

In Harmonie mit unserer wahren Natur

Kusen

Von Zen-Meister

Roland Yuno Rech

Frühlingslager Grube Louise, 25. Mai – 2. Juni 2019

Übersetzung: Silvia Leyer

Kontakt: zen.sangha.de@gmail.de

Samstag, 1. Zazen

Konzentriert euch im Zazen von Anfang an völlig auf eure Haltung. Lasst euch nicht von den Gedanken ablenken. Richtet eure Aufmerksamkeit immer wieder auf eure Körperhaltung. Die Knie liegen fest auf den Boden, das Körpergewicht drückt auf das Zafu. Neigt das Becken gut nach vorne, entspannt den Bauch und streckt von der Taille aus die Wirbelsäule und den Nacken, als wolltet ihr den Scheitelpunkt des Kopfes in den Himmel drücken.

Zieht das Kinn zurück und lockert die Schultern. Die linke Hand liegt in der rechten Hand, die Daumen sind waagrecht und die Handkanten sind in Berührung mit dem Unterbauch. Dies ist das *hokkai join*-Mudra, das Siegel des *samadhi* des Dharma-Ozeans. *Samadhi* ist die große Konzentration, wie die Oberfläche des Wassers, wenn der Wind aufgehört hat zu wehen. In diesem Moment kann das Wasser den ganzen Himmel reflektieren, und weil es völlig durchsichtig ist, kann man bis auf den Grund sehen.

Im Zazen wird der Geist klar wie ein Spiegel. Wir können sehen, wie sich alle Aspekte unseres Lebens reflektieren. Mit anderen Worten, wir können uns selbst tief kennenlernen, insbesondere wenn unsere *bonno* erscheinen, unsere Gier, unser ständiger Wunsch, etwas erhalten zu wollen. Der Sinn unseres Lebens besteht oft darin, unsere Wünsche zu erfüllen. Und wenn wir keinen Wunsch mehr haben, sind wir deprimiert.

Im Zazen lernen wir, uns von dieser Gier zu befreien. Wir lernen, zufrieden damit zu sein, einfach zu sitzen, so wie wir sind, mit unseren *bonno*, unseren Illusionen, unseren Wünschen. Zazen beseitigt sie nicht, ermöglicht uns jedoch, uns von ihnen zu befreien, indem wir ihnen nicht mehr folgen und nicht mehr von ihnen konditioniert werden. Selbst wenn ich den Wunsch habe, Satori zu erlangen, wird er nicht zur Besessenheit. Er ist nur ein Gedanke unter anderen, wie eine Wolke am Himmel, die ich vorbeiziehen lasse und die den Himmel nicht stört. Der Himmel ist immer viel größer als alles, was er umfasst.

Zazen praktizieren heißt, den weiten Geist zu verwirklichen. Wenn wir uns auf die Körperhaltung konzentrieren, können wir von Augenblick zu Augenblick jeden gedanklichen Inhalt loslassen. Anstatt den Gedanken zu folgen, folgen wir der Atmung. Die Atmung findet stets hier und jetzt statt, während unsere Gedanken uns immer irgendwo anders hinziehen, in die Zukunft oder in die Vergangenheit.

Psychische Krankheiten sind immer mit einer Anhaftung an etwas Vergangenem verbunden, das schlecht gelaufen ist. Selbst wenn wir die Vergangenheit nicht ändern können, können wir aufhören, uns mit ihr zu beschäftigen, und uns von ihr befreien, indem wir unsere ganze Energie und Aufmerksamkeit auf unser wahres Leben im Hier und Jetzt richten.

Der Sinn unserer Praxis ist es, hier und jetzt zu diesem Leben zu erwachen, besonders auf einem Sesshin, denn die Konzentration auf das Hier und Jetzt findet nicht nur während Zazen statt, sondern auch während der Zeremonien, wenn wir die Sutras rezitieren und uns in *sanpai* niederwerfen, während wir spazieren gehen, Gen Mai essen, Samu machen, uns ausruhen und sogar, wenn wir auf die Toilette gehen oder uns hinlegen. Jede Handlung unseres täglichen Lebens kann wie eine Meditation gelebt werden, das heißt mit einer völligen Präsenz im Hier und Jetzt, in einem gänzlich unbegrenzten Leben, das nicht mehr von unserem Ego begrenzt wird, sondern völlig offen für das ist, was immer offen bleibt.

Folgt also hier und jetzt einfach eurer Atmung und beschäftigt euch nicht mit euren Gedanken. Denkt vor allem daran, bis zum Ende jeder Ausatmung zu gehen, damit ihr tief einatmen könnt. Am Ende der Ausatmung kann man all seine Gedanken loslassen. Der Geist wird wieder frisch und neu, aufnahmebereit für das Leben, wie es ist, jenseits aller geistigen Kategorien, für das erwachte Leben in Harmonie mit dem Dharma, der kosmischen Ordnung, mit unserer wahren Natur.

Samstag, 2. Zazen

Während Zazen begnügen wir uns damit, einfach nur zu sitzen. Wir suchen nichts, und wir wehren nichts ab. Da wir alle auftauchenden Phänomene mit Gleichmut empfangen, ist es uns möglich, den Frieden des Geistes wiederzufinden. Im täglichen Leben müssen wir ständig wählen und unterscheiden. Diese Entscheidungen und Ablehnungen werden von unserem vom Karma konditionierten Ego getroffen, wodurch wir in einer begrenzten Welt leben. Die Zazen-Praxis fördert die Entwicklung eines aufgeschlossenen und wohlwollenden Geistes.

Im Zazen verwirklichen wir den *hishiryo*-Bewusstseinszustand, das Bewusstsein jenseits des unterscheidenden Geistes. Auf dem Sesshin setzt sich dieser Bewusstseinszustand im täglichen Leben fort. Auch wenn wir die Unterschiede nicht ignorieren, beurteilen wir sie nicht, weil wir erkennen, dass alle Dinge konditioniert sind. Nichts ist an sich völlig gut oder schlecht, sondern einfach das Ergebnis einer Verkettung von Ursache und Wirkung. Folglich können wir dazu beitragen, diese Verkettung mit Hilfe eines mitfühlenden und wohlwollenden Geistes umzuwandeln.

Unser Geist wird nicht mehr von unseren Vorlieben oder Abneigungen begrenzt. Wir haben weiterhin Gefühle, aber wir sind ihnen gegenüber frei. Das bedeutet, dass sie nicht mehr unsere Handlungen bestimmen. Sie werden wie ein Koan, das darauf hinweist, was in unserer Beziehung mit der Umgebung vor sich geht. Um nicht von den Gefühlen konditioniert zu werden, brauchen wir eine tiefe Stabilität in Körper und Geist.

Diese Stabilität können wir im Zazen entwickeln. Während Zazen bilden Körper und Geist eine Einheit, und unsere Energie konzentriert sich im Hara, unterhalb des Nabels. Im Allgemeinen leben wir zu sehr im Kopf und sind in unseren Gedanken

gefangen. Dann wird der Bereich des Haras schwach, was zu einer Instabilität des Geistes führt. Man wird emotional verletzlich.

Dank der Konzentration auf die Haltung und die Atmung, vor allem auf die Ausatmung, können wir im Zazen wieder eine gute Stabilität erreichen. Die Zazen-Haltung ist wie ein Berg, der jedes Wetter empfängt, die Sonne, den Regen, den Schnee, ohne sich zu bewegen. Im Zazen sehen wir klar, wie sich Gedanken, Empfindungen und Gefühle manifestieren, ohne ihnen anzuhafte. Wir sehen deutlich, worum es geht, und lassen alles vorbeiziehen. Dadurch können wir Gleichmut entwickeln, die große Freiheit des Geistes, die große innere Freiheit. Dies ist die beste Abhilfe gegen Stress.

Im Zazen können wir zutiefst realisieren, dass uns nichts wirklich gehört. Gleichzeitig erkennen wir, dass wir nicht viel besitzen müssen, um vollkommen glücklich zu sein, wie es Meister Ryokan seinen Schülern empfahl. Wir leben in der Welt des Habens. Wir wollen immer mehr und haben Angst vor Verlust. Zazen befreit uns von diesem Verlangen und dieser Angst, weil wir in einer Qualität des Seins verwurzelt sind, jenseits von haben oder nicht haben.

Sonntag, 1. Zazen

Verlieren wir nicht die kostbare Zeit dieses Zazen, das es uns ermöglicht, zu erwachen. Erwachen wozu? Zur Unbeständigkeit unseres Körpers.

Zu Beginn von Zazen ist der Körper entspannt, aber manchmal treten nach einer Weile Schmerzen auf, oder er wird müde. Auch unsere Empfindungen verändern sich unablässig, genauso wie unsere Wahrnehmungen. Manchmal ist es still, manchmal hören wir die Stimme des Godos, manchmal die Geräusche der Natur. Unser Bewusstsein, in dem sich alle Phänomene reflektieren, ist somit auch unbeständig.

Mit anderen Worten, alles, was unser Ego ausmacht, ist unbeständig. Doch im Allgemeinen möchten wir das nicht sehen, denn wir hängen an der Beständigkeit. Dabei ist das Erwachen zur Unbeständigkeit befreiend, gerade weil sie, wenn man sie nicht akzeptiert, Ursache von Leiden ist.

Alles, was erscheint, wird früher oder später wieder verschwinden. Alles, was geboren wird, wird letztendlich früher oder später sterben. Dies können wir um uns herum deutlich wahrnehmen, mögen es allerdings bei uns selbst nicht sehen. Dennoch ist es die Wirklichkeit. Es ist die Wirklichkeit, die unsere Illusion stört und die uns gleichzeitig dazu antreibt, zu erwachen, zu erwachen aus unseren illusorischen Träumen, aus der Illusion zu glauben, dass unser Leben und all unsere Besitztümer beständig sind.

Beständigkeit ist nicht die Wirklichkeit, selbst wenn wir versuchen, uns abzusichern. Auch wenn wir uns gut um unsere Gesundheit kümmern, der Unbeständigkeit können wir nicht entgehen. Davon ausgenommen ist das Hier und Jetzt, denn das Hier und

Jetzt ist völlig jenseits von Vergangenheit und Zukunft, jenseits unseres Bedauerns über Vergangenes und jenseits unserer Ängste vor der Zukunft.

Wir haben keinen Körper, wir sind dieser Körper. Aber wir besitzen ihn nicht, denn er gehört der kosmischen Ordnung. Er gehört der Sonne, die ihm Energie liefert. Er gehört der Luft, die es ihm ermöglicht zu atmen. Er gehört dem Wasser und der Nahrung, die es ihm ermöglichen, sich zu ernähren und weiterzuleben, nicht für ewig aber lang genug, um Zeit zum Erwachen zu finden.

Lasst uns also diese kostbare Zeit nicht vergeuden. Lasst uns hier und jetzt erwachen zu unserer völligen wechselseitigen Abhängigkeit mit allen anderen Existenzen. Seien wir solidarisch mit all diesen Existenzen, indem wir in allen Handlungen unseres täglichen Lebens einen mitfühlenden und wohlwollenden Geist entwickeln.

Der Weg ist keine Erfahrung außerhalb des täglichen Lebens. Er ist eine Erfahrung, die in jedem Moment gelebt werden muss.

Sonntag, 2. Zazen

Bleibt gut auf eure Körperhaltung konzentriert und lasst vor allem nicht den Kopf nach vorne fallen. Schlaft nicht. Wenn ihr dazu neigt, einzuschlafen, konzentriert euch auf die Einatmung und beobachtet aufmerksam das Auftauchen der Gedanken. Beobachtet den Moment, in dem ein Gedanke erscheint, das heißt, das Hier und Jetzt.

Was erscheint? Es ist wie eine Welle, die sich auf der Oberfläche des Ozeans aufbaut. Sie hat eine besondere Form, ist aber nicht vom Ozean getrennt. Dies zu beobachten heißt, die wahre Natur aller Dinge zu beobachten, die Natur ohne Trennung. Jede Existenz ist eine besondere Form der kosmischen Ordnung. Unsere eigene Existenz ist eine bestimmte Form, die der Kosmos angenommen hat. Sie ist nie von ihm getrennt, sie unterscheidet sich im Grunde nie von ihm.

Die Zazen-Praxis ermöglicht es uns, dies zu erkennen, die wahre Natur aller Existenzen zu erkennen, indem wir tief in uns selbst hineinschauen. Wir sind ein Mikrokosmos. Wenn wir die wahre Natur unserer Existenz erkennen, erkennen wir gleichzeitig die wahre Natur aller Existenzen. Im Grunde unterscheiden wir uns nicht von ihnen und sind nicht von ihnen getrennt. Um dies zu realisieren, brauchen wir nichts ergreifen oder abweisen. Einfach mit uns selbst vertraut werden.

Dann können wir aufhören, in der Existenz herumzuirren. Wir sind überall zu Hause und können uns mit allen Existenzen befreunden, weil wir alle die gleiche Natur teilen, die Buddha-Natur, die Tatsache, dass wir nur gemeinsam existieren und nie wirklich voneinander getrennt sind. Das drücken wir aus, wenn wir uns im *gassho* verbeugen, in Einheit mit uns selbst und mit der Person, vor der wir uns verbeugen.

Wenn wir unsere Einheit mit allen Wesen verwirklichen, haben wir nicht mehr das Bedürfnis, einen Mangel zu beheben, indem wir unsere Wünsche vermehren. Wir können zutiefst zufrieden sein und in Harmonie mit unserer wahren Natur leben. Dies hängt nicht davon ab, ob jemand intelligent ist oder nicht, ob er viel weiß oder nicht.

Wenn wir im Zazen unseren Blick nach innen richten, ist es Buddha, der Buddha ansieht.

Montag, 1. Zazen

Um auf diesem Sesshin den Weg praktizieren zu können, hat jeder große Anstrengungen unternommen. Jeder hat seine Gewohnheiten hinter sich gelassen, seine Freunde, seine Familie verlassen, um sich der Sangha anzuschließen und gemeinsam zu praktizieren. Jeden Morgen muss man sich die Mühe machen, um aufzustehen, ins Dojo zu gehen und die richtige Haltung einzunehmen, das heißt seine Energie in die richtige Richtung lenken.

Die erste Art der richtigen Anstrengung ist, sich zu bemühen, die Ursachen des Leidens gar nicht erst aufkommen und keine ungesunden, negativen Geisteszustände entstehen zu lassen. Das setzt natürlich voraus, dass wir auf unsere Geisteszustände achten, dass wir sehen, wie unsere Gedanken und Gefühle entstehen. Dann erst sind wir in der Lage, den Lauf einiger negativer Gedanken oder Gefühle, die Leiden erzeugen, rasch zu beenden.

Bei der zweiten Art der richtigen Anstrengung geht es darum, sich zu bemühen, die Leidensursachen zu unterbinden, wenn sie bereits aufgetreten sind. Dabei befreit man sich von diesen schädlichen Geisteszuständen, indem man sich auf die richtige Haltung konzentriert. Wer zum Beispiel zu gewissen Abhängigkeiten neigt, konzentriert sich darauf, diese schnell zu überwinden, indem er die entgegengesetzte Geisteshaltung einnimmt. Wer zum Beispiel süchtig nach Tabak ist und Zigaretten raucht, kann anfangen, Sport zu betreiben, zum Beispiel Schwimmen. Das kann ihm helfen, die schlechte Angewohnheit des Rauchens loszuwerden und lässt ihn die schädlichen Auswirkungen spüren.

Bei der dritten Art der richtigen Anstrengung bemüht man sich, das Gute zu entwickeln und gesunde Geisteszustände, die noch nicht existieren, hervorzurufen. Zum Beispiel lässt man den Geist des Erwachens, *bodaishin*, entstehen oder einen Geist, der sich um den Umweltschutz sorgt, auch wenn man sich dafür bisher nicht interessiert hat. Es bereitet große Freude, *bodaishin* und den Weg mit den anderen und zum Wohl anderer zu praktizieren. Diese Freude stärkt unsere Energie, um die *gyoji*-Praxis fortzusetzen. Dann müssen wir uns weniger anstrengen, weil der Geist des Erwachens in uns wirkt und unsere Praxis belebt.

Die vierte Art der richtigen Anstrengung besteht darin, günstige Geisteszustände zu entwickeln. Sie sind bereits präsent, hier zum Beispiel haben alle bestimmt bereits

bodaishin. Aber wie können wir *bodaishin* fördern, damit er für einen selbst wie für andere bessere Wirkungen erzielt? Im Grunde ist unsere Existenz eine bestimmte Form, die die grundlegende kosmische Energie eingenommen hat. Wie können wir also diese Energie nutzen? Wie können wir unser Leben so gestalten, dass wir das Gute entwickeln?

Alles, was dazu beiträgt, dass wir hier und jetzt existieren, wurde uns von der kosmischen Ordnung geschenkt. Wie können wir der kosmischen Ordnung gegenüber unsere Dankbarkeit ausdrücken? Indem wir den Weg mit den anderen und für die anderen praktizieren. Dies gibt unserer Existenz einen tiefen Sinn. Dann freuen wir uns, jeden Morgen aufzuwachen, um den Weg gemeinsam zu praktizieren. Unsere Energie fließt ganz natürlich in die gute Praxis, die dadurch viel leichter wird und über jede Anstrengung hinausgeht.

Montag, 2. Zazen

Wenn unsere Zazen-Praxis richtig ist, ist sie augenblicklich Verwirklichung des Erwachens, des Erwachens zur tiefen Wirklichkeit unseres Lebens. Um es zu verwirklichen, müssen wir in einem Zustand großer Konzentration sein und dürfen uns nicht von Gedanken ablenken lassen. Wir müssen damit aufhören, Gedanken zu folgen, und bleiben daher ständig auf die Körperhaltung konzentriert, die weder zu angespannt noch zu entspannt ist.

Unsere Aufmerksamkeit richten wir immer wieder auf unsere Atmung. Sie ermöglicht es uns, alles loszulassen, was unseren Geist überfüllt. Wir können über unsere geistigen Konstrukte hinausgehen und zum Hier und Jetzt unseres wahren Lebens zurückkehren, anstatt in einer virtuellen Welt zu leben. Dafür müssen wir weiterhin mit viel Energie praktizieren.

Während der Praxis kommen wir immer wieder auf die Haltung und die Atmung zurück, um zu vermeiden, in Zustände wie *sanran* oder *kontin* zu geraten, die uns beeinträchtigen. Es geht darum, nicht der Bequemlichkeit nachzugeben oder sich nicht von seinen Gedanken davontragen zu lassen, sondern in jedem Augenblick immer wieder zum Körper und zur Atmung zurückzukehren. Dann erfüllt uns diese Praxis mit frischer Energie und ermöglicht es uns, weiterzumachen, ohne müde zu werden, präsent für jeden Augenblick zu sein, so wie er ist, und alles loszulassen, was uns ablenkt. So lernen wir, die Hand des Geistes zu öffnen und loszulassen.

Da wir die Gedanken erscheinen lassen, ohne ihnen anzuhafte, kehren sie ganz natürlich zu ihrem Ursprung zurück, zu *ku*, der Leerheit. Wir müssen deutlich erkennen, dass die Phänomene, die während Zazen auftauchen, im Grunde ohne Substanz und unfassbar sind. Anstatt zu versuchen, die auftauchenden Gedanken zu verdrängen, können wir uns fragen: „Was ist das?“ „Was ist das eigentlich wirklich?“ Dann erkennen wir, dass die Gedanken ohne Substanz sind. Sie sind nicht etwas,

nichts Festes, Fassbares, Begrenztes; sie sind eine Manifestierung der wechselseitigen Abhängigkeit aller Phänomene.

Auch wenn wir die große Konzentration erreichen, so ist auch sie unbeständig. Vor allem, wenn wir versuchen, sie festzuhalten, verschwindet sie augenblicklich. Konzentrieren wir uns daher weiter, ohne die Konzentration festhalten zu wollen. Dann ist unsere Praxis wirklich frei und befreit uns.

Dienstag, 1. Zazen

Gegen Ende des Sesshins werden sich einige Praktizierende ordinieren lassen, das heißt sie nehmen Zuflucht zu den drei Schätzen Buddha, Dharma und Sangha. Im Sutra der 108 Dharma-Tore heißt es, dass das Vertrauen in die drei Schätze uns davon abhält, an nicht-buddhistische Lehren zu glauben oder sie zu praktizieren. Natürlich kann dies für Menschen mit christlichem, muslimischem oder jüdischem Glauben ein Problem darstellen. Aber man muss verstehen, dass die nicht-buddhistischen Lehren, von denen das Sutra spricht, nicht die drei großen monotheistischen Religionen, die abrahamitischen Religionen, sind. Es handelt sich dabei um Kulte lokaler Gottheiten.

Dogen sagte, dass viele Menschen aus Angst Zuflucht zu Berg- oder Waldgottheiten nehmen, zu Baum- oder Gartengottheiten oder anderen nicht-buddhistischen Heiligtümern, insbesondere in Japan zu Shinto-Gottheiten. Dogen fügte hinzu: „Zuflucht zu derartigen Gottheiten zu nehmen ist wertlos, denn es ist unmöglich, sich so vom Leiden zu befreien.“ Hier spricht Dogen von *dukkha*.

Diejenigen jedoch, die Zuflucht zu den drei Schätzen Buddha, Dharma und Sangha nehmen, sind in der Lage, ihre Weisheit zu benutzen, um die Vier Edlen Wahrheiten zu sehen. Sie verstehen, dass jede Existenz dem Leiden unterworfen ist, dieses Leiden jedoch eine Ursache hat, nämlich unsere Illusionen, unsere Anhaftungen, unsere illusorischen Wünsche, mit anderen Worten, unsere *bonno*. Das Nirvana ist hingegen der Bereich, der frei von allen Leiden ist. Die Praxis des Achtfachen Pfades ermöglicht es, dieses Nirvana, das heißt die Auslöschung der Leidensursachen, zu verwirklichen.

Dogen sagte abschließend: „Es gibt es nichts Wertvolleres, als Zuflucht zu den drei Schätzen zu nehmen, denn daraus ergibt sich unweigerlich die Befreiung vom Leiden.“

Zu diesem Thema sagte der Buddha: „Auch wenn ihr nicht an zukünftige Wiedergeburten glaubt, könnt ihr das Nirvana hier und jetzt verwirklichen, wenn ihr meiner Unterweisung folgt.“ Dasselbe sagte Christus. Er begnügte sich nicht damit, den Gläubigen das Himmelreich, das Paradies nach dem Tod, zu versprechen. „Wer auf Gott vertraut, kann hier und jetzt das Himmelreich, das in seinem Herzen ist, verwirklichen.“

Das Himmelreich und das Nirvana sind im Grunde dasselbe. Es bedeutet, in Einklang mit seiner wahren Natur zu leben, mit seiner Buddha-Natur, seiner göttlichen Natur.

Wer Vertrauen in diese Natur hat, wer in Harmonie mit ihr praktiziert und lebt, kann hier und jetzt das Nirvana und das Himmelreich verwirklichen.

Vor allem geht es dabei darum, die drei Gifte loszulassen, insbesondere die Unwissenheit. Es handelt sich um die Unwissenheit über unsere wahre Natur, der Buddha-Natur, über das wahre Himmelreich in unserem Herzen. Aufgrund dieser Unwissenheit empfinden wir Unzufriedenheit. Wir laufen allen möglichen Objekten hinterher, um unsere illusorischen Wünsche zu erfüllen. Wir schaffen alle Arten von Verschmutzung und Leidensursachen in der Welt und in uns selbst, zumal wir alles hassen, was unsere Gier stört. Insbesondere stören die guten Lehren von Christus und Buddha, die Lehren davon, unserer Egozentrik loszulassen, die diese Gier verursacht und den Hass auf alles, was unsere Gier stört.

Alles Leid der Welt ist auf diese drei Gifte zurückzuführen. Wenn wir uns ökologisch so verhalten wollen, dass das Leben auf diesem Planeten Erde erhalten bleibt, müssen wir diese drei Gifte unbedingt schnell aufgeben, indem wir den Weg des Buddha, den Weg Christi praktizieren, den Weg der Weisheit und des Mitgefühls, den Weg der Liebe für alle Wesen. Wir geloben, sie zu schützen und ihnen zu helfen, sich von ihren Leiden zu befreien.

Dienstag, Mondo

Frage 1: Ich kenne aus dem Bereich der Körper-Psychotherapie verschiedene Atem-Meditationen. Da wird sehr schnell, sehr tief und ohne Pause geatmet.

Roland Yuno Rech: Das sollte man nicht tun. Es handelt sich dabei um Hyperventilation, was einen speziellen Zustand erzeugt.

F. 1: Nicht Hyperventilation. Bei mir wirkt das so, dass ich klarer werde, viel Energie habe, sehr präsent bin, und es wird leichter, Muster und Konditionierungen zu erkennen und langsam loszulassen, was aus der buddhistischen Sichtweise heraus wünschenswert ist. Beim Zazen erlebe ich das Gegenteil. Je stiller es in mir wird, desto weniger wird die Atmung. Sie verschwindet fast.

R.Y.R.: Man darf nicht übertreiben, weder in die eine noch in die andere Richtung. Die sehr dynamische Atmung, die du anfangs beschrieben hast, kann gut sein, um wach zu werden, wenn man ein wenig müde ist. Sie versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. Das empfehle ich zum Beispiel nachmittags, wenn ihr im *kontin* seid. Dann ist es gut, mehrmals tief einzuatmen, um wieder wach zu werden. Man darf es jedoch nicht übertreiben, um nicht zu hyperventilieren. Die Hyperventilation ist eigentlich eine Stickstoffvergiftung, die ein Schwindelgefühl auslöst. Man kann die Methode ein paar Minuten lang anwenden, wenn man müde ist, aber nicht während der ganzen Zazen-Dauer.

Der andere Aspekt ist der Versuch, die Atmung zu verlangsamen. Das sollte man nicht versuchen, es ist keine Zazen-Anweisung. Buddhas Unterweisung ist, die Atmung zu beobachten und nicht zu versuchen, sie zu verändern. Im Sitzen atmet man am besten ganz natürlich, so wie es kommt. Allerdings sollte man darauf achten, was mit der Atmung passiert. Wenn man tief einatmet, ist man sich seiner tiefen Einatmung bewusst. Wenn man oberflächlich einatmet, ist man sich seiner oberflächlichen Einatmung bewusst. Wenn man schnell atmet, ist man sich seiner schnellen Atmung bewusst. Das Gleiche gilt für eine langsame Atmung. Dies ist die grundlegende Unterweisung des Buddha im *Anapanasati*, der Lehrrede über die Achtsamkeit auf die Atmung. Diese Beobachtung ist grundlegend für die Meditation.

Im Zen empfahl Meister Deshimaru ebenfalls, die Atmung zu beobachten, aber er betonte, vollständig bis zum Ende auszuatmen. Im Alltag neigt man oft dazu, sehr eingeschränkt zu atmen, vielleicht aufgrund von Stress. Normalerweise können die Lungen fünf Liter Luft enthalten. Wenn man im Alltag atmet, nimmt man bei jeder Einatmung einen halben bis maximal einen Liter auf. Das ist wenig. Im Zen ist es daher gut, der Atmung mehr Raum zu geben. Dazu müssen wir Platz schaffen und die Lungen leeren. Meister Deshimaru sagte: „Manche Menschen sind wie jemand, der ins Wasser fällt und nicht schwimmen kann und daher Angst hat, unterzugehen.“ Sie schnappen nach Luft und trauen sich nicht, sie wieder rauszulassen. Damit vergiften sie sich und werden müde. Zuviel Kohlendioxid bleibt in der Lunge. Daher empfahl Meister Deshimaru, zum Beispiel am Anfang von Zazen, mehrmals vollständig auszuatmen und vollständig einzuatmen. Er empfahl es als Übung und nicht für die gesamte Zazen-Dauer.

Man kann während Zazen seinen Geist durch die Atmung kontrollieren. Wenn jemand, der sehr aufgeregt und zu sehr von Gedanken oder Emotionen eingenommen ist, sich auf die Ausatmung konzentriert, leitet er seine Energie in das Hara. Bei jemanden, der zu viel denkt, ist die Energie im Vorderhirn. Bei jemanden mit zu viel Emotionen ist die Energie im Sonnengeflecht. Selten denkt man daran, die Energie ins Hara zu leiten, obwohl es das grundlegende Energiezentrum ist, um Körper und Geist zu stabilisieren. Menschen, die Kampfkünste praktizieren, wissen das. Sie konzentrieren ihre Energie in die Ausatmung und in das Hara. Am besten ist es, natürlich zu atmen, aber seine Atmung zu beobachten.

Frage 2: In welchem Zustand befindet sich die Erde, wenn sie in völliger Harmonie mit der kosmischen Ordnung ist?

R.Y.R.: Wenn sie so ist, wie sie ist, mit so wenig menschlichem Eingreifen wie möglich, ganz natürlich, so wie sie ist. Der Zustand der Erde war nicht immer gleich. Es gab Eiszeiten, es gab Zeiten, in denen es sehr heiß war. Vor ich weiß nicht wie viel Tausenden von Jahren gab es Löwen in Frankreich. Da waren die Temperaturen fast tropisch. Das Klima hat sich im Laufe der Zeit verändert. Wissenschaftler studieren die klimatische Entwicklung auf der Erde, indem sie die Eisschichten von Eisbergen analysieren. Sie schwankt, aber es sind langfristige Schwankungen. Das Problem ist,

dass es seit gut einem Jahrhundert, seit Anfang des 20. Jahrhunderts, mit der Entwicklung der Industrie durch menschliche Technologien riesige Auswirkungen auf die Luft, das Klima, die Umwelt gab. Zu viele Auswirkungen. Das bedeutet, dass das natürliche Gleichgewicht, das sich früher langsam wandelte, sich heute schnell verändert. Es ist zu befürchten, dass die Erde nicht die Zeit hat, um dieses Gleichgewicht wiederherzustellen.

Die Menschen sollten darauf achten, die Lebensbedingungen auf der Erde nicht zu sehr zu stören. Wie ihr wisst, ist das ein großes Problem. Wir müssen versuchen, so umweltbewusst wie möglich zu leben, indem wir möglichst wenig fossile Energien verbrauchen, weniger das Auto und das Flugzeug nutzen, weniger thermische Energien und stattdessen eher erneuerbare Energien nutzen. All das ist bekannt, man muss es nur umsetzen. Das Problem ist, dass die Menschen diese Veränderung nicht direkt spüren. Man hört davon, ist aber nicht direkt konfrontiert. Wir leiden noch nicht darunter und sind daher nicht genug motiviert, um darauf zu achten und dementsprechend zu handeln.

Ich denke, dass diejenigen, die Zen praktizieren, normalerweise eine größere Achtsamkeit und Klarheit entwickeln, einen Sinn für die wechselseitige Abhängigkeit und folglich für die Verantwortung in der Wechselbeziehung mit der Natur. Menschen wie wir sollten besonders achtsam sein und anderen Menschen helfen, bewusster zu werden. Wir sollten Bewusstsein wecken und sozusagen unsere Rolle als Erzieher einnehmen. Ich glaube, der Schlüssel dazu ist die Natur. Was man liebt, beschützt man. Man muss den anderen die Freude an der Natur vermitteln und den Wunsch wecken, in der Natur zu sein, sie zu lieben und zu respektieren. Wird Umweltschutz nur mit Regeln und Verboten durchgesetzt, wird er unbeliebt. Dann sind die Menschen dem Thema überdrüssig und wollen nichts mehr davon hören. Man muss geeignete Mittel finden, um die Menschen dazu zu bringen, sich umweltbewusst zu verhalten. Ein geeignetes Mittel ist, die Liebe zur Natur zu vermitteln, die Natur, die Erde zu beschützen wie einen Verwandten, wie eine Mutter ihr Kind beschützt.

Frage 3: Ich habe letzts in einem Kusen über das ojukai gelesen, dass es möglich sei, seine Gelübde mehrmals neu abzulegen, weil man jedes Mal Verdienste für zukünftige Leben erlangt.

R.Y.R.: Der Meinung bin ich nicht. Zwar denke ich, dass man seine Gelübde mehrmals erneuern kann, aber nicht um Verdienste für zukünftige Leben anzuhäufen. Das ist keinesfalls *mushotoku*, eher das Gegenteil der Zen-Unterweisung, jedenfalls der Unterweisung von Meister Deshimaru. Im japanischen Zen wird der Begriff „Verdienste“ oft benutzt, weil man sich an Menschen richtet, die kein Zazen praktizieren und sich in der Religion nur für Verdienste interessieren. *Mushotoku* verstehen sie nicht. Wenn sich japanische Mönche an die Bevölkerung wenden, sprechen sie nie von *mushotoku*. Das ist auch der Grund, weshalb Meister Deshimaru nach Europa kam, weil er fand, dass japanisches Zen dekadent war, und die Bedeutung der Buddha-Lehre, der Lehre von Dogen verloren ging. In Europa wollte er

das reine Zen lehren, und hier hat er Schüler mit einem Geist gefunden, der viel aufnahmebereiter für die tiefe Bedeutung der Buddha-Lehre, der Befreiung, war. Und selbst wenn manche meinten, *mushotoku* wäre schwierig, stimmten sie damit überein, dass man sich in diese Richtung entwickeln sollte.

Das geht auch in die Richtung, die Natur zu beschützen. Letztendlich ist es das Profitdenken, die Gier nach Geld, die zur Priorität über alles andere wird. In der Beziehung zur Natur wird die Natur nicht wie ein liebens- und schützenswertes Wesen wahrgenommen, sondern als Ressource, die ausgebeutet werden kann. Ich denke daher, dass Zen eine wichtige Rolle spielt, um diese Mentalität zu verändern und Bewusstsein zu schaffen.

Um das Jahr 2000 herum hat mich das Thema Umweltschutz sehr betroffen und beschäftigt, aber dann habe ich es einige Jahre lang völlig vergessen. Erst vor kurzem ist es mir wieder bewusst geworden, und ich dachte: „Das gibt’s doch gar nicht! Das ist viel zu wichtig, um es zu vergessen.“ Jetzt konzentriere ich mich wieder auf dieses Thema und sehe die Dringlichkeit für diesen Planeten. Wenn wir über unsere Beziehung zur Umwelt betroffen sind, bedeutet dies, dass wir unsere Zen-Praxis vertiefen müssen. Zen im täglichen Leben bedeutet, auf alles zu achten, was wir tun und wie wir es tun. Wie kaufen wir ein? Was kaufen wir? Schauen wir auf die Produktetiketten oder kaufen wir nach Lust und Laune ein, ohne uns darum zu kümmern, ob das Produkt vom anderen Ende der Welt kommt?

Ich werde jetzt keine große Rede über Umweltschutz halten, aber ich möchte deine Frage nutzen, um zu sagen, dass dieses Thema für mich höchst aktuell und wichtig ist. Es ist auch sehr anregend, um im Alltag zu praktizieren, die großen, philosophischen Betrachtungen zu beenden und sich auf das konkrete Leben zu konzentrieren.

Frage 4: Meine Knie sind kaputt. Beim letzten Sesshin im Januar durfte ich mit meinem Stuhl im Dojo zusammen mit den anderen sitzen, was mir ein gutes Gefühl gab. Jetzt sitze ich außerhalb des Dojos, was emotional erst schwierig war, aber für mein Ego war es gut. Weil mein Ego zu groß ist, ist es eine gute Übung. Meine Frage ist, warum wird es einmal so und einmal so gehandhabt?

R.Y.R.: Dafür gibt es keinen bestimmten Grund. Der Grund, weshalb man die Menschen, die auf einem Stuhl sitzen, bittet, sich vor das Dojo zu setzen, ist die Harmonie im Dojo. Wenn die einen auf dem Kissen sitzen und dazwischen jemand auf dem Stuhl herausragt, ist es auf energetischer Ebene etwas störend. Das ist jedoch kein ausreichend guter Grund, daher entscheide ich, alle ins Dojo zu holen, außer diejenigen, die sich während Zazen bewegen, die nach 15 oder 20 Minuten die Beine auseinanderfalten oder die Haltung ändern müssen. Das stört wirklich. Wir können also diese Regel einführen: Alle praktizieren Zazen im Dojo, auch diejenigen, die auf einem Stuhl sitzen. Diejenigen mit dem Stuhl setzen sich allerdings nicht irgendwo in die Mitte, sondern links vom Eingang. Anfänger, Menschen, die krank sind oder

Probleme haben, eine halbe Stunde bewegungslos zu bleiben, setzen sich besser vor das Dojo in den Gaitan.
Danke für deine Frage.

Mittwoch, 1. Zazen

Wenn wir das Dojo betreten, legen wir die Hände in *gassho* und verbeugen uns tief vor Buddha. Nach dem Zazen, bei der Zeremonie, ehren wir Buddha und alle Meister der Weitergabe. Es ist unsere Art und Weise, unsere Verehrung für Buddhas Lehre auszudrücken, denn sie ermöglicht es uns, die Weisheit zu verwirklichen, das heißt uns von unseren Leidensursachen zu befreien. Dadurch gelangen wir zu einem stabilen Glück, das nicht von den Umständen der Existenz abhängt, von der Tatsache, dies oder jenes erhalten oder diese oder jene Stellung erlangt zu haben. Es ist das Glück, sich endlich zu Hause zu fühlen und nicht mehr auf den Straßen der Existenz umherirren zu müssen.

Diese Weisheit ist nicht das Ergebnis intellektuellen Wissens, sondern besteht darin, sich selbst in der Tiefe zu verstehen. Dabei geht es nicht nur um die persönlichen Eigenschaften, die Anhaftungen, Illusionen, das eigene Karma, also alles, was man während einer Therapie bearbeiten kann. Natürlich ermöglicht die Weisheit, die sich durch die Zazen-Praxis entwickelt, sich selbst auf dieser Ebene zu verstehen, zu erkennen, wie der eigene Geist funktioniert und wie Anhaftungen entstehen. Die Weisheit von Zazen, die Weisheit Buddhas, besteht jedoch darin, wirklich die Essenz unserer Existenz zu verstehen, die Tatsache, dass wir nicht aus uns selbst heraus, nicht unabhängig existieren. Unsere Existenz hängt von einem ganzen Netz von Ursachen und Bedingungen ab. Wir sind voneinander wechselseitig abhängig, und in dieser Hinsicht sind wir alle gleich.

Alle Wesen hängen von ihrer Umgebung, von der kosmischen Ordnung ab. Wer dies tief versteht, kann nicht mehr egozentrisch sein, vorausgesetzt, er realisiert dies aus den Tiefen seines Körpers und seines Geistes. Alle Wissenschaftler verstehen vollkommen das Gesetz der wechselseitigen Abhängigkeit, aber nur wenige ziehen daraus Konsequenzen für ihr eigenes Leben. Sie sind weiterhin abhängig von den drei Giften, sie sind gierig nach Bekanntheit. Die wahre Weisheit ist die, die es uns ermöglicht, unsere Egozentrik loszulassen, wirklich frei zu sein und uns gleichzeitig für unsere Beziehungen mit anderen verantwortlich zu fühlen.

Das Verständnis der Essenz unseres Lebens gibt uns eine Richtung, einen tieferen Lebenssinn. Es ermöglicht uns, den Weg des Bodhisattvas zu praktizieren, der durch die Solidarität, die wir mit allen fühlenden Wesen empfinden, inspiriert wird. Die wahre Weisheit drückt sich in der Praxis, im Handeln aus, nicht nur im Wissen. Dies ist das Problem fast aller Menschen. Wir wissen viele Dinge, vergessen aber das, was wir glauben verstanden zu haben, in Worte und Taten umzusetzen.

Das Zeichen für wahrhaft verwirklichte Weisheit ist Mitgefühl. Wir erkennen, dass der andere sich nicht sehr von uns unterscheidet. Er hat dieselben tiefen Bedürfnisse, das Bedürfnis, den wahren Sinn der eigenen Existenz zu erkennen. Das gilt besonders für junge Menschen, wenn sie feststellen, dass die Erwachsenen ohne Weisheit handeln und sogar den Fortbestand des Lebens auf dieser Erde bedrohen. Hier wird die wahre Weisheit des Herzens wichtig. Lasst euch nicht entmutigen! Bleibt motiviert, um zum Wohle aller Wesen zu handeln, nicht nur, indem ihr Zazen praktiziert, sondern immer und überall um täglichen Leben.

Dieses Bedürfnis nach spiritueller Verwirklichung ist kein Luxus. Es ist nicht der Gipfel der Bedürfnisse, sondern die Grundlage unserer Existenz. Meister Deshimaru sagte: „Zazen praktizieren heißt, zur Essenz der Religionen zurückzukehren, zum Punkt vor den Religionen.“ Es ist die Rückkehr zum wahren religiösen Geist: sich mit allen Wesen verbunden zu fühlen und entsprechend zu handeln.

Mittwoch, 2. Zazen

Wenn wir Zazen praktizieren, kehren wir auf natürliche Weise zu den Lehren Buddhas zurück. Seine zahlreichen Lehren sind alle Ausdruck seines Erwachens im Zazen, des Erwachens zur wahren Natur unserer Existenz. Es ist die Quelle aller Lehren, und jeder kann selbst daraus schöpfen. Das bedeutet, er kann die gleiche Erfahrung machen wie Buddha Shakyamuni.

Es gibt zahlreiche Sutras, die die Lehren des Buddha ausdrücken, weil sie alle Aspekte des Lebens betreffen. Meister Deshimaru sagte: „Zen ist das Leben.“ Zen kann nicht in einer Formel eingeschlossen werden. Im Sutra der 108 Dharma-Tore geht es beim sechzigsten Tor darum, das Bewusstsein für die Lehre des Buddha aufrechtzuerhalten, „weil sie Gutes hervorbringt“, wie es im Sutra heißt.

Wie kann man sich der Lehre des Buddha bewusst sein? Bedeutet es, dass man all diese Lehren auswendig lernen muss? In Wirklichkeit geht es darum, das gleiche spirituelle Erwachen wie Buddha zu erfahren. Durch Zazen können wir es verwirklichen.

Die Lehren des Buddha können durch drei Worte zusammengefasst werden: *kai*, *jo*, *e*. *Kai* sind die Gebote und damit das Verhalten, *jo* bedeutet Konzentration und *e* Weisheit. Um die Verwirklichung seiner Schüler zu ermessen, orientierte Meister Deshimaru sich an diesen drei Worten. *Kai*, das Verhalten - verhalten wir uns in Einklang mit den Geboten? Diese sechzehn Gebote werden einige von euch während der Ordination am Ende des Sesshins empfangen. *Jo*, die Konzentration, ist der Zustand der Präsenz in der Realität, den man im Zazen verwirklicht, der Kontakt mit unserer wahren Buddha-Natur. Und *e*, die Weisheit, ist die Kunst, in Harmonie mit dem Erwachen von Zazen zu leben.

Im Sutra steht, dass dies das Gute hervorbringt. Manchmal heißt es, dass Zen jenseits von Gut und Böse ist, obwohl Zen natürlich jenseits von dogmatischen Kategorien wie

Gut und Böse ist. Zen ermöglicht es, ein harmonisches Leben zu führen, das Frieden und Glück für diejenigen bringt, die praktizieren, und für diejenigen, die den Einfluss der Praxis erfahren. Wenn wir von der Zazen-Praxis durchdrungen sind, strahlt sie um uns herum und übt einen guten Einfluss auf alle Wesen aus.

Heute Abend findet eine Feier statt. Aber was feiern wir? Wir feiern das Glück, gemeinsam praktizieren zu können, und das Zusammensein mit guten Freunden des Weges.

Freitag, 1. Zazen

Lasst euch während Zazen nicht von euren Gedanken ablenken. Kehrt immer wieder zur Körperhaltung zurück. Neigt gut das Becken nach vorne und drückt die Knie fest auf den Boden. Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken, zieht das Kinn zurück, lockert die Schultern und entspannt den Bauch. Die linke Hand liegt in der rechten Hand, die Daumen sind waagrecht und die Handkanten in Kontakt mit dem Unterbauch, mit dem Punkt, an dem sich die Energie der Ausatmung konzentriert, dem *kikai tanden*.

Konzentriert euch darauf, bis zum Ende auszuatmen und lasst dabei alle Sorgen los. Seid aufmerksam auf das, was hier und jetzt in eurem Körper und in eurem Geist geschieht. Die Praxis der Aufmerksamkeit ist wesentlich in der Unterweisung Buddhas. Er sagte: „Wenn man eine Woche lang die richtige Aufmerksamkeit praktiziert, kann man das Erwachen verwirklichen.“ Uns bleiben noch drei Sesshin-Tage. Es ist also immer noch möglich, zu erwachen, unter der Bedingung, dass wir vollkommen aufmerksam auf unsere Atmung bleiben, von morgens bis abends, nicht nur während Zazen, sondern auch wenn wir im Kinhin gehen, Sutras singen, während des Spaziergangs, der Mahlzeiten, während Samu.

Das Sesshin ist ein wunderbarer Moment, um die rechte Aufmerksamkeit zu praktizieren, das heißt, ständig in Kontakt mit unserem wahren Leben zu bleiben und nicht in unseren geistigen Konstrukten gefangen zu sein, die uns in einer virtuellen Welt leben lassen. Zazen bedeutet, zur wahren Welt zurückzukehren, in jedem Augenblick sein Leben vollständig zu leben und nicht in Gedanken und damit abwesend zu sein.

Anwesend zu sein ist der beste Weg, um sich von seinen vergangenen Konditionierungen zu befreien. Psychische Krankheiten hängen alle mit der Anhaftung an vergangene Ereignisse zusammen, mit in der Vergangenheit erlebtem Leid. Sie führen zu negativen Gedanken, über die wir unbewusst nachgrübeln, und sie hindern uns daran, unser wahres Leben im Hier und Jetzt auf kreative Weise zu führen, das heißt ohne immer wieder das gleiche Szenario zu wiederholen.

Aus diesem Grund heißt es, Zen ist der neue Geist oder der Anfängergeist. In jedem Augenblick beginnen wir ein neues Leben. Ein Sesshin ist die Gelegenheit, sich von

der Last der Vergangenheit zu befreien, was nicht bedeutet, sie zu vergessen. Es gibt eine Zeit zum Erinnern und eine Zeit, um hier und jetzt zu leben, die Zeit des Sesshins.

Freitag, 2. Zazen

Konzentriert während Zazen all eure Energie auf die richtige Haltung. Dehnt die Wirbelsäule gut zwischen Himmel und Erde aus. Zieht das Kinn zurück, lockert die Schultern und entspannt den Bauch. Atmet tief durch die Nase ein und aus. Atmet immer bis zum Ende aus, ohne etwas zurückzuhalten. So wird der Geist klar.

Gedanken, Emotionen und Anhaftungen werden nicht unterdrückt. Sie reflektieren sich im Spiegel von Zazen, und wir können ihre wahre Natur sehen, ihre Leerheit, die Abwesenheit von fester Substanz. Wenn wir ständig zur Haltung und zur Atmung zurückkehren, ist es uns daher möglich, sie loszulassen und aufzugeben, nicht nur während Zazen, sondern auch im täglichen Leben. Wir können immer zur Aufmerksamkeit auf den Körper und der Atmung zurückkehren, beim Gehen, beim Samu, beim Ausruhen. Der Körper und die Atmung sind immer da.

Taucht nicht in die virtuelle Welt eurer Gedanken ab. Indem wir aufmerksam sind, ermöglichen wir unserem Geist, stets anwesend zu sein. So reinigt er sich und hört auf, an geistige Konstrukte festzuhalten und sie für die Wirklichkeit zu nehmen. Auch wenn sie nur Vorstellungen sind, existieren sie. Wichtig ist jedoch, sie als das zu sehen, was sie sind: nur Vorstellungen. Ein Apfel, der auf einem Gemälde gemalt wurde, existiert als Bild, aber man kann ihn nicht essen.

Wenn wir im täglichen Leben auf den Körper und die Atmung konzentriert bleiben, werden wir nicht mehr von unseren *bonno*, unseren Illusionen, konditioniert. Sie verschwinden nicht, verlieren aber ihre anziehende Kraft. Unsere Energie ist völlig auf die Praxis der Haltung gerichtet. Wir teilen sie nicht auf, indem wir alle möglichen Dinge verfolgen. So stärken wir die Konzentrationsfähigkeit, die es uns ermöglicht, in Einklang mit dem zu leben, was wir im Grunde wirklich sind. Dieses Leben in Harmonie mit unserer Buddha-Natur, mit unserer Einheit mit allen Existenzen, ist eine Quelle der Freude. Sie gibt unserer alltäglichen Existenz einen tiefen Sinn, was uns die Energie gibt, um weiter mit der Sangha, mit den anderen zu praktizieren. Es ist eine erwachte Praxis, keine Übung, sondern Verwirklichung.

Dieses *samadhi* von Zazen nannte Meister Dogen *jijuyu zanmai*, die große Konzentration, die wir selber verwirklichen und die um uns herum auf die anderen ausstrahlt. Auf einem Sesshin schafft sie eine starke Atmosphäre, die jedem hilft, seine Praxis zu vertiefen und aus ihr eine Verwirklichung des Erwachens zu machen, ein Erwachen zu einem Leben ohne Trennung. Dann fühlen wir uns nie allein und sind überall zu Hause, weil überall der Ort ist, an dem wir den Weg praktizieren.

Der Weg ist gleichzeitig der Pfad und das Vorangehen. Die regelmäßige, kontinuierliche Praxis heißt *gyoji*. *Gyo* bedeutet auch gehen, laufen. Wenn wir

gemeinsam praktizieren, gehen wir gemeinsam auf dem Weg, dem Weg des Erwachens, über all unsere Anhaftungen, unsere persönlichen Grenzen hinaus und noch weiter darüber hinaus. So wird die Praxis freudvoll.

Freitag, 3. Zazen

Im Sutra der 108 Dharma-Tore heißt es beim sechsundsechzigsten Tor: „Die Kraft des *samadhi* ermöglicht es, unwesentliche Gedanken auszublenden.“ *Samadhi* ist die große Konzentration von Zazen. Wenn wir völlig von der Konzentration auf die Körperhaltung eingenommen und aufmerksam auf die Atmung sind, legt sich die Unruhe im Geist.

Dennoch erscheinen weiterhin alle Arten von Gedanken. Im täglichen Leben bemerken wir sie nicht, aber während Zazen nehmen wir deutlich wahr, wie diese Gedankenflut Verwirrung stiftet. In unserem Leben ist es besonders wichtig, zu unterscheiden, was wesentlich ist. Wir leben in einer Gesellschaft der Vergnügungen. Die Werbung lockt uns, alle Arten von Wunschobjekten nachzugehen. Sie versucht, uns davon zu überzeugen, dass unser Glück vom Besitz dieser Objekte abhängt.

Während Zazen versuchen wir nicht, gegen diese Gedanken anzukämpfen, aber wir entwickeln die Kraft des *samadhi*, indem wir uns darauf konzentrieren, all unsere Energie für die Körperhaltung einzusetzen und tief bis ins Hara auszuatmen. Wir konzentrieren uns besonders auf den richtigen Tonus des Körpers und der Muskeln, wie ein Musiker, der die Saiten seines Instruments stimmt. In dieser Haltung sollte der Körper weder zu angespannt noch zu entspannt sein.

Wenn die Haltung stark ist, werden wir nicht mehr von den Gedanken gestört. Wir können sie beobachten, ohne ihnen zu folgen. Auch wenn ein wesentlicher Gedanke auftaucht, halten wir ihn nicht fest. Aber wir nehmen ihn wahr und können uns nach dem Zazen um ihn kümmern. Oft entstehen während Zazen aus der Intuition heraus wichtige Gedanken, jedoch ist es nicht die Zeit, über sie nachzudenken.

Alle großen Lehren des Buddha sind aus seiner Zazen-Praxis hervorgegangen, doch erst in der Begegnung mit den Menschen konnte sich seine Weisheit ausdrücken. Er konnte grundlegende Fragen der Menschen über das Leiden beantworten und ihnen Vertrauen darin geben, dass es einen möglichen Weg gibt, um das Leiden zu überwinden.

Im täglichen Leben ist der Geist oft unruhig oder verwirrt. Selbst wenn ein wesentlicher Gedanke auftaucht, verliert er sich in der Verwirrung. Das ist der Grund, weshalb die Zeit des Zazen so wichtig ist. Da sich unsere Weisheit manifestieren kann, um unsere völlige wechselseitige Abhängigkeit mit allen Wesen besser zu verstehen, bekommen wir die Möglichkeit, Einfluss auf die Welt zu nehmen, in der wir leben.

Diese Welt ist mehr und mehr eine Welt des Menschen geworden. Der Mensch hat alle Arten von Techniken entwickelt, um die Natur auszubeuten. Und weil er von seiner Gier, einem der großen Gifte des Geistes, konditioniert wird, achtet er nicht auf die schädlichen Auswirkungen seiner Industrie. Daher ist es in dieser unruhigen Welt, in der wir leben, dringend nötig, sich hinzusetzen und zu versuchen, klar zu sehen. Was ist wesentlich? Was ist wichtig? Wir sollten aufhören, unsere Zeit damit zu verlieren, illusorische Dinge zu verfolgen, und uns stattdessen der schädlichen Auswirkungen unserer Illusionen auf die Umwelt bewusst werden, um ihnen ein Ende zu setzen.

Die grundlegende Ursache der aktuellen Umweltprobleme ist das Nicht-Erwachen des Menschen. So lange man nicht erwacht ist, kann man kein zufriedenes Leben führen und nicht wahrhaft glücklich sein. Stattdessen versucht man, sein Unglück zu kompensieren. Wie ich es bereits in der Vorbereitungszeit gesagt habe, sollten wir uns an die Lehren von Meister Ryokan erinnern, dem großen Dichtermönch. Er sagte: „Liebe Freunde, ich habe einen Rat für euch. Um wahrhaft glücklich zu sein, braucht man nicht viel.“

Wer tief Zazen praktiziert, findet großen geistigen Frieden. Selbst wenn alle Arten von Gedanken oder Wünsche erscheinen, erkennen wir sie als Illusionen. So verlieren sie ihre Kraft, uns zu verführen und uns vom Weg abzulenken. Wir erkennen, dass, wie Meister Deshimaru empfahl, der wahre Weg des Glücks darin besteht, uns mit unserer wahren Natur zu harmonisieren und der kosmischen Ordnung zu folgen.

Dieses Glück darf aber nicht zu einem neuen Wunschobjekt werden. Es ist das natürliche Ergebnis unserer vertrauensvollen Praxis, mit dem Vertrauen in die Tatsache, dass wir bereits die Wirklichkeit sind, zu der wir erwachen sollen. Mit anderen Worten, der Weg ist nicht nur unter unseren Füßen, sondern in uns selbst. Dies können wir erkennen, wenn wir vor der Wand sitzen und den Blick nach innen richten. Es ist das große Verdienst von Zazen, uns dies zu ermöglichen, und diese Erfahrung können wir mit den anderen teilen.

Freitag, Mondo

Frage 1: Es ist so, dass ich ohne Meditation nicht mehr glücklich sein kann. Man könnte es mit einer Abhängigkeit vergleichen, also weiß ich nicht, ob das gut ist. Im Alltag finde ich zum Beispiel keine Ruhe mehr, wenn ich nicht meditiere. Wie soll ich damit umgehen?

Roland Yuno Rech: Du musst lernen, das, was in der Zazen-Praxis wesentlich ist, in den täglichen Aktivitäten fortzusetzen. Besonders ein Sesshin ist eine gute Zeit und ein guter Ort, um dies zu lernen. Während eines Sesshins praktizieren wir viermal am Tag Zazen, und alle anderen Aktivitäten, wie Samu, Essen, die Ruhezeiten, werden als Verlängerung der Zazen-Praxis gelebt. Es gibt keine Trennung. Wenn du dich also gut auf die Sesshin-Praxis konzentrierst, wirst du bestimmt einen Weg finden, um Zazen in deinen alltäglichen Aktivitäten fortzusetzen. Das ist natürlich schwieriger

als im Dojo, weil wir im Alltag vielen Einflüssen ausgesetzt sind. Es sind Einflüsse der Gesellschaft, die überhaupt nicht die Zazen-Praxis reflektieren. In unserer Welt werden die meisten Menschen von der Gier angetrieben, von dem Wunsch, etwas zu erlangen. Das führt natürlich zu einem Konkurrenzdenken zwischen den Menschen und den Unternehmen, was eine Atmosphäre erzeugt, die nicht gerade förderlich für den Frieden des Geistes ist, eher im Gegenteil. Aus diesem Grund müssen wir darauf vertrauen, dass unsere Praxis dazu beitragen kann, diesen kranken Geist der Zivilisation an der Wurzel zu heilen. Die Wurzel der Probleme der Welt sind die drei Gifte Gier, Hass und Verblendung. Sie entwickeln sich überall. Daher müssen wir uns bemühen, ein wenig Licht in diese Welt zu bringen, nicht nur indem wir reden oder predigen, sondern durch unser Verhalten.

Was machst du im Leben?

F. 1: Ich gehe noch zur Schule, zum Gymnasium.

R.Y.R.: Vielleicht kannst du in deiner Schule die Zazen-Praxis ein wenig bekanntmachen. Menschen in deinem Alter haben oft Probleme, sich zu konzentrieren, weil sie zu sehr von allen möglichen Dingen abgelenkt werden, besonders vom Telefon. Sie entdecken die Welt, die ihnen allerlei Aktivitäten anbietet, die verlockend für jemanden sind, der alle möglichen Erfahrungen machen will. Das hängt oft auch von materiellen Besitztümern ab. Im Grunde leben wir in einer materialistischen Welt. Alles ist darauf ausgerichtet, den Menschen dazu anzustiften, seinen Konsum zu steigern und immer mehr haben zu wollen. Mit der Zazen-Praxis lernen wir hingegen, eher einfach zu sein, erwachter zu sein, mehr in Harmonie mit unserer wahren Natur. Umso erwachter man ist, desto weniger Dinge braucht man. Aber es reicht nicht, darüber zu reden, man muss Zazen zeigen, damit die anderen ihre Erfahrungen machen können. Vielleicht fänden es einiger deiner Freunde gut. Wenn die jungen Menschen anfangen, Zazen zu praktizieren, wird es die Welt verändern. Das ist meine Hoffnung.

Frage 2: Was ist die rechte Rede?

R.Y.R.: Es ist die Rede, die den Dharma ausdrückt, das heißt die Wirklichkeit, wie sie ist. Natürlich bedeutet es, nicht zu lügen, aber nicht zu lügen besteht nicht nur darin, keine falschen Aussagen zu machen. Meiner Meinung nach bedeutet nicht zu lügen, die wahre Natur unserer Existenz durch unser Verhalten auszudrücken, also authentisch zu sein. Reden besteht nicht nur aus Worten, sondern auch aus Verhalten, Ausdruck. Alles am Menschen drückt etwas aus. Unser Geist herrscht nicht nur über unsere Worte, sondern auch über unsere Taten.

Die rechte Rede drückt das Erwachen zur Wirklichkeit aus und hilft dem anderen zu erwachen. Man muss keine großen Reden schwingen. Manchmal reicht es im Alltag, eine Frage zu stellen. Jemanden, der sehr beschäftigt und gestresst ist, kann man zum Beispiel fragen: „Wozu ist das gut, was du tust?“ Es kann seinen Geist verändern.

F. 2: Wie kann man verhindern, dass man zu viel redet?

R.Y.R.: Indem man sich auf das Wesentliche konzentriert. Bevor man spricht, sollte man sich fragen: „Wozu ist das gut, was ich sagen will?“ Oft redet man einfach, um Kontakt mit jemandem herzustellen. Man redet vielleicht über neutrale Dinge, über den Regen oder das schöne Wetter, will aber eigentlich durch das Reden mit dem anderen einen wirklichen Kontakt aufbauen. Menschen sind Wesen der Sprache. Das unterscheidet den Menschen vom Affen, daher ist die rechte Rede sehr wichtig. Bevor man redet, sollte man sich wirklich fragen, wozu es gut ist, und Worte formulieren, die dem, der sie empfängt, helfen. Manchmal ist es besser, nichts zu sagen und einfach zuzuhören und den anderen reden zu lassen. In einem solchen Moment besteht die rechte Rede aus Stille. Buddha hat fünfundvierzig Jahre lang viel gesprochen und viele Reden gehalten, um die Fragen der Menschen zu beantworten. Aber gegen Ende seines Lebens hat er geschwiegen, eine Blume genommen und zwischen den Fingern gedreht. Ich glaube, er wollte mit dieser Geste darauf hinweisen, dass man auf die Wirklichkeit dieser Blume wie sie ist achten soll, jenseits von Worten und allem, was man über die Blume sagen kann. Also manchmal ist die Stille die rechte Rede.

Frage 3: Warum machen wir nicht mal ein Schweige-Sesshin? Oder nur einen Tag, an dem nur gesprochen wird, wenn es wichtig für die Organisation ist? Manchmal sehe ich die Leute draußen stehen, und ich finde, es wird auch viel Unsinn geredet. Das stört mich. Es steht für mich im Gegensatz zur Praxis im Dojo.

R.Y.R.: Mag sein, aber für mich ist die Freiheit wichtig. Wenn man die Stille zur Pflicht macht, erzeugt man damit eine unterdrückende Atmosphäre. „Psst, wir dürfen nicht reden.“ Dann reden die Menschen nicht mehr, aber nur, weil es verboten ist. Sie befolgen die Regel, dass sie nicht sprechen dürfen.

Ich glaube eher an die wahre Stille, die entsteht, wenn man erkennt, dass es nicht nötig ist, zu reden. Wenn man sich vorab gefragt hat: „Ist das, was ich sagen will, nützlich?“ So kann man die wahre Stille finden, nicht, weil man kein Recht hat, zu reden, sondern weil man erkannt hat, dass das, was man sagen wollte, nicht wichtig war. Wenn etwas nicht wichtig ist, ist es besser, zu schweigen. Daraus entsteht ein wahres Erwachen, ein wahres Verständnis über die Wichtigkeit der Stille. Es ist kein Verbot, sondern die Erkenntnis, dass viele Worte unnütz sind.

Frage 4: Heute Morgen hast du gesagt, dass man innerhalb von zehn Tagen das Erwachen erlangen kann. Was bedeutet dieses Erwachen? Und ist es beständig, wenn man es erlangt?

R.Y.R.: Erwachen heißt, sich selbst zu verstehen. Es gibt immer zwei Aspekte. Der eine ist, aus seinen Illusionen heraus zu erwachen, zum Beispiel zu verstehen, dass ich bis heute verschiedene Fehler gemacht habe, dass ich meine Zeit damit verschwendet habe, unnützen Dingen hinterherzulaufen. Das ist eine Form von Erwachen. Der andere, tiefere Aspekt ist, zur wahren Natur unserer Existenz zu erwachen und zu erkennen, dass das Ego nur ein geistiges Konstrukt ist, dass ich

überhaupt nicht wichtig bin. Wenn ich verstehe, dass ich nicht wichtig bin, werde ich meine Energie nicht damit verschwenden, mich selbst hervorzuheben und in den Vordergrund zu stellen. Ich bin nicht wichtig; die Wesen sind wichtig. Etwas Sinnvolles zu tun, das diesem Erwachen entspricht, ist, für andere da zu sein. Es ist das Ideal des Bodhisattvas. Jeden Morgen und manchmal auch am Abend singen wir die vier Bodhisattva-Gelübde. Das sind wichtige Worte! Anschließend sollten wir unsere Zeit damit verbringen, zu versuchen, sie im Leben verwirklichen. Dies ist eine Möglichkeit, das Erwachen im täglichen Leben umzusetzen.

Also, meditiere und denke über die vier Gelübde nach. Du hast die Ordination empfangen, folglich sollten die Gelübde der Leitfaden für dein Leben sein. Wie kannst du das verwirklichen? Erwache dazu.

Samstag, 1. Zazen

Auf einem Sesshin zu praktizieren heißt, mit dem eigenen Geist vertraut zu werden. Das ist die Bedeutung des Wortes „Sesshin“. Während Zazen tauchen alle Arten von Phänomenen im Geist auf, wie Empfindungen, die manchmal angenehm, manchmal unangenehm sind. Wir nehmen Formen, Geräusche und Gerüche deutlich wahr, aber unsere Wahrnehmungen sind genauso wie unsere Empfindungen unbeständig. Noch unbeständiger sind unsere Gedanken. Unaufhörlich erscheinen und verschwinden sie. Jedoch folgen wir ihnen nicht, sondern begnügen uns damit, uns ihrer bewusst zu sein.

Wahre Weisheit besteht darin, die Unbeständigkeit deutlich zu sehen und sich mit ihr zu harmonisieren. Das bedeutet zu lernen, von einem Augenblick zum andern loszulassen, wie es im Diamant-Sutra heißt: „Wenn der Geist auf nichts verweilt, erscheint der wahre Geist.“ Dann beginnt der Geist, in Harmonie mit dem Dharma, mit der kosmischen Ordnung zu funktionieren. Wahre Weisheit entsteht, wenn wir lernen, die Unbeständigkeit zu akzeptieren, wenn wir uns ihr nicht widersetzen, sondern uns mit ihr harmonisieren, wenn wir sie nicht als Feind betrachten, sondern im Gegenteil, als unsere wahre Buddha-Natur, die es uns ermöglicht, uns von unseren Illusionen zu befreien und immer einen freien und neuen Geist wiederzufinden, der bereit ist, das Leben eines jeden Augenblicks so zu empfangen, wie es ist. Das Leben ist nie identisch, sondern immerwährende Veränderung.

Meister Deshimaru sagte oft: „Zen ist das Leben.“ Satori bedeutet, mit der wahren Natur unseres Lebens Harmonie zu sein. Verstehen heißt, zu akzeptieren, nicht mit Bedauern, sondern mit Freude, denn es ist die Pforte der Befreiung von den Leidensursachen. Die ganze Weisheit des Buddha bestand darin, das menschlichen Leiden zu lindern und dem Menschen zu helfen, die Wirklichkeit so zu akzeptieren, wie sie ist.

Alles, was uns ausmacht, ist unbeständig. Alles, was uns ausmacht, ist wechselseitig abhängig mit dem ganzen Universum. Das ist die Wirklichkeit, wie sie ist. Wir sind abhängig von der Luft, die wir atmen, von der Nahrung, die wir essen, von der Energie der Sonne, von den Erträgen der Erde, von der Zusammenarbeit mit anderen

Menschen. Von all dem hängt unser Leben ab. Die Zazen-Praxis lehrt uns, dies mit Dankbarkeit völlig zu akzeptieren.

Dies setzt eine innere Revolution voraus, indem wir unsere egozentrische Sichtweise aufgeben und eine „Kosmos“-zentrische Sichtweise einnehmen. Dies ermöglicht es, ein harmonisches Leben zu führen, in Harmonie mit der Natur und voller Respekt für alle lebenden Wesen.

Samstag, 2. Zazen

Richtet während Zazen weiterhin eure ganze Energie auf die Körperhaltung. So lernt ihr, mit dem ganzen Körper zu denken, und das Denken mit der rechten Gehirnhälfte wird angeregt. Die linke Gehirnhälfte ist der Bereich der Sprache, der Dualität. Ihre Funktion ist wichtig und nützlich, denn sie ermöglicht es, zu differenzieren und Unterscheidungen zu treffen. Wenn wir jedoch nur in diesem Denkmodus funktionieren, können wir nicht die Wirklichkeit sehen, wie sie ist, das heißt jenseits der mentalen Unterscheidungen.

Zazen praktizieren heißt, die Sichtweise unseres begrenzten Egos aufzugeben. Stattdessen beobachten wir die Wirklichkeit mit der Sichtweise des Buddha-Geistes, des erwachten Geistes, mit dem weiten *hishiryo*-Bewusstsein, jenseits der Anhaftung an Begriffen wie „ich“ oder „die anderen“. Wenn wir an unserer eigenen Sichtweise festhalten, übersehen wir am Ende, dass es nur eine Sichtweise auf die Wirklichkeit ist. An ihr festzuhalten führt zu allen Arten von Konflikten, und in der heutigen Zeit eskalieren viele Konflikte in Gewalt. Wahre Weisheit besteht darin, Gegensätze zu überwinden und den Frieden wiederherzustellen.

Der Zen-Weg ist eine spirituelle Praxis, in der Körper und Geist keine Gegensätze sind. In den meisten spirituellen Wegen wird der Körper als Hindernis angesehen, als Quelle der Anhaftung, als Hindernis für die Befreiung. Platon sagte zum Beispiel, dass der Körper die Grabstätte der Seele sei, man müsse also die Seele vom Körper befreien. Dadurch wurde auch die christliche Religion beeinflusst.

Auf dem Buddha-Weg ist der Körper der Ort der Praxis des Weges. Im Zazen wird der Körper selbst zum Körper des Buddhas, des Erwachens, immer völlig im Hier und Jetzt. Er atmet in Einheit mit dem ganzen Universum. Während Zazen mit dem Körper zu denken ermöglicht es, uns vom dualistischen Geist zu befreien, unser Leben mit einem viel umfassenderen, tieferen Blick zu betrachten und uns mit der Natur zu harmonisieren, deren Teil wir sind. Die Natur ist nicht nur eine Ressource, um unsere egoistischen Wünsche zu erfüllen. Wir finden die Fähigkeit wieder, uns mit ihr zu vereinen. Deshalb erwachten viele Zen-Mönche in der Natur, durch das Rauschen des Gebirgsbachs im Tal, durch die Farben und Formen der Berge. All diese Aspekte der Natur rezitieren ein großes Sutra.

Diese Kraft der Weisheit, die uns von unserem begrenzten Blick befreit, öffnet uns zu einer wahren Vereinigung mit den anderen, nicht nur mit der Natur. So wird die Kraft der Weisheit zur Kraft des Mitgefühls. Es gibt keine wahre Weisheit ohne Mitgefühl. Man kann sogar sagen, dass das Mitgefühl die Kraft der Weisheit ist, der Ausdruck der Weisheit in den alltäglichen Aktivitäten und in unserer Beziehung mit den anderen. Das Mitgefühl gibt uns die Fähigkeit, uns in den anderen hineinzusetzen und unseren Blick zu erweitern.

Zu oft leben wir nicht wirklich in der Welt, sondern in unserer Welt, in der Welt unserer geistigen Konstrukte, unserer Vorstellungen. Zazen ermöglicht es uns, über sie hinaus zu blicken auf eine Wirklichkeit, die viel weiter ist, als die, die wir mit unserer selbstgefälligen Sichtweise erkennen können. Zazen hilft, diesen Blick zu lieben, weil er uns von unseren Grenzen, von der Gefangenschaft in uns selbst befreit. So können wir einen Zugang zu einem viel tieferen Lebenssinn bekommen.

Samstag, Mondo

Frage 1: Bei der Zeremonie rezitiert der Ino die vier Bodhisattva-Gelübde in seiner Sprache. Ich habe einen kleinen Unterschied beim dritten Gelübde zwischen der französischen und der niederländischen Übersetzung bemerkt. Auf Französisch heißt es: „So zahlreich die Dharma auch sein mögen, ich gelobe, sie alle zu studieren.“ Auf Niederländisch heißt es: „So zahlreich die Dharma-Tore auch sein mögen, ich gelobe, sie alle zu durchschreiten.“ Was denkst du über diesen Unterschied?

Roland Yuno Rech: Seit einiger Zeit übersetze ich das Sutra der 108 Dharma-Tore. Vielleicht hat es die Übersetzung beeinflusst, aber das ist nicht richtig. Es handelt sich nicht um Dharma-Tore. Nun kann man sagen, dass es doch gleich ist. Alle Lehren sind Tore, durch die man in den Dharma eintreten kann. Ich glaube nicht, dass diese Übersetzung zu Irrtümern bei denen führen wird, die sie singen, aber sie ist nicht genau. Ich weiß nicht, woher diese niederländische Übersetzung stammt. Kann sie jemand korrigieren? Danke für deine Bemerkung.

Frage 2: Heute Morgen haben wir ein Zitat aus dem Diamant-Sutra gehört: „Wenn der Geist auf nichts verweilt, erscheint der wahre Geist.“ Manchmal gibt es auch die Unterweisung, man soll dem Geist Festigkeit, Stabilität verleihen. Wenn der Geist substanzlos ist, wie kann er fest sein?

R.Y.R.: Den Geist stabilisieren bedeutet, aufzuhören, immer ein Objekt, einen Wunsch zu verfolgen oder gegen ein Objekt der Abneigung zu kämpfen. Substanzlos bedeutet, dass der Geist nicht etwas ist. Der Geist muss keine Substanz haben, um stabil zu sein. Der substanzlose Geist ist der Geist, der nicht fassbar ist. Wer sich mit dieser unfassbaren Eigenschaft des Geistes harmonisiert, verwirklicht die Stabilität des Geistes. Er lässt die Neigung des Geistes los, immer etwas verfolgen zu wollen. Stabilität bedeutet, sich nicht zu bewegen, nicht von den sogenannten Winden der

Vorlieben und Abneigungen bewegt zu werden, die uns in diese oder jene Richtung treiben. Der Geist, der auf nichts verweilt, ist der Geist, der uns mit der Leerheit harmonisiert. Er ist stabil, weil er sich nicht von den Giften des Geistes, von Gier und Hass, mitreißen lässt. Was ist der eigentliche Grund deiner Frage?

F. 2: Meine Frage ist bereits beantwortet.

Frage 3: Beim Kyosaku schlägt der Shusso zweimal und die anderen Verantwortlichen einmal. Warum ist das so?

R.Y.R.: Das ist Tradition. Zwei Schläge zu geben hat den Vorteil, den Kyosakuschlag zu vertiefen. Ein kurzer Schlag regt an, ein etwas aufgelegter Schlag beruhigt. Um zwei Schläge richtig zu geben, muss man im Umgang mit dem Kyosaku erfahren sein.

Frage 4: Mit dem Fueko und auch dem Kito widmen wir die Verdienste von Zazen oder der Zeremonie anderen Wesen. Kannst du das Wort „Verdienste“ näher erklären?

R.Y.R.: Verdienste sind die positiven Auswirkungen der Zazen-Praxis. Wenn wir diese Verdienste einer anderen Person widmen, einem Verstorbenen oder beim Kito einem Kranken, drücken wir damit aus, dass wir sie nicht selber behalten, sondern mit anderen teilen. Für den Praktizierenden ist es wichtig, keinen gierigen Geist zu haben. Eine Schwachstelle der spirituellen Praxis ist, dass sie letztlich zum Gegenteil dessen wird, was sie sein sollte. Die Gier könnte einen dazu verführen, die Verdienste für sich selbst anzuhäufen, weil man glaubt, durch sie ein besseres Karma oder eine gute Wiedergeburt zu erreichen. Tatsächlich entspricht dies der Einstellung bestimmter Formen des volkstümlichen Buddhismus, die keine Praktiken wie Zazen unterweisen. Die Menschen werden zum Beispiel eher ermutigt, zu spenden, indem man ihnen die Praxis des Gebens, *fuse*, lehrt mit der Betonung darauf, dass dies gute Verdienste erbringen wird, das heißt gute Auswirkungen auf ihr zukünftiges Karma.

In Wirklichkeit ist das wahre Verdienst von Zazen, und ebenso von der Praxis des Gebens, die Befreiung von der Gier. Aus diesem Grund lehren wir *mushotoku*, praktizieren, ohne für sich selbst einen Gewinn oder Verdienste zu erwarten. Die *mushotoku*-Praxis hat auf alle Fälle gute Auswirkungen, aber was machen wir mit ihnen? Wir geben sie weiter, um sie nicht selber zu behalten. So wird die Praxis nicht nur auf persönlicher Ebene befreiend, indem wir uns von unserer Gier befreien, gleichzeitig lassen wir andere an den Wohltaten teilhaben. Es funktioniert, auch wenn es ein wenig mysteriös ist, denn wie können Verdienste übertragen werden? Die Erfahrungen mit den Zeremonien zeigen jedoch, dass es funktioniert.

Vor allem ist der Einstellung des Praktizierenden wichtig. Wer glaubt, er hätte eine gute Praxis, die viele spirituelle Verdienste für ihn selbst erbringen wird, steckt in einer Form von spiritueller Gier, die die Praxis verfälscht und zum Gegenteil führt. Die

Befreiung von der Gier ist das größte Verdienst der Praxis, daher ist eine befreiende Praxis zwangsläufig *mushotoku*.

Die Verdienste existieren, daher der Gedanke, sie mit anderen zu teilen, anstatt sie selber zu behalten. Philosophisch ist es schwer zu verstehen. Verdienste sind nicht substanzuell, sie sind nicht wie Geld, das man erhalten hat, wie Münzen, die man aus der Tasche zieht, um sie an andere zu verteilen. Daher ist die Sache mit den Verdiensten etwas schwer zu verstehen. Es handelt sich nicht um etwas, um etwas, das man aufheben kann, aber sie sind Auswirkungen der Praxis. Und es ist wichtig, die positiven Auswirkungen der Praxis anzubieten, denn der Gedanke, die Verdienste mit anderen zu teilen, macht etwas mit uns. Alle Praktiken, alle Unterweisungen sollten nach ihren Auswirkungen auf das Leben beurteilt werden. In unserer Praxis geht es um die Befreiung von der Gier.

F. 4: Das deutsche Wort „Verdienst“ zeigt nicht, dass es in Richtung mushotoku geht. Es hat eher etwas Substanzielles.

R.Y.R.: Meister Deshimaru hatte eine Liste von zehn Verdiensten des Zazen erstellt, von zehn positiven Auswirkungen für den Praktizierenden. Abschließend sagte er: „All diese Verdienste von Zazen sind Verdienste von *mushotoku*“, das heißt Verdienste einer großzügigen, uneigennütigen Praxis. Denn wenn jemand Zazen mit dem Gedanken praktiziert, Verdienste für sich anzuhäufen, vergiftet diese Gier nach Verdiensten seine Praxis und wird zum Gegenteil einer befreienden Praxis. Da Verdienste trotz allem existieren, müssen wir etwas mit ihnen tun. Weil wir sie nicht behalten, bieten wir sie an. Für uns selbst ist es wichtig, dass wir die Verdienste anderen widmen, was uns davon abhält, sie behalten zu wollen. Es tut dem Praktizierenden gut und verhindert, dass die Praxis durch einen gierigen Geist beschmutzt wird.

Ein Kito funktioniert, auch wenn es mysteriös erscheinen mag. Also muss in der unsichtbaren Welt etwas passieren, das man nicht erfassen kann, aber dessen Auswirkungen man wahrnimmt. Statistisch gesehen funktionieren Kitos für Menschen, denen sie gewidmet werden, um ihre Krankheit oder Schwierigkeit zu überstehen. Würde man eine Untersuchung machen, wäre das Resultat am Ende allgemein positiv, aber auf welchem Weg dies geschieht, bleibt mysteriös. Meister Deshimaru sprach von der unsichtbaren Welt, die einen Einfluss hat, ohne dass man ermessen kann, über welchen Weg dieser Einfluss uns erreicht. In der Welt gibt es Phänomene, die schwer zu erklären sind. Es gab zum Beispiel Affen, die an einem bestimmten Ort eine neue Methode erfanden, um Kokosnüsse zu öffnen. Zur gleichen Zeit an einem anderen Ort erfanden Affen dieselbe Methode, als hätte es einen Austausch von Informationen gegeben, ohne Träger. Phänomene dieser Art wurden in verschiedenen Bereichen analysiert. Eine bestimmte Geisteshaltung, eine Einstellung hat einen Einfluss, ohne dass es einen materiellen Träger gibt, der erklärt, wie sie kommuniziert wurde. Wie auch immer, derartige Phänomene ereignen sich, und es reicht aus, zu wissen, dass sie sich ereignen. Eines Tages werden wir vielleicht verstehen, auf welchem Weg dies geschieht, aber es funktioniert.

Das Wichtigste ist, was wir dadurch erfahren, wenn wir auf diese Weise denken und praktizieren, das heißt mit einem großzügigen Geist, nicht nur für uns, sondern indem wir die Verdienste unserer Praxis an alle Wesen weitergeben.

Frage 5: In der Zen-Literatur, zuletzt im Kommentar zum Shodoka von Meister Deshimaru, lese ich immer mal wieder, dass das Ich aufgegeben werden soll. Wenn es heißt, man soll die Ichbezogenheit aufgeben, bin ich einverstanden. Warum heißt es, das Ich aufgeben? Was sollen wir da aufgeben?

R.Y.R.: Es geht darum, eine falsche Auffassung vom Ich aufzugeben. Das Ich aufgeben bedeutet, das illusorische, egozentrische Ich aufzugeben. Es bedeutet aber nicht, sein Ego zu verlieren, denn dann würde man verrückt werden. In psychiatrischen Kliniken gibt es viele Menschen, die ihr Ego verloren haben. Man darf es nicht verlieren. Es ist wichtig, eine Art persönliche Identität zu haben, aber man darf sich nicht über ihre Bedeutung täuschen. Das Ego ist sehr relativ und ohne Substanz. Man sollte es nicht über das der anderen erheben wollen und aufgrund seiner Ichbezogenheit mit anderen konkurrieren.

Die Illusion, aus dem Ego etwas Substanzielles, etwas sehr Wichtiges zu machen, führt zu allem Leid. Darum heißt es im Zen, und ich glaube in allen spirituellen Richtungen, dass das Ego aufgegeben werden soll. Jedoch geht es hierbei darum, die falsche Funktionsweise des Egos aufzugeben, das illusorische Ego, das Ego, das sich für etwas hält, was es nicht ist.

Es gibt auch ein gutes Ego. Es ist unser Ego, das uns dazu bringt, Leid zu empfinden und es lindern zu wollen. Es bringt uns dazu, den Weg praktizieren zu wollen, und mobilisiert unsere Energien, um auf ein Sesshin zu gehen. Unser Ego trifft diese Entscheidung. Das Ego ist also nicht immer negativ. Wenn es heißt, das Ego aufzugeben, geht es um das illusorische Ego.

Frage 6: Zum gyoji von Fuyo Dokai sagt Meister Deshimaru: „Ein Mönch soll komplizierte Beziehungen meiden.“ An einer anderen Stelle heißt es: „Er soll Schwierigkeiten nicht aus dem Weg gehen.“ Das scheint mir ein Widerspruch zu sein. Wie ist das rechte Handeln in Bezug auf Schwierigkeiten? Wie ist zum Beispiel das rechte Handeln bei komplizierten Familienbeziehungen?

R.Y.R.: In diesem Kontext sollte man versuchen, die Probleme zu beheben, die dazu führen, dass die Familienbeziehungen zu Ursache von Leiden werden. In der Tat gibt es zwei Möglichkeiten. Die eine ist, komplizierte Situationen zu vermeiden, die Familie zu verlassen, Mönch zu werden und allein oder in einem Kloster zu leben. Aber auf diese Weise löst man nicht die Probleme, die es in dieser Familie gibt. Man lässt die Familie allein mit ihren Verwicklungen und hilft nicht dabei, sie zu lösen.

Es ist die Frage, welche Priorität man sich selber gibt. Da sich unsere Entscheidungen im Geist des Mahayana normalerweise nach dem Mitgefühl richten, neigen wir eher dazu, zu versuchen, der Bodhisattva in der Familie zu sein, der die Probleme innerhalb

der Familie beehrt und sich bemüht, die Verwicklungen zu lösen. Gleichzeitig hat unsere Fähigkeit, Probleme zu lösen, Grenzen. In einigen Fällen läuft man Gefahr, seine Zeit und seine Energie damit zu vergeuden, familiäre Probleme zu lösen, die nicht lösbar sind. In diesem Fall ist es weise, zu gehen. Es ist wie in einer Partnerschaft. Wenn es Probleme in der Partnerschaft gibt, sollte man zuerst versuchen, sie zu lösen. Aber wenn man es nach Monaten oder Jahren nicht schafft, die Probleme zu überwinden, ist es besser, sich zu trennen, schon allein deshalb, weil die Lebenszeit kurz ist, und man wissen sollte, wie man seine Zeit und seine Energie am besten nutzt. Für jemand, der eine spirituelle Berufung hat, ist es nicht unbedingt eine gute Lösung, in einer Familienneurose gefangen zu sein. Wenn man feststellt, dass man nichts ausrichten kann, weil es in der Familie zu viel kompliziertes Karma gibt, ist es besser, sie zu verlassen.

Wir sind nicht allmächtig. Das Ideal wäre, zu sagen: Da gibt es ein Problem, eine Verwicklung in der Familie, also werde ich bleiben, um es zu lösen. Leider geht das nicht immer, und dann besteht die Weisheit eher darin, sich zu sagen, ich gebe auf, ich gehe.

Für Mönche und Bodhisattvas geht das Problem noch weiter. Folgt man im Mahayana dem Bodhisattva-Geist, dann bleibt man in der komplizierten Welt, um Weisheit und Mitgefühl einzubringen und zu helfen, Leiden zu lindern, und sogar zu versuchen, die Leidensursachen zu lösen. Aber wie bereits gesagt sind wir nicht allmächtig und müssen in einigen Fällen aufgeben. In einem solchen Fall ist es besser, seine Energie in eine andere Richtung zu lenken, um weiterhin Gutes zu tun, aber nicht unbedingt dort, wo es zu kompliziert ist und man nichts erreicht.

Für mich ist es eine Frage der Weisheit: Wie nutze ich die Zeit und die Energie, die mir in diesem Leben zur Verfügung stehen? Nicht nur für mich selbst, sondern auch für die anderen. Diese Frage bestimmt meine Lebensweise.

Frage 7: Seit Jahren habe ich ein Problem damit, mein Bestes zu geben und das Ergebnis loszulassen.

R.Y.R.: Was meinst du mit „das Ergebnis loslassen“?

F. 7: Das ist eigentlich der Kern meiner Frage. Jahrelang habe ich mir eher gesagt: „Gib dein Bestes, gib dein Bestes.“ Dabei habe ich festgestellt, dass ich dem Perfektionismus verfallende. Also habe ich mir gesagt: „Lass los, lass los“, und jetzt habe ich den Eindruck, träge und selbstzufrieden zu werden. Ich schwanke hin und her von der einen zur anderen Seite.

R.Y.R.: Ich denke, man muss aufpassen, wenn es heißt, das Ergebnis loszulassen. Wenn man versucht, das Gute zu tun, ist es wichtig, das Ergebnis seiner Handlung zu prüfen. Wenn das Ergebnis negativ ist, darf man es nicht ignorieren, sondern muss darüber nachdenken, warum das eigene Handeln zu einem negativen Ergebnis geführt hat. Ein negatives Ergebnis zeigt, dass man sich geirrt hat.

Ein großer Teil von Buddhas Weisheit bestand darin, uns die Kausalität zu lehren, das heißt die Verkettung von Ursache und Wirkung. Es ist das Ergebnis, das zeigt, ob eine Handlung richtig war. Eine Handlung, die zu einem schlechten Ergebnis führt, ist eine schlechte Handlung. Daher muss man darüber nachdenken, um zu erkennen, was man beim nächsten Mal anders macht.

Wenn man sich sagt: „Gib dein Bestes“, ohne sich um das Ergebnis zu kümmern, dann ist der Ausdruck etwas gefährlich. Positiv ausgedrückt könnte es bedeuten, nicht an einem Ergebnis für sich selbst zu haften. Ich gebe mein Bestes, zum Beispiel bei der Arbeit, und dennoch erhalte ich keine Beförderung, keine Anerkennung. Das ist aber kein Grund, auf gute Arbeit zu verzichten. Wenn hingegen das Ergebnis der Arbeit katastrophal ist, sollte man aufhören, so zu arbeiten und die Arbeitsweise ändern.

Das Ergebnis ist sehr wichtig. Weil es in der Zen-Lehre und ganz allgemein im Buddhismus im Grunde darum geht, sich von der Gier zu befreien, darf man das Ergebnis nicht nur für sich selbst beanspruchen. Das macht einen großen Teil der Weisheit aus und ist sogar die Grundlage der Ethik, die vom Buddha gelehrt wurde. Buddha lehrte eine Ethik der Verantwortung, das bedeutet, der Wert einer Handlung hängt von ihrem Ergebnis ab.

Wir erinnern gerne an die Unterweisung, die der Buddha seinem Sohn Rahula gab. Er sagte: „Bevor du handelst, denke über das Ergebnis nach. Wenn du erkennst, dass das Ergebnis deines Redens oder Handelns Leiden verursachen wird, für die anderen oder für dich selbst, dann tu es nicht. Dann ist diese Handlung schlecht.“ Es geht nicht darum, über gut oder schlecht hinauszugehen. Zen bedeutet, das Schlechte zu vermeiden und das Gute zu tun. Dafür muss man sich mit dem Ergebnis beschäftigen, damit es nicht nur gut für einen selbst ist, sondern für viele Menschen.

Zum Beispiel hatte ich einen ganzen Tag lang mit Unternehmern über das Thema „Profit“ diskutiert. Ein Profit ist im Allgemeinen das Ergebnis einer guten Unternehmensführung. Ich sagte: „Ich bin hergekommen, um über Zen zu reden, und Zen ist *mushotoku*, nicht am Profit festhalten. Also habe ich den Eindruck, hier falsch zu sein.“ Und ich wollte gehen. Dann entgegneten die Unternehmer: „Einen Moment, warten sie! Lassen sie uns darüber reden. Das interessiert uns sehr.“ Im Laufe des Tages kamen wir zum Schluss, dass das beste Ergebnis für die meisten Menschen erzielt werden muss, nicht nur für einige Aktionäre, sondern auch für die Mitarbeiter, die Kunden, die Umwelt. Mit anderen Worten, das Ergebnis, der Profit eines Unternehmens muss möglichst großzügig und breitgefächert sein und mit anderen geteilt werden, wie die Verdienste der Praxis.

Über das Ergebnis unseres Handelns nachzudenken und Folgen aus den Ergebnissen unserer Handlungen zu ziehen, ist eine der Grundlagen der Weisheit. Wer sich nicht um die Ergebnisse kümmert, ist verantwortungslos.

F. 7: Wenn ich also richtig verstehe, ist der Moment, an dem ich aus etwas einen persönlichen Nutzen für mein Ego ziehen will, ein Alarmsignal.

R.Y.R.: Absolut! Der Weg, dem wir folgen, ist ein Weg der Befreiung von den egoistischen Anhaftungen.

Sonntag, 1. Zazen

Die Zeremonie am Ende dieses Zazen werden wir den Verstorbenen widmen, deren Namen ihr genannt habt. Es ist eine Gelegenheit, den Menschen, die uns vorausgegangen sind und uns das Leben geschenkt haben, unsere Dankbarkeit auszudrücken und ihnen eventuell das Leid zu vergeben, das sie verursacht haben. Vor allem ist es hier und jetzt eine Gelegenheit für uns, über Leben und Tod zu meditieren. Die Frage nach Leben und Tod war der Ausgangspunkt für den Geist des Erwachens von Buddha Shakyamuni.

Die Unbeständigkeit des Lebens ist eine große Ursache von Leid. Wozu leben, wenn alles mit dem Tod enden muss? Um dieses Leiden zu lösen, praktizierte Shakyamuni Zazen. Die Unbeständigkeit ist Ursache von Leid, wenn man an Wesen, Dingen und Situationen hängt, als müssten sie immer da sein, wenn man dem eigenen Ego anhaftet, als müsste es immer da sein. Für jemanden, der mit derartigen Anhaftungen lebt, ist der Tod empörend, völlig inakzeptabel.

Die Zazen-Praxis hilft uns, uns mit dieser Unbeständigkeit zu harmonisieren und sie nicht mehr mit Empörung, sondern als etwas Natürliches, Normales zu betrachten. Alles, was erscheint, muss verschwinden. Während Zazen erleben wir dies Augenblick für Augenblick. Wir verspüren Empfindungen und Wahrnehmungen, Gedanken tauchen in unserem Geist auf, aber sie ziehen schnell vorbei. Selbst wenn wir ihnen anhaften, wenn wir sie eine Zeit lang festhalten, werden sie vorbeiziehen. Wenn wir dies nicht nur auf intellektueller Ebene verstehen, sondern tief aus der Zazen-Erfahrung heraus, können wir loslassen und einen wendigen Geist verwirklichen, der auf nichts verweilt.

Das bedeutet nicht, dass wir vergessen. Wir vergessen die Verstorbenen nicht, im Gegenteil, wir empfinden ihnen gegenüber Dankbarkeit für das, was sie erbracht haben. Selbst ihre Fehler werden zu einer Lektion für unser Leben; sie zeigen uns, was man nicht tun sollten. So können wir aus der Geschichte lernen. Lektionen für das Leben aus der Existenz der Verstorbenen.

Die wesentliche Erfahrung von Zazen hinsichtlich Leben und Tod ist, dass wir durch Zazen die ewige Gegenwart verwirklichen können. Selbst wenn das, was hier und jetzt erscheint, nicht andauert, erleben wir es zutiefst. Wir vergeuden den gegenwärtigen Augenblick nicht, indem wir der Vergangenheit nachtrauern oder uns vor der Zukunft fürchten, sondern bleiben ständig in Kontakt mit dem wahren Leben hier und jetzt.

Anstatt zu glauben, dass das, was nicht andauert, keinen Wert hat, lernen wir durch Zazen den Wert des gegenwärtigen Augenblicks zu schätzen. Es ist der einzige Moment im Leben, in dem wir erwachen können. Es ist der einzige Moment im Leben,

in dem wir dieses Erwachen in die Praxis umsetzen können. Auch lehrt uns Zazen, jeden Moment unseres Lebens vollständig zu leben. Das Leben ist eine Abfolge von Punkten im Hier und Jetzt. Diese Abfolge bildet eine Linie, die Linie unseres Lebens. Wenn jeder Augenblick vollständig gelebt wurde, ist die Linie stark. Vergeudet also nicht den gegenwärtigen Augenblick. Die Verstorbenen erinnern uns daran, und dafür danken wir ihnen.

E N D E