

PRAKTIZIEREN MIT KÖRPER UND GEIST

Mündliche Unterweisung

von Zen-Meister

Roland Yuno Rech

Sesshin in der Grube Louise

1. – 3.10.2021

KUSEN ist die Bezeichnung für die mündliche Unterweisung während Zazen, in der Tradition von Taisen Deshimaru. Das Kusen erwächst aus Zazen und richtet sich an diejenigen, die Zazen praktizieren. So umfasst es z. B. auch Hinweise, welche die Körperhaltung betreffen.

Die hier abgedruckten Kusen wurden beim Sesshin der Association Bouddhiste Zen d'Europe (ABZE, abzen.eu) in Grube Louise gehalten.

Die folgende Druckfassung gibt die Übersetzung der mündlichen Unterweisungen während Zazen vollständig wieder.

Am Ende des Textes befindet sich ein *Glossar*. Es soll denjenigen, die mit bestimmten Begriffen nicht vertraut sind, das Verständnis der Texte erleichtern

Kontakt: zen.sangha.de@gmail.de

Freitag, 1. Zazen

Konzentriert euch während Zazen von Anfang an völlig auf eure Haltung. Neigt das Becken nach vorne und drückt die Knie fest auf den Boden. Streckt von der Taille aus gut den Rücken und den Nacken, und lockert die Verspannungen im Rücken und in den Schultern. Zieht das Kinn zurück und lasst den Kopf nicht nach vorne hängen. Richtet viel Energie auf die Nierengegend und den Nacken. Das Gesicht ist entspannt, besonders die Stirn und der Kiefer.

Der Blick ruht vor euch auf dem Boden. Es ist nicht nötig, die Augen zu schließen, um sich zu konzentrieren; es genügt, nicht an visuellen Objekten zu haften. Wir hören Geräusche, aber auch an ihnen haften wir nicht. Zum Beispiel hören wir das Kusen, ohne an den Worten zu haften, denn sie dürfen nicht zu Gedanken führen. Wir hören ihnen einen Moment lang zu und lassen sie vorbeiziehen.

Wenn es heißt: „Zieht das Kinn zurück“, ziehen wir sofort das Kinn zurück und denken nicht weiter dran. Wir kehren einfach zur aufrechten Haltung zurück und lassen alles andere los, ohne auf irgendetwas zu verweilen. Wenn weiterhin Gedanken erscheinen, werden wir uns ihrer einen Augenblick lang bewusst, wir beobachten ihre Unbeständigkeit und Leerheit und lassen sie dann vorbeiziehen.

Der beste Weg, um konzentriert zu bleiben, ist, sich auf die Atmung zu konzentrieren. Die Konzentration auf die Körperhaltung ermöglicht es, im „Hier“ zu bleiben und zu vermeiden, dass der Geist woandershin wandert; die Konzentration auf die Atmung hilft, im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben.

Es ist auch nicht nötig, an die Vergangenheit oder die Zukunft zu denken. Das Vergangene existiert nicht mehr, daher gibt es nichts zu bedauern. Die Zukunft existiert noch nicht, daher ist es nicht nötig, sich um irgendetwas Sorgen zu machen. Heutzutage sorgen sich viele Menschen um die Zukunft: Man spürt die Unsicherheit, aber die Zukunft ist noch nicht da. Wenn wir uns hier und jetzt konzentrieren, das zu tun, was richtig ist, wird die Zukunft besser werden.

Es bringt jedoch nichts, sich etwas zu wünschen oder für die Zukunft zu erwarten. Träume sind nur Träume, Wünsche sind nur Wünsche. Wenn sie erscheinen, wird man sich ihrer einen Augenblick lang bewusst und lässt sie vorbeiziehen. Zazen bedeutet, loslassen zu lernen und hier und jetzt das Leben eines Augenblicks vollständig zu leben.

Natürlich ist unser Seinszustand hier und jetzt von unserem vergangenen Karma und unseren alten Gewohnheiten konditioniert, aber wenn wir uns dessen bewusst sind, können wir sie ziehen lassen. So lernen wir, in völliger Freiheit zu leben, nicht, indem wir die Phänomene vergessen oder verdrängen, sondern indem wir ihre Unbeständigkeit und ihre Leerheit verstehen.

Wir können beobachten, dass unsere Gedanken meistens Gespräche sind, die wir im Innern mit uns selbst führen. Wenn wir uns auf das Gefühl der Zungenspitze gegen den

Gaumen konzentrieren, hören diese inneren Gespräche auf natürliche Weise auf. Dies ermöglicht es uns, zu denken, ohne zu denken, das heißt, ohne den Gedanken anzuhaften.

Natürlich gibt es im täglichen Leben Momente, in denen es nötig ist, nachzudenken. Wenn dieser Moment kommt, muss man denken. Man darf jedoch nicht von seinen Gedanken beherrscht werden und muss immer wieder zu einem freien und frischen, einem verfügbaren Geist zurückkehren. Die einfachste Methode ist, auf die Atmung zu achten. Es ist der beste Weg, um auf den gegenwärtigen Augenblick konzentriert zu bleiben.

Diese Empfehlungen, die im Dojo gegeben werden, gelten auch im täglichen Leben. Die hauptsächliche Funktion eines Sesshins besteht darin, keine Trennungen mehr zwischen der Meditation und den täglichen Handlungen zu schaffen.

Freitag, 2. Zazen

Wenn wir Zazen praktizieren, praktizieren wir den Weg des Buddha, und wir folgen diesem Weg. Zazen ist keine persönliche Praxis. Im täglichen Leben versucht jeder, seine Persönlichkeit, seine Unterschiede, sein Ego zu behaupten. Wenn wir Zazen praktizieren, folgen wir dem Weg, dem Buddha und alle Meister der Weitergabe gefolgt sind. Es ist kein Weg, den sie geschaffen haben, sondern es ist der Weg, den Buddha Shakyamuni wiederentdeckt hat, dem alle alten Buddhas gefolgt sind.

Zwar ist er sehr alt, doch wenn wir ihm folgen, wenn wir ihn praktizieren, verwirklicht er sich hier und jetzt in uns, in unserem Körper und unserem Geist, jenseits unserer Konditionierungen in der Bewegung des Loslassens. Meister Dogen nannte es *shin jin daturaku*. Es war die Essenz seines Erwachens. *Shin* der Geist, *jin* der Körper, *daturaku* befreit, von allem befreit, was uns von den anderen trennt.

Meister Dogen sagte: „Dieser Weg des Buddha kann nicht ohne Praxis erreicht werden, und wenn man ihn nicht studiert, bleibt er verborgen.“

Meister Nangaku sagte: „Es ist nicht so, dass es keine Praxis und keine Verwirklichung gibt, aber sie dürfen nicht befleckt werden.“

Wenn man den Weg des Buddha nicht studiert, besteht die Gefahr, dass man auf falsche Wege gerät. Den Weg des Buddha zu praktizieren und Buddha zu sein sind nicht zwei verschiedenen Dinge; Praxis und Erwachen sind nicht getrennt. Der Weg entsteht jedoch nicht durch Zazen, sondern Zazen ermöglicht es, ihn zu erwecken, ihn zu verwirklichen. Es geht nicht darum, etwas zu studieren, das außerhalb von uns liegt.

Wenn wir die Sutras oder das *Shobogenzo* studieren, müssen wir uns fragen, was die Texte uns persönlich sagen. Wir sollten erkennen, dass es im Grunde um die Essenz unseres Lebens geht. Dies kann nicht intellektuell mit Worten verstanden und realisiert werden. Es geht nicht darum, zu verstehen, dass ich so oder so bin, es ist keine Psychotherapie. Alles, was uns ausmacht, unser Körper, unsere Empfindungen, unsere Wahrnehmungen, unsere Wünsche, unsere geistigen Konstrukte und selbst unser

Bewusstsein, ist völlig unbeständig und ohne Substanz. All das existiert, aber nur in völliger wechselseitiger Abhängigkeit mit der kosmischen Ordnung. Es gibt kein getrenntes Ego.

Viele Menschen verschwenden viel Zeit und Energie damit, ihre Persönlichkeit zu behaupten, um das Objekt ihrer Wünsche zu erlangen. Wenn sie dabei scheitern, werden sie deprimiert, und wenn es ihnen gelingt, haben sie Angst, das zu verlieren, was sie erreicht haben. Aus diesem Grund hatte Meister Deshimaru den Tempel La Gendronnière das Schloss der Nicht-Angst genannt, *mujjo*. Es ist die *mushotoku*-Praxis, die es ermöglicht, diese Nicht-Angst zu realisieren. *Mushotoku* ist das Wort, das ich am häufigsten aus dem Mund von Meister Deshimaru gehört hatte. Wenn er seine Schüler kritisierte, dann deshalb, weil er fand, dass sie nicht *mushotoku* waren.

Einem Sesshin zu folgen bedeutet, darauf hin zu arbeiten, die Anhaftungen an Körper und Geist wirklich aufzugeben. Es ist keine Praxis zur persönlichen Entwicklung. Es geht im Gegenteil darum, alles Persönliche in uns aufzugeben und die universelle Dimension unserer Existenz zu realisieren. Dies ermöglicht uns, mit allen Wesen solidarisch zu sein, uns mit allem Lebendigen verbunden zu fühlen und das wahre Leben ohne Trennung zu verwirklichen. Wer dies realisiert, empfindet eine große Freude, wie wenn man etwas wiederfindet, das man verloren glaubte.

Freitag, 3. Zazen

Als Nangaku den sechsten Patriarchen Eno aufsuchte, fragte ihn dieser: „Was kommt da?“ Sieben Jahre lang konnte Nangaku nicht antworten. Die Frage wurde zu seinem Koan, und auch für uns sollte sie das Koan unseres Lebens werden. Was sind wir? Nicht nur, was für eine Art von Person sind wir, sondern was ist die Grundlage unseres Lebens? Was bedeutet es, zu existieren?

Sieben Jahre später erkannte Nangaku, dass es nicht „Etwas“ ist.

Nangakus Antwort sollten wir nicht akzeptieren, ohne sie uns selbst tiefgründig gestellt zu haben, bis wir wahrhaft selbst erkennen, dass wir nicht „Etwas“ sind. Wir sind nichts Substanzielles. Die Essenz unseres Lebens ist nicht fassbar. Damit verlieren all unsere ichbezogenen Konstrukte ihre Grundlage, was jedoch kein Verlust, sondern eine große Befreiung von all unseren Illusionen ist.

Eno fragte Nangaku: „Gibt es dennoch Praxis und Verwirklichung?“ Meister Dogen mochte die Antwort, die Nangaku gab, sehr: „Es ist nicht so, dass es keine Praxis oder Verwirklichung gibt, aber sie dürfen nicht befleckt werden.“ Und diese Unbeflecktheit wurde von allen Buddhas beschützt und weitergegeben.

Wenn es aber kein substanzielles Ego gibt, das verwirklicht, gibt es dann dennoch Praxis und Verwirklichung?

Wenn wir praktizieren, ohne uns an eine bestimmte Vorstellung von uns selbst zu klammern und ohne die Verwirklichung zu erwarten, dann bleibt nur die reine Praxis, *mushotoku*. Die reine Praxis geht über jedes Objekt, jede Erwartung hinaus. Es ist eine Praxis, die völlig in Harmonie mit der kosmischen Ordnung ist, ohne Erwartung, ohne

Bedauern. Diese reine Praxis von Zazen harmonisiert uns mit dem Dharma, denn sie schafft keine Trennung mehr, insbesondere nicht zwischen diesem Augenblick der Praxis und der Verwirklichung. So können wir vollständig hier und jetzt leben. Jeder Augenblick wird komplett, jede Praxis wird Verwirklichung.

Auch wenn jeder eine andere Geschichte und ein anderes Karma hat, sind wir alle durch diese enge Beziehung der wechselseitigen Abhängigkeit miteinander verbunden. Diese Verbindung existiert nicht nur zwischen zwei Menschen, nicht nur zwischen Lebewesen, sondern zwischen allen Wesen, den Tieren, den Bäumen, den Pflanzen, dem Fluss, den Bergen, dem Himmel, dem Mond und den Sternen. All diese Wesen sind Teil derselben Buddha-Natur, die zu allen Zeiten und überall präsent ist, jenseits von nah oder fern.

Es ist eine völlige Verbundenheit in derselben Wirklichkeit, genau wie zwischen dem Buddha und Mahakashyapa, als der Buddha die Blume zwischen seinen Fingern drehte und Mahakashyapa lächelte. Diese Geschichte habe ich oft erzählt, denn ich denke, dass sie uns in unserer Praxis zutiefst inspirieren sollte. Auch wenn wir Nangakus Antwort kennen, muss sie wirklich unsere eigene werden. Dasselbe gilt für alle Zen-Unterweisungen. Wir müssen in der Lage sein, sie selbst zu aktualisieren. Sie dürfen nicht nur in unser Gedächtnis eindringen, sondern sollten Tag für Tag unser Leben inspirieren.

Freitag, 3. Zazen, Mondo

Frage 1: Was kann man tun, um nicht vom Erwachen des Buddha eingeschüchtert zu werden? Wenn ich all die Geschichten vom Buddha höre, kommt er mir wie eine Art Superman vor.

R.Y.R.: In allen Religionen neigt man dazu, aus dem Gründer ein stark idealisiertes Wesen zu machen, außer im Zen, denn im Zen sind wir realistischer. Man muss verstehen, dass Buddha erst durch die Kraft von Zazen ein erwachtes Wesen wurde. Von Geburt an war er überhaupt nicht erwacht. Er war ein verwöhntes Kind, sicherlich mit vielen Illusionen, weil man ihn vor jeglichem Bewusstsein der Unbeständigkeit geschützt hatte. Dieses Bewusstwerden, dass das Leben mit Alter, Krankheit und Tod endet, wurde für ihn ein großes Koan, eine große Frage. Er bemühte sich, diese zu lösen, indem er den Weg suchte.

Daran ist jedoch nichts Außergewöhnliches. Jeder fragt irgendwann nach dem Sinn des Lebens, vor allem wenn ihm bewusst wird, dass das Leben mit Krankheit und mit Sicherheit mit dem Tod endet. Der Unterschied zu den meisten von uns ist, dass wir uns eher bemühen, dieses Problem zu vergessen und nicht daran zu denken, indem wir alle möglichen Ablenkungen suchen. Diese Ablenkungen führen dazu, dass wir Geld ausgeben, um zu reisen oder angenehme Dinge zu kaufen, was die Wirtschaft in Gang hält. Daher wird diese Illusion von der ganzen Gesellschaft gefördert, als ob wir diese Unannehmlichkeit, irgendwann sterben zu müssen, kompensieren könnten, indem wir vergessen und uns alle möglichen angenehmen Dinge aneignen oder Aktivitäten hingeben.

Wir sind alle von derartigen Phänomenen eingenommen. Für Buddha war dieser Gedanke an den Tod allerdings unerträglich, er konnte ihn nicht vergessen. Das ist der große Unterschied zwischen ihm und uns. Es ist aber kein unüberwindlicher Unterschied, denn sein Erwachen war nichts Außergewöhnliches. Er hatte einfach erkannt, dass sein Ego eine Illusion war, und der wahre Sinn seines Lebens darin besteht, die Wirklichkeit mit der Tatsache zu leben, dass wir völlig eins mit allen Wesen sind. Das war das Erwachen des Buddha. Es ist nichts Außergewöhnliches, sondern die Wirklichkeit, die jeder realisieren kann.

Schwieriger ist es, damit in Harmonie zu leben und sich darüber zu freuen. Es bedeutet, wirklich das Loslassen zu praktizieren. Mit seinem Willen kann das niemand realisieren aber durch Zazen, und es ist bestimmt auch das, was der Buddha realisierte. Wenn man also das Dojo betritt und sich auf die Zazen-Praxis konzentriert, kann jeder Buddha werden. Dann muss man nicht von Buddha beeindruckt sein.

Meister Deshimaru sagte immer: „Das Erwachen ist der Zustand des Buddha und bedeutet, zu unserem wahren Normalzustand zurückzukehren.“ Daran ist nichts Beeindruckendes. Was mich eher beeindruckt ist, dass es uns meistens nicht gelingt, weil wir Gefangene unserer geistigen Gewohnheiten sind. Daher ist es wichtig für uns, dass wir der Zazen-Praxis eine große Priorität in unserem Leben einräumen. In dieser Hinsicht war Buddha beeindruckend, weil er alles aufgegeben hatte, um zu praktizieren. Das sollte einen guten Einfluss auf uns haben, zumal es ihn dazu brachte, ein glückliches Leben zu führen.

Alle Künstler, die Buddha dargestellt haben, haben ihn immer mit einem lächelnden Gesicht abgebildet, als jemanden, der wirklich glücklich war. Aber ist das so beeindruckend? Eigentlich ist es doch normal, und ich wünsche uns allen, dass wir es verwirklichen.

Frage 2: Welche Bedeutung hat der mushotoku-Geist, wenn man den Dharma lehrt?

R.Y.R.: Der Dharma wird doch ausgehend vom *mushotoku*-Geist gelehrt! Ich verstehe deine Frage nicht. Meinst du, dass jemand, der den Dharma lehrt, nicht *mushotoku* ist, weil er ein Lehrer ist und vielleicht Vorteile aus dieser Position zieht?

F. 2: Ich denke, es kann vorkommen, dass einige Leute nicht unbedingt mit einem mushotoku-Geist lehren. Wo ist da die Falle?

R.Y.R.: Es gibt überall Fallen, und es gibt alle möglichen Fallen, wenn man sein Ego noch nicht völlig aufgeben hat. Wer zum Beispiel glaubt, besser zu sein und mehr verstanden zu haben als die anderen, entwickelt einen gewissen Stolz. Oder wenn ein Godo Schüler hat und von anderen bewundert wird, könnte er daraus eine Art persönliche Macht ziehen. Das ist offensichtlich eine Falle. Daher muss man immer seinen Geist beobachten, wenn man unterweisen will. Von welcher inneren Einstellung aus lehre ich den Dharma? Das ist sehr wichtig. Darüber sollte man sich möglichst immer im Klaren sein und sich nicht für jemanden halten, der anderen überlegen ist, nur

weil er die Position des Lehrers hat. Oft läuft man Gefahr, in diese Haltung zu verfallen, weil die anderen glauben wollen, man sei überlegen. Sie neigen dazu, die Lehrer zu bewundern, weil sie glauben, dass sie besser verstanden haben, dass sie etwas haben, was man für sich selbst will. Die Tatsache, dass man bewundert oder sehr respektiert wird, kann einem den Eindruck vermitteln, jemand Wichtiges geworden zu sein, was das Ego stärken kann. Die einzige Abhilfe ist Klarheit, indem man den eigenen Geist beobachtet und sich immer wieder fragt, was einen inspiriert, was einen antreibt, in dieser Position des Lehrers zu sein.

In einigen Dojos hängen manche Leute sehr an dieser Position. Sobald sie eine lehrende Funktion haben, sind sie stolz darauf. Ich habe keine Beziehung zu Freimaurern, aber ich finde eins ihrer Systeme gut. Wer einmal ein großer Meister geworden ist, muss nach einer gewissen Zeit wieder von vorne beginnen und wird wieder zum Anfänger. Selbst wenn Godos oder Meister nicht wirklich wieder zu Anfängern werden, sollten sie zum Anfängergeist zurückkehren und akzeptieren, dass sie von Zazen unterwiesen werden. Nicht ich unterweise Zazen, Zazen unterweist mich.

Frage 3: Du hattest in der Gendronnière über das richtige Zazen gesprochen und dass der Unterschied zum falschen Zazen darin besteht, dass man Zazen nicht für das eigene Wohlergehen macht, sondern zum Wohle der anderen. Für mich ist es schwierig, das Gleichgewicht zu finden zwischen der Zazen-Praxis und dem Einsatz für andere Menschen im täglichen Leben. Sollte ich mehr Zazen praktizieren? Oder sollte ich mich im täglichen Leben mehr für andere einsetzen?

R.Y.R.: Beides. Aber du solltest dafür sorgen, dass der Geist, den du während Zazen verwirklichst, der Geist ist, mit dem du den anderen hilfst. Es gibt viele Möglichkeiten, anderen zu helfen, insbesondere das Geben zu praktizieren, oder zum Beispiel Kenntnisse weiterzugeben, wenn man Lehrer ist, Liebe und Zuneigung weiterzugeben, denn jeder braucht Liebe. Im Alltag, außerhalb des Dojos, außerhalb von Zazen ist die Praxis des Gebens die beste Praxis, um anderen zu helfen. Damit die Liebe zu den anderen eine wirkliche Gabe, eine Hilfe ist, muss sie selbstlos sein. Man darf keine Erwartungen haben. Viele Menschen, die lieben oder Zuneigung zeigen, erwarten, dass der andere das Gleiche zurückgibt. Ein deutscher Schriftsteller, ich glaube, es war Goethe, hatte gesagt: „Wenn ich dich liebe, betrifft es nur mich.“ Das heißt, ich liebe dich unabhängig davon, ob du meine Liebe erwidert; ich erwartete nichts von dir. Die meisten Menschen, die jemandem Liebe oder Zuneigung zeigen, erwarten jedoch das Gleiche zurück. Sie geben, um zu bekommen. Doch kommt es immer wieder auf das Gleiche heraus: *mushotoku*.

Wenn man also Menschen im täglichen Leben helfen will, muss der Geist selbstlos sein. Diese Haltung hilft am meisten, denn andernfalls machen wir einen Handel. Ich gebe dir und erwarte, dass du mir etwas zurückgibst. Das ist nicht wirklich befreiend, denn es ist die Haltung des Egos. Geben, um etwas zu bekommen, ist immer berechnend, eine etwas gierige Haltung.

Wer im täglichen Leben helfen will, muss immer seinen Geist beobachten. Was motiviert mich gerade? Es entspricht dem, was ich zur vorherigen Frage sagte: Wenn

man im Dojo lehrt oder eine Verantwortung hat, sollte man sich immer wieder fragen: „Was mache ich gerade? Warum tue ich es?“ Und man sollte versuchen, die meiste Zeit über den *mushotoku* Geist zu bewahren. Dies ist besonders wertvoll, da wir in einer Welt leben, in der Profit die treibende Kraft hinter den meisten Aktivitäten und die Ursache für das meiste Leid ist.

F. 3: Es geht also nicht nur darum, Zazen zu praktizieren, sondern auch darum, die richtige Haltung in jedem Moment des täglichen Lebens zu übertragen?

R.Y.R.: Ja, genau.

Samstag, 1. Zazen

Wenn man Zazen praktiziert, praktiziert man mit dem ganzen Körper und dem ganzen Geist. Körper und Geist sind völlig in die Zazen-Praxis eingetaucht, von Zazen absorbiert. Unser Geist hat verschiedene Funktionen, verschiedene Funktionsweisen, die alle zur Zazen-Praxis und zu unserem Weg im täglichen Leben gehören. Meister Dogen fasste drei Aspekte des Geistes zusammen und sprach von Bewusstsein, Emotionen und Gefühlen. Es gibt aber auch den Intellekt und das Verständnis. Diese verschiedenen Aspekte des Geistes sind Teil der Praxis des Weges.

Dazu gehört das Bewusstsein, indem wir uns immer vollkommen bewusst sind, was in uns und um uns herum gegenwärtig ist. Die Konzentration im Zazen ist keine ausschließende Konzentration. Wenn uns eine Sache bewusst ist, müssen wir uns auch der Umgebung bewusst sein. Zum Beispiel konzentrieren wir uns beim Samu nicht nur auf die jeweilige Handlung, sondern sind uns auch dessen bewusst, was um uns herum geschieht, und achten auf die anderen. Während der Zeremonie konzentriert wir uns auf das Singen, gleichzeitig sind wir uns der Gegenwart der anderen bewusst und harmonisieren uns mit ihnen. Wir sind zur gleichen Zeit allein und vollkommen zusammen. Dazu brauchen wir einen flexiblen Geist. Wenn wir einer Beschäftigung anhaften, können wir nicht offen für die anderen sein, daher müssen wir schnell einen verfügbaren Geist wiederfinden. Zazen lehrt uns, unserer Gedanken loszulassen und zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.

Dogen spricht auch von Gefühlen. Man vergisst sie zu oft, denn bei Gefühlen geht es nicht nur darum, zu lieben oder nicht zu lieben. Das Gefühl ist die Fähigkeit, mit anderen aus dem Herzen heraus in Einklang zu kommen, um das empfinden zu können, was der andere empfindet. Sonst kann man nicht wirklich seine Energie mobilisieren, um ihm zu helfen. Als Shakyamuni Krankheit, Alter und Tod spürte, also das mit der Unbeständigkeit verbundene Leid der Welt, empfand er großes Mitgefühl für alle Wesen. Man nennt es *bodaishin*, den Buddha-Geist, der in Wirklichkeit der Geist des Mitgefühls ist. Gefühle allein reichen aber nicht aus, denn sie führen schnell zu Anhaftungen.

Meister Dogen sagt weiter: „Nachdem der Geist des Erwachens erschienen ist, nimmt Zuflucht zum großen Weg der Buddhas und der Meister der Weitergabe.“ Sie haben in der Vergangenheit den Geist des Erwachens hervorgebracht, weshalb wir ihre Namen

bei der Morgenzeremonie anrufen. Ihr *gyoji* zu studieren, ist der beste Ansporn für unsere eigene Praxis mit *bodaishin*, denn sie widmeten ihr ganzes Leben der Praxis des Weges mit den anderen und für die anderen. Dann kann uns bewusst werden, wie viel Zeit wir von diesem kostbaren Leben verlieren, wenn wir sinnlosen Aktivitäten nachgehen.

Es ist die Aufgabe des Sesshins, uns zu ermöglichen, hier und jetzt immer wieder zum Wesentlichen zurückzukehren. Wie können wir in jedem Augenblick erwachen und zum Erwachen anderer beitragen? Um dies zu tun, müssen wir alle Fähigkeiten unseres Geistes in den Dienst der Praxis des Weges stellen.

Samstag, 2. Zazen

Um an diesem Sesshin teilnehmen zu können, hat jeder seine Familie, sein Heim verlassen und ist in den Wald, den Westwald gekommen. In den Wald oder in die Berge zu gehen, ist ein Zeichen der Veränderung des Geistes. Man verlässt den gewöhnlichen, anhaftenden Geist, um den Geist des Weges, den Geist des Erwachens zu verwirklichen. Diese Veränderung motiviert auch die Entscheidung, Mönch oder Nonne zu werden.

Meister Dogen sagte: „Sich den Kopf zu rasieren und das Kesa zu tragen ist das Kennzeichen derer, die durch den Geist studieren wollen.“ Um den Buddha-Weg zu studieren, muss unser Geist eine echte Umwandlung vollziehen, genauso wie der Geist von Shakyamuni, der sein Leben im Schloss aufgab, um in die Berge zu gehen, in die Welt jenseits unserer geistigen Konstrukte.

Die Zazen-Haltung selbst ist der Berg. Wenn wir uns auf die Körperhaltung konzentrieren, hören wir auf, mit einem gewöhnlichen Geist zu denken. Das Denken mit dem gesamten Körper schafft keine Trennung. Es kommt aus der Tiefe des Nicht-Denkens, des Nicht-Anhaftens an unsere geistigen Konstrukte.

Es geht nicht um die Abwesenheit von Gedanken, denn im Zazen lehnen wir nichts ab. Menschen, die die Abwesenheit von Gedanken realisieren wollen, ähneln ein wenig *Shariputra*. Er suchte immer einen Ort, der isoliert und absolut still ist. Wer das Nicht-Denken erreichen will, wer nicht mehr von den Phänomenen stimuliert oder gestört werden will, ist weiterhin im Zustand der Anhaftung. Er haftet einer Art zu praktizieren an und versucht, einen bestimmten Geisteszustand zu erlangen, indem er einen anderen ablehnt.

Der rechte Geisteszustand im Zazen ist *hishiryo*. Es ist kein Zustand des Nicht-Denkens, sondern ein Zustand ohne Anhaftung an Gedanken, auch nicht an Gedanken, die man über den Dharma, über Zen oder über das *hishiryo*-Bewusstsein haben könnte. Im Zazen haften wir keinem Begriff an. Dies verwirklicht sich, wenn wir völlig zur Körperhaltung werden und uns damit begnügen, der Atmung zu folgen.

Die Worte, die wir verwenden, um dies zu lehren, zeigen nur die Richtung an, in die wir gehen müssen. Praktizieren heißt, dieser Richtung wirklich mit der Gesamtheit von

Körper und Geist zu folgen. Das bedeutet, nicht nur in die Berge zu gehen, sondern die Berge zu werden, denn man versteht nur, was man wahrhaftig wird. Die Berge zu verstehen bedeutet, die Berge zu werden. Jemanden anderes zu verstehen bedeutet, die Person zu werden und sich völlig in ihre Lage zu versetzen. Den Geist des Buddha zu verstehen bedeutet, Buddha zu werden.

Um den gleichen Ansatz, die gleiche Praxis zu haben, indem man sich ganz mit dem Körper und Geist und ohne Vorbehalte engagiert, muss man die Leerheit all dessen, was man glaubt, besitzen zu können, oder was man zu verlieren fürchtet, tief verstehen. Es ist die Praxis der Mönche und Nonnen, keine Angst mehr davor zu haben, dass es ihnen an etwas fehlt. Es bedeutet, von einem tiefen Vertrauen in die kosmische Ordnung erfüllt zu sein und zu realisieren, dass es nichts zu verlieren gibt.

Der Bewusstseinszustand von *hishiryō*, der keine Trennungen mehr schafft, ermöglicht es, dies zu verwirklichen. Das passiert, wenn wir nicht mehr Zazen machen, sondern Zazen uns macht. Es macht uns wahrhaftig zu dem, was wir in Wirklichkeit sind, Wesen in Einheit mit dem ganzen Universum. Dann wird Zazen augenblicklich die Verwirklichung des Erwachens, das dem von Buddha gleicht, der ausrief: „Ich habe das Erwachen mit allen Wesen des Universums verwirklicht.“ Jeder kann dies verwirklichen, denn es wird von Zazen verwirklicht.

Samstag, 2. Zazen, Mondo

Frage 1: Heute Morgen hieß es im Kusen, dass der Geist den Intellekt, Empfindungen, Gefühle und das Bewusstsein hat. Gibt es einen Unterschied zwischen Emotionen und Gefühl?

R.Y.R.: Eine Emotion ist eher eine plötzliche Reaktion auf eine Situation. Ein Gefühl ist dauerhafter, tiefer. Im Allgemeinen entsteht ein Gefühl aus einer Emotion heraus. In der Emotion gibt es auch einen körperlichen Aspekt, denn der Körper reagiert auf eine Emotion, die sich auf die Atmung und auf die Gesichtsfarbe auswirkt. Eine Emotion ist etwas Augenblickliches. Aus einer Emotion heraus kann ein Gefühl entstehen, das etwas Dauerhafteres ist.

F. 1: Wenn ich mich ärgere, weil ich etwas fallengelassen habe, und danach betrübt bin, weil ich nicht aufgepasst habe, ist das ein Beispiel?

R.Y.R.: Ja. Wut ist eine Emotion, aus der Hass entstehen kann, und Hass ist keine Emotion. Aus einer Empfindung kann eine Emotion entstehen. Aus einer Emotion, die etwas Unmittelbares und oft Körperliches ist, kann ein Gefühl entstehen, das dauerhafter ist.

Wichtig ist, wie Dogen im *Shinjin Gakudo* sagt, dass es im Geist nicht nur eine Funktion, sondern verschiedene Funktionen gibt. Eine davon ist der Intellekt. Der grundlegenden Lehre des Zen zufolge ist der Geist nicht fassbar. Er ist nicht fassbar, weil er unbeständig ist und in seiner Unbeständigkeit verschiedene Funktionen umfasst, die sich wandeln können. Eine Funktion im Geist kann von einer Empfindung zu einer

Emotion und von einer Emotion zu einem Gefühl wechseln. All das sind verschiedene Aspekte des Geistes, ähnlich wie ein Kaleidoskop.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es im Geist mit seinen verschiedenen, unbeständigen Funktionen nichts gibt, was ein beständiges Ego rechtfertigen kann. Die Lehre des Buddha hat als Ziel, uns von der Illusion eines beständigen Egos zu befreien. Oft fällt es den Menschen leicht, anzuerkennen, dass Empfindungen, Emotionen und Gefühle unbeständig sind, doch neigen wir dazu, das Bewusstsein für etwas Beständiges zu halten. Dieses Bewusstsein, von dem wir annehmen, dass es beständig ist, wird zur Basis für den Glauben an ein Ego. Der Glaube an ein beständiges Ego wird zur Ursache aller Anhaftungen und ist somit die Hauptursache für Leiden.

Es ist der Sinn der Lehre des Buddha, uns von dem falschen Glauben an ein Ego zu befreien, dessen Beständigkeit damit gerechtfertigt wird, dass es einen unveränderlichen Geist oder ein unveränderliches Bewusstsein gibt. Diese Auffassung akzeptierte der Buddha nicht. Zu seiner Zeit war das ein sehr moderner Gedanke. Er analysierte die verschiedenen Funktionen des Geistes und stellte fest, dass es dahinter nichts gibt. Es gibt nur unbeständige Phänomene ohne eigene Substanz. Diese Phänomene sind die Empfindungen, Emotionen, Gefühle, Gedanken oder das Verständnis, die intellektuelle Seite des Geistes. Jedoch ist nichts dahinter, von dem man sagen könnte, das bin ich. Es gibt nur den Glauben an ein Ich, als wäre jemand hinter all diesen Aspekten des Geistes. Doch gibt es nichts Beständiges, nichts Dauerhaftes, was als Grundlage für etwas dienen könnte, das man als Ego oder Ich bezeichnet.

Das ist der Kern der Lehre des Buddha. Es ist keine Lehre, die sehr darauf abzielt, Dinge zu analysieren, sondern uns durch diese Analysen von unseren irrigen Glaubensvorstellungen zu befreien und die Wurzel des Glaubens an ein permanentes Ego zu durchtrennen, was es uns ermöglicht, die Wurzel vieler Ursachen des Leidens zu beseitigen.

Nicht nur auf individueller Ebene ist dies sehr wichtig, sondern auch auf gesellschaftlicher und politischer Ebene. Viele Konflikte und gar Kriege entstehen aus Gefühlen oder Emotionen. Man ist wütend, weil ein Land dieses oder jenes getan hat, woraus sich Hass auf dieses Land oder auf eine soziale Klasse entwickelt. Dann kommt es zu Kämpfen, wodurch viel Leid entsteht.

Um einen friedlichen Geist zu erlangen, muss man die Vorstellung eines beständigen Egos aufgeben und lernen, sich mit der Tatsache in Einklang zu bringen, dass sich der Geist verändert, weil sich die Empfindungen, Emotionen und Gefühle verändern und weiterentwickeln. Das Einzige, was wirklich existiert, ist die Unbeständigkeit. Die Unbeständigkeit ist nicht etwas. Es ist ein Phänomen, eine Beziehung. Alles existiert nur aus Beziehungen heraus, die sich offensichtlich ständig ändern. Dies muss man wirklich tief erfahren und nicht nur verstehen. Jeder versteht meine Erklärungen, aber das Problem mit dem Verstehen ist, dass man es integrieren muss, damit es wirklich die eigene Lebensweise verändert.

Frage 2: Gestern hast du uns vor dem Zweifel gewarnt. Ich verstehe das nicht, weil der Zweifel ein wunderbares Werkzeug ist, um die Fabrikation des Egos zu durchschauen oder den Dingen auf den Grund zu gehen. Das entspricht ja auch dem, was du gerade gesagt hast. Wo drauf bezieht sich diese Warnung vor dem Zweifel?

R.Y.R.: Es gibt beim Zweifel verschiedene Aspekte. Zum Beispiel ist es wichtig, ein beständiges Ego anzuzweifeln. Man muss alles Zweifelnde anzweifeln. Vieles ist zweifelhaft, viele Glaubensvorstellungen sind zweifelhaft.

Wenn der Buddha sagt, dass der Zweifel ein Gift ist, dann geht es um Zweifel in Bezug auf den Weg, auf die Lehre der Vier Edlen Wahrheiten, auf die Zazen-Praxis. Wenn du den Wert der Zazen-Praxis anzweifelst, wirst du nicht deine ganze Energie in diese Praxis stecken. Du sagst dir vielleicht: „Zazen ist ja ganz schön, aber ich glaube nicht recht an den Wert der Praxis. Vielleicht sollte ich doch eher beten oder anderen spirituellen Aktivitäten nachgehen.“ Viele Leute denken, Zen ist nicht schlecht, aber es gibt noch anderer spirituelle Wege, die auch interessant sind, und so gehen sie von einem zum anderen.

Bis zu einem gewissen Punkt ist es gut zu zweifeln, bis zu dem Moment, an dem man eine Überzeugung hat, die zu einem tiefen Vertrauen führt, und dieses Vertrauen stammt aus der Erfahrung. Von dem Moment an, an dem man den Wert von Zazen erfahren hat, engagiert man sich wirklich in der Praxis. Erst wenn man sich in der Praxis engagiert, erscheint dieses tiefe Vertrauen. Es ist keine Art Glaube, sondern eine innere Gewissheit, die dazu führt, dass man in der Lage ist, mit der Praxis weiterzumachen und sie zu vertiefen. In diesem Moment kann die Praxis ihre ganzen Wohltaten entwickeln, und die größte Wohltat der Praxis ist die Quelle, die uns von unseren Illusionen befreit. Aber wenn Zweifel bleiben, kann man nichts vertiefen.

Dogen und der Buddha kritisieren den Zweifel in Bezug auf die Praxis. Wer die Praxis des Weges anzweifelt, kann sich nicht wirklich engagieren, und wenn man sich nicht richtig engagiert, kann sie nicht ihre befreiende Wirkung entfalten. Dies ist ein zusätzlicher Anlass zum Zweifeln. Viele Menschen kommen ins Dojo und finden Zazen ganz gut. Doch wenn weiterhin Zweifel bleiben, gehen zu einer anderen Schule. Sie gehen von einer Schule zur nächsten, und am Ende realisieren sie gar nichts. Dann wird der Zweifel zu einem Gift.

Es gibt den positiven Zweifel, der die Suche anregt, aber an einem bestimmten Moment muss man eine Gewissheit erlangen, und Gewissheit kann man nur bekommen, wenn man sich wirklich engagiert. Das kann zu einem Teufelskreis werden. Wenn jemand neu ins Dojo kommt mit dem Gedanken, dass Zen ein guter Weg sei, rate ich ihm: „Engagiere dich wirklich ein oder zwei Jahre lang und übergehe deine Zweifel. Dann wird dir die Erfahrung zeigen, ob sie berechtigt waren oder nicht. Folge der Unterweisung, um in der Praxis keine Fehler zu machen, sonst funktioniert es natürlich nicht. Nimm nicht nur an einem Sesshin teil, sondern praktiziere mindestens ein oder zwei Jahre lang. Danach kannst du zurückblicken und überlegen, ob du weitermachen willst.“

Frage 3: Woran merke ich, ob ich Fortschritte auf dem Weg mache?

R.Y.R.: Das erkennst du daran, dass du weniger Anhaftungen hast, vor allem an dich selbst. Du erkennst es auch an der Fähigkeit, sie einfacher vorbeiziehen zu lassen. Wenn dir etwas Leidvolles geschieht, akzeptierst du es und sagst dir: „Nun gut, etwas ist passiert, das weh tut.“ Du versuchst zu verstehen, was geschehen ist und was das Leiden verursacht, und wenn du es verstanden hast, bleibst du nicht stehen, sondern versuchst, es vorbeiziehen zu lassen. Ein Zeichen für Fortschritte auf dem Weg ist, wenn es dir gelingt, Dinge leichter vorbeiziehen zu lassen.

Wir sprachen vorhin über Emotionen oder Gefühle. In der Beziehung zu einer anderen Person geschieht zum Beispiel etwas, das eine Emotion auslöst, Wut zum Beispiel. Dann beobachtest du deinen Geist und erkennst, warum du wütend geworden bist. Schnell überlegst du, was du mit der Wut machst. Ist sie gerechtfertigt? Oder ist sie eine Reaktion meines Egos, weil ich etwas nicht bekommen habe? Wenn die Wut gerechtfertigt ist, versuchst du etwas zu tun, um die Situation zu ändern, indem du handelst, um die Wut aufzulösen. Oder du erkennst, dass diese Emotion mit der Anhaftung an dein Ego zu tun hat, zum Beispiel weil dich jemand kritisiert hat. Dann kannst du dich fragen, ob diese Kritik gerechtfertigt ist und du dich durch sie weiterentwickeln kannst. Wenn du so vorgehst, ist es dir möglich, die Wut fallenzulassen, was sehr positiv sein kann.

Daran erkennst du, dass du Fortschritte machst. Wenn diese Kritik dich stattdessen ärgert und du dich nicht bemüht, zu verstehen, worauf sie beruht, bleibst du in der Wut auf die Person stecken, woraus ein Gefühl des Hasses entstehen kann. In diesem Fall stagnierst du wirklich in deinem Ego und kannst keine Fortschritte machen. Die Fähigkeit, sehr schnell zu verstehen, was passiert, und in der Lage zu sein, die Situation zu verändern, ist ein Zeichen von Fortschritt. Wer in der Emotion stecken bleibt und nicht über sie hinausgehen kann, wer sich nicht einmal bemüht zu verstehen, was geschehen ist, zeigt, dass er gar keine Fortschritte gemacht hat.

Manchmal bin ich schockiert darüber zu sehen, dass Menschen, die Zazen schon seit längerer Zeit praktizieren, nicht in der Lage sind, ihre Ansichten oder Gefühle in Frage zu stellen. Sie stecken fest und haben einen starren Geist, so dass sie unfähig sind, sich weiterzuentwickeln. Das ist sehr schade, aber leider gibt es das auch im Zen. Da muss man wirklich seine Praxis hinterfragen.

Frage 4: Ich habe noch eine Frage zum Ego. Ich kann mir gut die Veränderbarkeit vorstellen, aber wie muss ich mir vorstellen, dass das Ego aus einzelnen Teilen besteht? Kann man sich vorstellen, dass das Ego zerstückelt ist, bestehend aus zum Beispiel Geruch, Körper, Gefühle? Oder sollte man gar keine Vorstellung entwickeln?

R.Y.R.: Doch, natürlich. Grundsätzlich ist das Ego das Bewusstsein der eigenen Individualität, als jemand, der sich von anderen unterscheidet. Man sollte aus der Entwicklung einer Person heraus verstehen. Ein Baby fühlt sich am Anfang nicht von der Mutter getrennt, auch nicht auf körperlicher Ebene. Für das Baby ist es eins. Nach ein oder zwei Jahren wird ihm bewusst, dass die Mutter die Mutter und das Baby das

Baby ist, sie sind nicht eins. Damit beginnt die Entwicklung von dem, was man Ego nennt, das Bewusstsein von einem Ich, ausgehend insbesondere vom Körper. Das ist mein Körper, die Brust meiner Mutter ist nicht meine. Im Laufe der Kindheit bis zum Jugendalter identifiziert man sich nach und nach mit bestimmten Empfindungen und Gefühlen, wodurch man sich selbst als anders wahrnimmt.

So entwickelt sich allmählich die Persönlichkeit. Es wird einem bewusst, wie man gewöhnlich reagiert. Ich bin so, du bist anders. Wir sind nicht gleich. Das Ego entsteht dadurch, dass wir uns mit einer bestimmten Reihe von Funktionen und Eigenschaften identifizieren und uns so von anderen unterscheiden. Dazu gibt es auch eine Reihe von Anhaftungen. Man liebt alles, was der eigenen Vorstellung von sich selbst förderlich ist, und hasst alles, was dieser Vorstellung entgegensteht.

Das Gute am Ego ist, dass es für die geistige Gesundheit unerlässlich ist. Wenn man nicht in der Lage ist, sich seiner Andersartigkeit bewusst zu sein, wird man psychotisch, schizophren und hat ein beschädigtes Ego. Die Psychose ist eine Krankheit, bei der es nicht gelingt, das Bewusstsein des Egos zu stabilisieren. Daher ist es notwendig, das Ego sich entwickeln zu lassen. Die Kinderpsychologie beschäftigt sich damit und beschreibt die verschiedenen Etappen, wie sich die Persönlichkeit entwickelt.

Das Problem dabei ist, dass wir so viel Energie in die Bildung dieses Ichs gesteckt haben, dass wir oft nicht mehr in der Lage sind, uns selbst zu hinterfragen. Dieser durchaus wichtige Glaube an das Ego wird starr, und wir vergessen, dass das Ego in Wirklichkeit immer mit seiner Umgebung und letztlich mit dem ganzen Universum verbunden ist. Das Ego existiert nicht allein. Es ist wie eine Welle auf der Oberfläche des Ozeans. Jede Welle hat ihre Form. Man kann ihr mit dem Blick folgen, bis sie am Ufer bricht, aber sie ist zu keiner Zeit vom Ozean getrennt. Am Ende bricht die Welle am Ufer und kehrt zu ihrer Quelle zurück.

Es ist wichtig, ein Gefühl für die eigene Identität zu entwickeln und ein Ego zu haben, aber man sollte nie „etwas“ daraus machen. Darum ging es im Mondo zwischen Eno und Nangaku. Ich bin nicht „etwas“. Es existiert, aber nur in Wechselbeziehung mit dem ganzen Universum. Wenn man Zazen praktiziert, werden einem diese beiden Aspekte bewusst. Ich bin ich, ich bin nicht verrückt, ich habe diese Eigenschaften. Gleichzeitig kann ich mich jedoch in die Lage des anderen hineinversetzen, meine Wechselbeziehung mit den anderen spüren und sie miteinbeziehen. Dann ist mein Ego flexibel und nicht starr.

Sonntag 1. Zazen

Auf einem Sesshin werden wir mit unserem Geist vertraut. Mit dem Geist vertraut werden ist auch die Bedeutung des Wortes „Sesshin“. Gleichzeitig erkennen wir, dass dieser Geist nicht fassbar ist. So werden wir mit diesem Merkmal des unfassbaren Geistes vertraut, was uns hilft, all unsere Anhaftungen und Illusionen loszulassen.

Unser Geisteszustand konditioniert unsere Wahrnehmung der Welt. Demnach gibt es alle möglichen Welten, insbesondere die sogenannten drei Welten. Es handelt sich um

die Welten der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft aber auch um die Welt der Wünsche, die Welt der Form und die Welt der Nicht-Form. Wenn es heißt, dass diese Welten nur Geist sind, bedeutet es, dass wir ihre eigene Wirklichkeit nicht erfassen können.

Die Welt an sich bleibt jenseits aller Versuche, sie zu erfassen. Sie wird als „die Wirklichkeit, so wie sie ist“ bezeichnet. Sie bleibt rätselhaft. Was man die drei Welten nennt, sind die Welten der Illusionen, die Welten, die wahrgenommen werden, wenn man nicht erwacht ist.

In der Welt der Vergangenheit ist man, wenn man an etwas denkt, das nicht mehr existiert. Oft leidet man an der Vergangenheit. Man wird melancholisch, wenn man daran denkt, dass die Vergangenheit nie wieder kommen wird, dass die Wesen, die man geliebt hat, nicht mehr da sind.

Was die Welt der Zukunft betrifft, so existiert sie noch nicht. Sie ist ein Produkt unserer geistigen Projektionen, die von unseren Wünschen und Ängsten konditioniert werden. Wir machen uns Sorgen um die Zukunft, obwohl sie nur ein Traum ist, oder wir warten auf etwas Zukünftiges und vergessen, im Hier und Jetzt zu leben. In beiden Fällen leben wir in einer Traumwelt anstatt im Hier und Jetzt.

Jedoch ist auch das Jetzt unfassbar. Es entsteht aus dem schnellen Erscheinen und Verschwinden von Phänomenen. Der gegenwärtige Augenblick ist ein flüchtiger Augenblick wie der Schaum auf der Oberfläche einer Welle.

Wie wir diese drei Welten empfinden und erleben, hängt ganz von unserem Geisteszustand ab. Wenn unser Geist von Hass, Eifersucht oder Neid aufgewühlt ist, werden diese drei Welten für uns zu einer Hölle. Wenn unser Geist von den drei Giften Gier, Hass und Unwissenheit befreit ist, werden diese drei Welten eine Welt des Friedens, ein Nirvana.

Die Welt der Wünsche ist die gewöhnliche Welt, in der wir unser tägliches Leben verbringen und uns anstrengen, uns das anzueignen, was wir mögen, und das zu vermeiden, was wir nicht mögen. Daher sind in dieser Welt der Wünsche viele Menschen müde. Wenn wir uns in Zazen setzen, können wir erkennen, dass die Welt der Wünsche nur eine vorgestellte Welt ist, die von unserem unterscheidenden Geist begrenzt wird.

Darüber hinaus können wir die Welt der reinen Formen erfahren. In dieser Welt projizieren wir nicht mehr unsere Gefühle und Wünsche, aber wir werden noch von unserer Meditation konditioniert. Wenn wir Zazen verlassen, fallen wir in die Welt der Wünsche und Ablehnungen zurück. Selbst die Welt ohne Formen ist nicht das wahre Nirvana, sondern nur ein unbeständiger Bewusstseinszustand.

Wenn wir dies erkennen und tief verstehen, erzeugen wir keine Anhaftung mehr an eine dieser drei Welten, weil wir verstanden haben, dass sie nur das Ergebnis geistiger Konstrukte sind. Dann können wir uns frei in der Welt bewegen und erkennen, dass der Weg überall existiert, wenn wir praktizieren. Alle Phänomene, denen wir begegnen, laden uns dazu ein, unsere Illusionen loszulassen. Es ist das Ende unseres Umherirrens, das Resultat unserer Reise auf der Suche nach dem Weg. Dann können

wir erkennen, dass der Weg überall existiert. Es gibt kein Tor, durch das wir gehen müssen, um dorthin zu gelangen. Es genügt, sich einfach hinzusetzen.

Sonntag, 2. Zazen

Das Sesshin ist bald vorbei. Wie alles andere ist es unbeständig, was man bedauern kann, doch die Unbeständigkeit ist in Wirklichkeit die wahre Natur unserer Existenz. Wenn man *mujo*, die Unbeständigkeit, nicht akzeptiert - manchmal spricht man sogar vom *mujo*-Dämon -, dann entstehen alle Arte von Leiden. Sobald man sie akzeptiert, wird diese Unbeständigkeit zur Buddha-Natur.

Meister Dogen zum Beispiel, begann schon in jungen Jahren mit der Praxis des Weges, da er als Kind von der Unbeständigkeit, von dem Tod seiner Eltern, betroffen war. Nach mehreren Jahren der Praxis kam er zum Schluss, dass die Unbeständigkeit die Buddha-Natur ist. Das Problem ist, sie akzeptieren zu können.

Unserem Ego fällt es schwer, sie zu akzeptieren, aber durch Zazen können wir es, wenn wir Zazen mit dem Geist des Erwachens, mit *bodaishin*, mit dem gleichen Geisteszustand wie Buddha Shakyamuni praktizieren. Ohne diesen Geist des Erwachens wird Zazen zu einer Art Gymnastik, zu einer Wohlfühl-Technik.

Da sich die Unbeständigkeit überall und in allen Lebenslagen manifestiert, haben wir immer die Möglichkeit, zu erwachen, und der *mujo*-Dämon wird zu unserem Befreier. Da selbst unser Ego unbeständig ist, können wir es aufgeben. Da unsere Illusionen unbeständig sind, können sie zur Quelle des Erwachens werden, unter der Bedingung, dass man akzeptiert, der kosmischen Ordnung zu folgen und sich mit der Wirklichkeit zu harmonisieren. In dem Moment hört man auf, sich zu verausgaben und gegen den Strom zu schwimmen.

Wenn man die Unbeständigkeit freudig akzeptiert, kann man mit allen Wesen in Einklang kommen. Dies wird zur Quelle der Inspiration für all unsere täglichen Handlungen und ermöglicht uns, solidarisch mit allen Wesen zu werden und einen Geist des Mitgefühls und des Wohlwollens zu entwickeln.

Der Weg aus der Krise, in der wir leben, erfordert eine große Revolution. Als Bodhisattva werden wir vom Geist des Erwachens bewegt. Unsere Aufgabe ist es, diesen Geist des Erwachens weiterzugeben und alles zu fördern, was uns mit ihm in Kontakt bringen kann. Den Geist des Erwachens zu entdecken ist das Glücklichste, was einem passieren kann. Weil wir ihn entdeckt haben, sollten wir ihn benutzen, damit so viele Wesen wie möglich ihn ebenfalls entdecken können.

Der beste Sinn, den man seiner Existenz geben kann, ist, mit anderen zu teilen, was seinem Leben einen authentischen Sinn verleiht. Es ist die Quelle des wahren Glücks, das nicht von Umständen, sondern von unserem Geisteszustand abhängt. Ich wünsche uns allen, dass wir dies auch weiterhin verwirklichen.

GLOSSAR

- Dogen* *Dogen Zenji, (1200-1253) Zen-Meister und Gründer der Soto-Tradition und Autor von Grundlagenwerken wie dem Shobogenzo ; verbreitete Zazen in Japan*
- shinjin datsuraku*: *“Körper und Geist, abgeworfen”, entblößt; Zitat nach Dogen Zenji (Kapitel Genjo Koan im Shobogenzo)*
- Nangaku* *(677-744), chin. Nanyue Huairang, Zen-Meister*
- Shobogenzo* *umfangreiches Werk von Meister Dogen*
- Meister Deshimaru*: *Mokudo Taisen Deshimaru (1914-1982); Zen-Meister der Soto-Tradition; Schüler und Nachfolger von Kodo Sawaki; kam 1967 nach Europa und verbreitete Zen (AZI), gründete den Tempel La Gendronniere*
- Mushotoku* *ohne Zielstreben; ohne Streben nach Gewinn*
- Meister Eno* *(638-731), eigentl. Hui-neng, 6. chin. Patriarch des Zen, Verfasser des sog. Plattform-Sutra*
- Mahakasyapa* *Schüler Buddhas und erster indischer Patriarch des Zen*
- gyoji* *Praxis im Alltag; zugleich Kapitel in Dogens Shobogenzo (Das Bewahren der reinen Praxis)*
- Shariputra* *Hauptschüler Buddhas*
- hishiryo* *denken, ohne zu denken*
- Shinjin Gakudo* : *Kapitel in Dogen Zenjis Shobogenzo, übersetzt: “Erlernen der Wahrheit mit Körper und Geist”*

Herzlichen Dank an alle, die beim Entstehen dieses Kusen-Heftes mitgewirkt haben!

Bestelladresse (gedruckte Form): zen.sangha.de@gmail.com
Herausgeber: ABZE (Association Bouddhiste Zen Europe), www.abzen.eu