf der eigenen Erfahrung basiert.

Buddha Shakyamuni selbst bestand darauf, dass seine Schüler seine Lehren nicht einfach unbesehen annahmen. Er forderte sie auf, diese zu prüfen und durch ihre Praxis am eigenen Leib selbst zu erfahren. Er wies sie an, auch nach seinem Tod Zuflucht zu den Drei Schätzen zu suchen. Zu Ananda sagte er: „Sei dir selbst eine Zuflucht. Mit dem Dharma als Zuflucht brauchst du keine andere.“ Die Verwirklichung kommt also aus dem Erleben, aus der direkten Umsetzung der Unterweisung. Daher sagte Meister Dogen: „Die Praxis ist Realisation, ist Erwachen.“

Für Leute, die gerade mit Zazen angefangen haben, ist dies zunächst nicht leicht anzunehmen. Aber in der Praxis können sie bald Dinge realisieren, die ihnen vorher verschlossen und unverständlich waren. Wenn man die Unterweisungen der Lehrer hört, kann man ihnen sozusagen einen Vertrauensvorschub geben, weil man weiß, dass man sie umsetzen kann, und das macht neugierig nach mehr, nach mehr Klarheit. Dies vertieft sich mit fortschreitender Praxis, und man erkennt, wie man seine Täuschungen, seine Vorbehalte, sein Misstrauen loslassen kann.

Buddha sagte: „Ich habe das Erwachen verwirklicht, zusammen mit allen Wesen.“ Er beanspruchte das Erwachen nicht allein für sich, sondern teilte es mit allen anderen, durch alle Zeiten, bis zu uns und darüber hinaus. Er hatte erkannt, dass keiner für sich lebt, dass alle miteinander verwoben sind.

Alle sind verbunden durch das universelle Dharma, in der Unbeständigkeit aller Dinge, durch das Gesetz von Ursache und Wirkung, durch die wechselseitige Abhängigkeit. Daher nützt ein einzelnes, isoliertes Erwachen wenig, wenn der Rest der Existenzen nicht darin einbezogen ist.

Aus höchster Weisheit und unendlichem Mitgefühl machte er sich deshalb daran, den anderen Wesen seine Erfahrung nahezubringen. Er zeigte ihnen den Weg zur Befreiung, damit wir alle gemeinsam die Last der Leiden von unseren Schultern nehmen können. Zuflucht zu Buddha bedeutet, ihn als Lehrer anzunehmen, seine helfende Hand zu ergreifen. Das ist Vertrauen in seine Weisheit, seine Güte. Man ist bereit, seine Anleitung zur Befreiung des Geistes von den Leidensursachen, den drei Giften, anzunehmen. Das heißt nicht, die Verantwortung abzugeben, sondern man

möchte lernen, selbstverantwortlich sein Leben in die Hand zu nehmen, für sich und für seine Umgebung.

Ein Buddha ist kein Heiliger, kein überirdisches, besonderes Wesen. Buddhas Botschaft ist, dass alle Wesen, auch wir, durch die tiefe, beständige Praxis das Erwachen erlangen können. Selbst wenn wir nicht wissen, ob wir jemals Perfektion erlangen, ist es letztendlich egal, denn wir wissen, dass wir uns durch die Erfahrung verbessern können, wenigstens ein bisschen. Und wenn wir Zuflucht zu Buddha nehmen, so vertrauen wir auf dieses Potential in uns.

Es geht also darüber hinaus, einfach einen Glauben zu pflegen. Zazen ermutigt uns, direkte Erfahrung mit unserer Buddha-Natur zu machen, das heißt, selbstlos, verantwortlich, mitfühlend und weise zu werden.

Buddha Shakyamuni ist schon lange tot, aber seine unzähligen Nachfolger, die die Transmission bis in unsere Zeit weitergegeben haben, stehen an seiner statt, wenn jemand Zuflucht in die Drei Schätze nimmt. Ein Buddha ist ein Buddha, egal wie er heißt und wann er lebt. Man kann darauf vertrauen, dass, wenn er die wahre Transmission erhalten hat und authentisch lebt, er das wahre Dharma weitergibt.

Samstag, 2. Zazen

Konzentriert euch im Zazen gut auf die Haltung. Findet den richtigen Körpertonus. Gut aufgerichtet, um eine stabile Haltung zu haben, aber auch genug entspannt, dass ihr nicht erstarrt, sondern dass ihr lebendig und geschmeidig bleibt. Ein guter Indikator für einen ausgewogenen Körperzustand sind die Daumen. Die Hände sind ineinandergelegt, die Daumen sind waagrecht und berühren sich ganz sachte an den Spitzen. Meister Deshimaru sagte: „Der Kontakt der Daumenspitzen ist so leicht, als hielte man einen Schmetterlingsflügel dazwischen, ohne ihn zu verletzen.“ Ist man müde oder verträumt, dann sinken die Daumen schlaff nach unten, gehen sogar auseinander. Ist man erregt und total mit seinen Gedanken beschäftigt, dann drückt man unbewusst die Daumen zusammen, und ihre Spitzen biegen sich nach oben. Bemerkt man das eine oder das andere, dann weiß man, dass Körper und Geist nicht mehr im Gleichgewicht sind und kann das korrigieren.

Das Dharma drückt die Lehren des Buddha aus, aber auch die seiner Nachfolger. Es ergänzt das Zazen. Es ist sozusagen ein Handbuch der Praxis. Im Buddhismus brauchen wir keine Autorität, die uns sagt, was richtig und falsch ist. Wenn wir tief in uns hineinhorchen, dann kennen wir in uns den Unterschied von Leiden und Glück, so wie ein Same weiß, wo oben und unten ist, wenn er sprießt.

Im Allgemeinen führen Handlungen, die nicht im Einklang mit der tiefen Wahrheit sind, zu Leiden, Taten im Einklang jedoch zu Frieden und Glück. Wir selbst täuschen uns, wenn wir uns von Gier, Hass und Verblendung beherrschen lassen. Um das zu verhindern, praktizieren wir Zazen. Zuflucht zum Dharma nehmen heißt, darauf zu

vertrauen, dass die Buddha-Unterweisungen uns leiten, und gleichzeitig, dass wir die Fähigkeit haben, die Wahrheit zu erkennen. Dafür müssen wir uns bemühen, das Dharma sorgfältig zu erkunden, und uns selbst auch in Frage zu stellen. Zuflucht zum Dharma heißt also nicht, einen Haufen Unterweisungen von jemand anders zu lernen, sondern es ist das Gelöbnis, die Wahrheit in uns durch unsere eigene Erfahrung zu suchen.

Normalerweise wird das Dharma durch die Sutras weitergegeben, durch die Schriften, Lehren und Kusen der Buddhas und Meister. Aber Worte sind oft ungenügend, um etwas auszudrücken. Man kann das Dharma auch mit Gesten erklären, mit *Gassho*, mit *Sanpai*, was man gar nicht oft genug machen kann, oder einfach mit einem Lächeln.

Einst saß Buddha mit seinen Schülern zusammen. Die schauten ihn an in Erwartung seiner Unterweisung, aber Buddha schwieg und drehte nur eine kleine Blume zwischen den Fingern. Seine Schüler wunderten sich. Warum sagt er nichts? Sie verstanden nicht, aber Mahakashyapa lächelte. Er begriff, was Buddha mit der kleinen Blume zwischen den Fingern ausdrücken wollte. Die Blume ist die Blume, so wie sie ist, nichts anderes. Der Geist der Blume – nur ein Lächeln. In dem Moment waren die beiden ein Geist, ein Herz, *i shin den shin*. Nichts war zwischen ihnen. Das ist die unmittelbare Transmission.

Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte, und das Lächeln Mahakashyapas mehr als tausend Bücher.

Samstag, 3. Zazen

Der *Gaitan* ist der Ort vor dem Dojo. Dort sitzen normalerweise Leute, die Schwierigkeiten mit dem Sitzen haben, sei es, weil sie Schmerzen im Körper oder im Geist haben, sei es, weil sie stark erkältet sind. Dort können sie sich mehr bewegen als im Dojo, um die Konzentration nicht zu stören. Wie es in Godinne üblich ist, habe ich den *Gaitan* ins Dojo verlegt. Ich sehe keinen Unterschied zwischen vor und hinter der Schwelle.

Mir sagte jemand, er findet diese Änderung nicht gut. Es stört ihn – die Bewegung, die Geräusche.

Was stört? Was wird gestört? Gestört wird das Ego. Wie ich heute früh erklärt habe, sind Geräusche an sich neutrale Schallwellen. Erst das Hirn gibt ihnen eine Bedeutung, eine Wertung. Ein ruhiger, friedvoller Geist, ganz konzentriert auf Haltung und Atmung, ist in Harmonie mit sich, mit seiner Umgebung. Er lässt sich von sowas nicht ablenken. Das Ego hängt an seinen Vorstellungen, deswegen fühlt es sich gestört. Und was tatsächlich stört, ist das Ego, das nicht loslassen kann.

Außerdem sind die Leute hier im *Gaitan* sehr rücksichtsvoll. Sie sind ins Dojo gekommen um Zazen zu machen, nicht um zu stören. Sie könnten jetzt auch

bequem im warmen Bett liegen, aber sie kommen mit ihren Schmerzen hierher. Sie machen Zazen, sie bemühen sich, obwohl sie sich nicht gut fühlen. Wir alle wissen, wie anstrengend Zazen mit Schmerzen ist, wie mühsam es dann ist, sich zu konzentrieren. Ich finde es toll, dass die Kranken ins Dojo kommen und neben uns sitzen. Sie haben ihre Kraft zusammengenommen, um mit der Sangha zu praktizieren. Deshalb habe ich sie ins Dojo eingeladen. Ich mache *Gassho* vor ihnen. Sie haben nicht den bequemen Weg gewählt, sie gehen über ihre Schmerzen hinaus, um mit der Sangha den Weg zu praktizieren.

Die anderen sollten das freudig annehmen, denn als Sangha teilen wir die Erfahrungen, nicht nur die schönen, klaren Momente, sondern auch die schwierigen. Jeder gibt so viel Kraft wie er kann, mal mehr, mal weniger, je nach Möglichkeit. So können wir unsere Energie teilen, damit auch Kranke, Traurige und diejenigen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, von der Sangha mitgetragen werden. Das ist der Gedanke der Sangha, der Gemeinschaft derer, die den Weg des Buddha gehen. Das muss hier keiner allein.

Die Sangha ist der ideale Ort, an dem wir die Tugenden des Bodhisattva praktizieren können, in Mitgefühl und Weisheit, in Geduld und Dankbarkeit.

Samstag, 3. Zazen – Mondo

Frage 1: Du hast gesagt, dass die Weisheit der verschiedenen Buddhas aus den Sutras zu entnehmen ist. Heute Morgen haben wir das Hokyo Zanmai rezitiert, und ich weiß gar nicht genau, worum es darin geht. Gestern haben wir ja das Sandokai rezitiert, und auch weiß ich nicht genau, was der Inhalt ist. Ich weiß, dass man die ganzen Broschüren in der Boutique kaufen kann, und sie darin erläutert werden, aber vielleicht wäre es nicht schlecht, wenn man kurz eine Inhaltsangabe schreiben könnte. Geht sowas?

E. P.: Roland hat schon oft Kusen über Sutras gehalten. In der Boutique erhältst du Kommentare zu diesen Sutras, zum Beispiel von Meister Roland Rech oder von Meister Deshimaru. Es werden auch immer wieder Workshops zu diesem Thema angeboten.

Die Sutras, diese Lehrreden, sind sehr konzentriert. Deswegen ist es schwierig, sie in drei Worten zu beschreiben. Abgesehen davon lassen sich diese ganzen Sutras oder Unterweisungen wirklich nur verstehen durch die Praxis. Es gibt Übersetzungen. In meinem Sutra-Buch stehen hinten die Übersetzungen dieser ganzen Sutras drin. Aber jedes Mal bei einem Sesshin so im Einzelnen darauf einzugehen, sprengt den Rahmen. Also ich kann nur empfehlen: mach dir die Mühe und lies die Kommentare, zum Beispiel von Meister Roland. Das ist sehr tief und sehr nützlich. Und lass dir einfach mal die Übersetzungen geben.

F 1.: Für Leute, die neu sind, ist sowas ja nicht hilfreich. Dieses Hokyo Zanmai war ja schön zu rezitieren, ein bisschen reizvoll vom Rhythmus. Das ist ja dann eher ein Singspiel als Weisheit, die man dann empfängt.

E.P.: Wenn wir während der Zeremonie die Sutras rezitieren, dann machen wir das nicht, um ihren Sinn zu studieren. Wenn wir die Sutras singen, dann singen wir die Sutras, und nichts anderes. Wir denken nicht über ihren Inhalt nach, weil wir mit ganzem Körper und Geist singen und nicht mit dem Verstand. Von daher ist es gut, wenn du dir mal die Übersetzung durchliest und sie sacken lässt. Bei irgendeinem Kusen, zum Beispiel von Roland, hörst du dann einen Satz und du denkst: „Ah! Das ist aus dem *Sandokai!*“ Und in diesem Kontext erkennst du plötzlich die tiefe Bedeutung. Also kann ich dir raten, singe morgen früh mit vollem Herzen, mit ganzer Kraft. Und mach dir nicht so einen Kopf.

Frage 2: Ich hatte dir ja von der Verwechslung des Kesa berichtet. Meine umfangreichen Ermittlungen haben ergeben, dass das Kesa, das ich jetzt in meiner Tasche habe, ziemlich sicher vom verstorbenen G. ist. Mir ist das Kesa zu groß. Was soll ich jetzt mit ihm tun? Mein Vorschlag wäre: ich nähe eine neue Kesa-Tasche, Roland kalligraphiert sie und übergibt das Kesa der Sangha.

E. P.: Normalerweise wird ja auch das Kesa eines verstorbenen Mönchs oder Nonne wieder der Sangha zurückgegeben. Das heißt, der Meister übergibt es dann jemandem, der es anstelle des Verstorbenen bewahrt und trägt und auch natürlich gerade auf Sesshins verleiht. Ich würde es Roland geben, und denke, er wird es dir dann zur Aufbewahrung geben. Das heißt, du wärst dann verantwortlich dafür. Es handelt sich nicht um ein Geschenk, sondern wirklich um eine Verantwortung, die du bekommst. Ich habe auch zwei Kesas von Verstorbenen, die ich normalerweise auf Sesshins mitbringe. So bleibt noch ein Stückchen von den Verstorbenen in der Sangha erhalten. Man erinnert sich an sie, weil sie ja Teil der Sangha waren. Ich finde das eigentlich eine sehr schöne Tradition.

Frage 3: Ich höre öfter Geschichten über Meister-Schüler-Beziehungen, wenn es um die Weitergabe geht. Was charakterisiert, was beschreibt die Meister-Schüler-Beziehung in unserem Kontext, in unserer Sangha?

E. P.: Ein Meister ist zunächst ein Lehrer, der das wahre Dharma unterweist. Er sucht keine Schüler. Die Schüler suchen den Meister. Wenn ein Meister seine Unterweisungen gibt, dann spricht das einige Schüler an. Seine Art, das auszudrücken, hilft ihnen, ihren Geist zu klären und ihre Täuschungen, ihre Illusionen zu durchleuchten. Es gibt aber auch Leute, die sich nicht von ihm angesprochen fühlen. Das hängt von der Art des Meisters ab. Es gibt viele verschiedene Meister, die auf verschiedene Arten unterweisen. Roland ist der intellektuelle Typ. Andere Meister sprechen mehr in Bildern oder in Gesten und reden nicht so viel. Aber egal, wie sie es ausdrücken, sie drücken es authentisch aus und leben das Dharma. Und wenn jetzt ein Schüler zu einem Meister kommt und sagt: „Ich glaube, du kannst mir helfen, meinen Geist zu klären. Ich möchte gerne

deine Unterweisung hören und vertiefen.“, dann schafft das eine Verbindung, die sich mit der Zeit vertieft. Du bist Bodhisattva. Du hast das ja schon erfahren.

Irgendwann ist man entschlossen, den Weg zu gehen, und man bittet den Meister, dass er einem dabei hilft, und bittet um die Ordination. Wenn man sich jetzt zum Mönch oder zur Nonne ordinieren lässt, dann bittet man ganz gezielt einen bestimmten Meister, weil man erfahren hat, dass die Chemie zwischen beiden stimmt. Dabei muss man aber aufpassen, dass diese Beziehung im Dharma-Sinne geschieht und nicht im Karma-Sinne. Zum Beispiel zu meinem Meister, Roland Rech habe ich tiefstes Vertrauen, aber im sozialen Leben sind wir absolut inkompatibel (Gelächter). Nichtsdestotrotz liebe ich ihn von ganzem Herzen, weil er mir eben den Weg eröffnet hat. Man kann sagen, er hat mein Leben gerettet. Aber das muss jeder für sich erfahren.

Und es ist dabei nicht gut, unbedingt den bequemen Weg zu wählen. Es gibt andere Meister, dessen Art und Weise, Dinge zu erklären, mich persönlich sehr anspricht. Aber unbewusst habe ich den unbequemen Weg gewählt, und das war intuitiv genau das Richtige, weil Meister Roland Rech mich die ganze Zeit fordert. Das heißt, er stört permanent mein Ego, und dafür bin ich ihm dankbar. Ich hoffe, du findest auch so einen Meister.

Sonntag, 1. Zazen

Manchmal ist Zazen mühsam. Die Knie schmerzen, oder der Rücken, die Schultern. Es fällt einem schwerer, locker zu bleiben. Wenn ihr Schmerzen habt, atmet tief ein und aus und schickt eure Energie mit der Ausatmung in die schmerzenden Stellen und entspannt sie bewusst. Oft nimmt das dem Schmerz die Spitze und wir können noch ein bisschen länger damit leben. Aber wir müssen uns auch nicht quälen. Wenn es nicht mehr geht, dann macht *Gassho* und wechselt zum Beispiel die Beine, oder stellt sie hoch für ein paar Minuten.

Ursprünglich, zu Buddhas Zeiten, und auch später, war die Sangha nur ordinierten Mönchen und Nonnen vorbehalten. Aber tatsächlich ist die Sangha die Gemeinschaft aller Buddha-Schüler. Es sind alle, ordiniert oder Laien, die aufrichtig den Weg praktizieren. In der Sangha sind all diejenigen, mit denen wir gemeinsam Zazen machen. Wir arbeiten gemeinsam daran, die Lehren Buddhas zu verinnerlichen und zu verwirklichen. Das Vertrauen zur Sangha aussprechen heißt also auch, zur wechselseitigen Abhängigkeit mit allen Wesen zu erwachen.

Wir sind alle verschieden und haben unseren Charakter. Ich kenne Leute, die gehen deswegen nicht auf Sesshins, weil ihnen dort zu viele verschiedene Leute sind. Das bedrückt sie. Aber in der Sangha haben wir alle dieselbe Basis, auf die wir uns stützen. Wir brauchen uns nicht groß zu erklären, auch wenn jeder von uns anders tickt. Wenn also die Sangha zusammenkommt, zuhause im Dojo oder in größerer Zahl auf einem Sesshin, dann können wir uns in dieser Atmosphäre entspannen. Wir

werden inspiriert, aber auch herausgefordert. Und wir fühlen uns meist sicher genug, um unsere eigene Verwundbarkeit zu erforschen und zu überwinden, wenn wir uns auf die tiefere Praxis einlassen.

Die Sangha ist ein sich selbst entwickelnder Komplex. Wenn dort Missverständnisse und Zwietracht aufkommen, müssen wir uns bemühen und lernen, die Sangha zu heilen und zu bewahren. Denn eine Gemeinschaft bleibt nicht harmonisch ohne ständige Aufmerksamkeit und Zuwendung.

Durch unsere Beziehung mit den anderen lernen wir uns kennen. Die anderen dienen als Unterstützung, als Lehrer, Freunde und als Spiegel. Sie helfen uns, unser eigenes Verhalten und unsere Veranlagungen zu sehen., nicht nur die Schüler untereinander, sondern auch Meister und Schüler. Im Zen heißt es, dass das Training in den Klöstern wie eine Rüttelmaschine ist, in der kantige Steine so lange gemischt werden, bis sie glattpoliert sind.

Wir sind ständig mit den anderen konfrontiert. Wir erleben die Praxis gemeinsam, egal ob auf dem Zafu, bei den Zeremonien, beim Gemüseschneiden und Toilettenputzen, beim Austausch mit der Kaffeetasse in der Hand, immer konzentriert auf das, was wir tun. Da wird immer unsere eigene Erfahrung in Frage gestellt. Habe ich eben recht gehandelt oder aus Gedankenlosigkeit? Habe ich dem da recht geantwortet, oder sprach der Hochmut aus mir? Habe ich das wirklich tief verstanden, oder denke ich es nur, weil ich es bei Dogen gelesen habe?

Wir testen unsere Verwirklichung in der Sangha, da wir eine gemeinsame Bemühung teilen, und wir haben eine gemeinsame Sprache, um unsere Praxis zu beschreiben. Wir reiben uns sozusagen aneinander und polieren nach und nach die Unebenheiten weg, die Nachlässigkeiten und Unzulänglichkeiten unserer Praxis, bis unser Geist immer empfänglicher, klarer und offener wird.

Wir nehmen Zuflucht zur Sangha, weil wir sie brauchen. Durch sie wird das Dharma lebendig gehalten, und so können die Drei Schätze weiterbestehen und stark werden.

Sonntag, 2. Zazen

Im *Kyōjukaimon*, den Anweisungen für die Ordinationen, sagte Meister Keizan: „Der Buddha ist der Ursprung der Drei Schätze. Er ist die höchste Wahrheit. Das beinhaltet auch die, die nach ihm das Erwachen verwirklicht haben und die das Dharma authentisch weitergeben.“ Diese Menschen, diese Meister, die weiter auf dem Weg der Befreiung sind als wir, brauchen wir. Durch ihre Unterweisung teilen sie ihre Weisheit mit uns.

Unser Gehirn ist so groß, komplex und wunderbar, aber immer wieder fallen wir in alte Muster. Wir bleiben nicht einfach auf dem Weg, sondern brechen immer wieder wie Ziegen nach rechts und links aus, um zu sehen, ob da nicht schmackhaftere

Blätter und Kräuter wachsen. Da ist der Meister der Hirte, der einen an den Hörnern packt und wieder die Richtung weist.

Letztendlich müssen wir Zuflucht zu unserem inneren Lehrer nehmen, unserer Buddha-Natur, unserer intuitiven Weisheit. Wir müssen Vertrauen haben in unsere Fähigkeit, uns zu ändern. Alle teilen die Buddha-Natur. Wir haben alle das Potenzial, das Erwachen zu verwirklichen, und das geht mit der rechten Praxis.

Meister Keizan sagte: „Das Dharma ist die Vergegenwärtigung des Buddha.“ Seine Unterweisungen sind auch heute noch so rein, so aktuell und authentisch, als hörten wir sie aus seinem Mund. Daher ist es für uns wichtig, das Dharma zu studieren, zu verwirklichen und weiterzugeben. Wir alle geben das Dharma weiter, nicht nur die Meister. Wir drücken es aus, wenn wir Zazen praktizieren, wenn wir *Gassho* machen, wenn unsere Stirn beim *Sanpai* den Boden berührt. Wir geben es weiter durch unser rechtes Betragen, durch unsere rechte Rede, durch unsere rechten Taten.

Meister Keizan sagt: „Die Sangha ist die Vergegenwärtigung des Buddha.“ Die Sangha praktiziert Zazen in Harmonie und hält das Dharma lebendig. Wir brauchen die anderen, die auf dem Weg sind, so wie wir. Wir brauchen ihre Unterstützung, den Austausch mit ihnen und die Herausforderung, Hilfe zu geben und anzunehmen. Es ist sehr wichtig, Hilfe anzunehmen.

Wir sind alle auf dem Weg und haben noch viel zu tun. Bis hierher hatten wir viel Zeit, um unsere Anhaftungen, Illusionen und Konditionierungen aufzubauen. Da braucht es auch Bemühung und Geduld, sie wieder zu lösen. Buddha zeigte, dass das möglich ist, weil sie, so wie alles, *mujo*, unbeständig sind.

Auch das Vertrauen, das wir mit den Drei Schätzen erfahren, braucht Zeit und Fürsorge. Selbst wenn ein Grundvertrauen da ist, ruhen wir uns nicht darauf aus, sonst bleiben wir in unserer Entwicklung stecken. Wir müssen es immer wieder aktualisieren und praktizieren. So wächst es und geht über uns hinaus.

Genau deswegen ist es so wichtig, neben der alltäglichen Praxis im Dojo zuhause auch auf Sesshins zu gehen.

Jeden Morgen singen wir die Vier Gelübde des Bodhisattva:

So zahlreich die fühlenden Wesen auch sein mögen, ich gelobe, allen zu helfen, sich zu befreien.

So zahlreich die Illusionen auch sein mögen, ich gelobe, sie alle zu überwinden.

So zahlreich die Dharmas auch sein mögen, ich gelobe, sie alle zu studieren.

So vollkommen der Weg des Buddha auch sein mag, ich gelobe, ihn ganz zu verwirklichen.

Diese Gelübde drücken klar aus, was es bedeutet, auf dem Weg der Befreiung zu gehen. Keiner ist allein und hilflos. Und keiner hat alles in seiner Hand. Wir müssen über unser Selbst hinausgehen und unsere Wechselbeziehung mit allen Wesen realisieren, in Weisheit und Mitgefühl.

So können wir mit Hilfe der Drei Schätze in Einheit mit allen Wesen ein erfülltes, befreites Leben führen, unbewusst, automatisch und natürlich, wie Meister Deshimaru sagte.