

# Die acht Satori des großen Menschen

Kommentare zum gleichnamigen  
Kapitel aus dem *Shobogenzo*  
von Meister Dogen

Kusen

Von Zen-Meister

**Roland Yuno Rech**

Sesshin Grube Louise, 10.-12.10.2025

Übersetzung: Silvia Leyer

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



## Freitag, 1. Zazen, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf eure Haltung und lasst euch nicht von den Gedanken ablenken. Neigt das Becken gut nach vorne und drückt die Knie fest auf den Boden. Streckt von der Taille aus die Wirbelsäule und den Nacken. Zieht das Kinn zurück, lockert die Schultern und entspannt gut den Bauch.

Richtet dann eure Aufmerksamkeit auf die Hände: Die linke Hand liegt auf der rechten Hand, und die waagerechten Daumen bilden ein schönes Oval mit den Zeigefingern. Die Haltung der Hände ist so etwas wie ein Barometer des Geistes im Zazen. Wenn der Geist unruhig ist und man die Gedanken nur schwer vorbeiziehen lassen kann, bilden die Daumen einen Berg. Wenn man im Gegenteil zum Einschlafen neigt, sinken die Daumen nach unten und bilden ein Tal. Sobald ihr dies beobachtet, korrigiert die Haltung der Daumen und bringt sie wieder in die Waagerechte. Das hilft euch dabei, wieder einen ausgeglichenen Geist zu finden der weder unruhig noch schläfrig ist, sondern vollkommen wachsam und klar.

Wir beobachten, wie Empfindungen, Wahrnehmungen und Gedanken auftauchen, und erkennen dabei, dass sie völlig unbeständig sind. Dies ermöglicht es uns, sie loszulassen und ihnen nicht anzuhaften.

Nicht anhaften bedeutet weder Gier noch Hass, weder Auswählen noch Ablehnen. Das sind die Gifte des Geistes. Zazen hilft uns, uns von ihnen zu befreien und die Freiheit und den Frieden des Geistes zu verwirklichen. Das geschieht nicht nur während Zazen, sondern auch während Samu und im täglichen Leben, so dass das ganze Leben zu einer Praxis des Weges wird, des Weges der Befreiung und des wahren dauerhaften Glücks.

## Freitag, 2. Zazen, 11 Uhr

Kurz vor seinem Tod gab Meister Dogen seinen Schülern eine Unterweisung. Es war seine letzte Unterweisung. Er sagte zu ihnen: „Das Wichtigste sind die acht Satori des großen Menschen. Wenn ihr dieser Lehre des Buddha folgt, die er selbst in der letzten Nacht seiner Existenz gegeben hat, könnt ihr vollkommen frei und glücklich werden.“ Wartet also nicht bis zum letzten Moment, um sie zu praktizieren. Es ist die höchste Lehre, die es ermöglicht, das Nirvana zu erreichen.

Das erste dieser acht Satori ist das geringe Verlangen, *shoyoku* auf Japanisch. Das bedeutet, nicht ehrgeizig zu sein, nicht allen möglichen Dingen nachzujagen. Buddha sagte: „Diejenigen, die ehrgeizig sind und zu viel Ehren und Profit suchen, werden leiden. Aber diejenigen, die im Gegenteil ihre Wünsche einschränken, die nicht allen möglichen Dingen nachjagen müssen, diejenigen, die wenig begehren, werden nicht viel leiden.“

Lasst uns also hier und jetzt dieses Satori praktizieren. Es ist das größte Glück. Wir müssen nicht unbedingt anderen gefallen wollen und leben daher mit einem ruhigen Geist ohne Angst. Wir sind immer zufrieden, auch wenn wir etwas verlieren. Es ist das Gegenteil der heutigen Zivilisation, die ständig alle möglichen Wünsche weckt, um das Wirtschaftswachstum anzukurbeln. Besser ist es, das persönliche Wachstum voranzubringen.

Aus diesem Grund ist die Praxis des *fuse*, des selbstlosen Gebens, die erste große Praxis des Bodhisattva. Geben, ohne Dank zu erwarten, *mushotoku*. Ein Bodhisattva zu sein bedeutet, nach den Gelübden zu leben, die wir nach dem Zazen rezitieren. Wir geloben, alle Illusionen, alle *bonno*, alle Anhaftungen zu beseitigen, um anderen besser helfen zu können, indem wir zeigen, dass das Erwachen möglich ist.

Ein Sesshin zu machen bedeutet, sich ganz der Praxis des Weges mit und für andere hinzugeben. Wenn wir unsere Energie der Zazen-Praxis widmen, wird sie stark und trägt uns über unser kleines Ego hinaus. Sie wird wie ein großes Feuer, das alle Unreinheiten verbrennt und alle Schatten erhellt. Oft haben wir Angst zu geben, weil wir befürchten, dass uns das, was wir gegeben haben, später fehlen könnte. Wenig zu begehren bedeutet, diese Angst zu überwinden. Meister Deshimaru nannte übrigens den Tempel La Gendronnière Tempel der Nicht-Angst, *muijo*, Tempel der *mushotoku*-Praxis.

Das bedeutet nicht, dass man allem entsagen muss. Wenig zu begehren ist der Mittelweg, es ist keine Askese. Es bedeutet, tief im Inneren zu erkennen, dass uns nichts fehlt. Wie Meister Ryokan sagte: „Man braucht nicht viel, um glücklich zu sein.“ Das ist die Essenz von Zazen, von *shikantaza*: einfach nur sitzen, das genügt.

### **Freitag, 3. Zazen, 16:30 Uhr**

Beim zweiten Satori des großen Menschen geht es darum, ausreichend zu verstehen, *chisoku*. *Chi* bedeutet verstehen und *soku* bedeutet ausreichend. Wenn wir etwas erhalten und es annehmen, ist das ausreichend, dann entsteht kein anderer Wunsch. Aber manche wollen immer noch mehr und mehr. Sie haben nie genug.

Wer Satori verwirklicht, wird sich selbst dann friedlich, frei und glücklich fühlen, wenn er auf dem Boden schläft. Wer *chisoku* nicht ausreichend versteht, wird auch dann nicht zufrieden sein, wenn er in einem Palast lebt. Selbst wenn er reich ist, wird er sich immer arm fühlen. Diejenigen, die Satori verwirklichen, sind voller Mitgefühl für diejenigen, die es nicht verwirklicht haben, und sie sind sehr glücklich. Sich damit begnügen, nur zu sitzen und alle anderen Tätigkeiten aufzugeben, macht das Wesen von *shikantaza* aus.

Und selbst wenn uns während Zazen eine Sorge durch den Kopf geht, nehmen wir sie wahr, bleiben aber nicht an ihr hängen. Wir bleiben weiter in dem Zustand, nichts

zu verfolgen oder abzulehnen, und sagen damit Ja zum Leben, so wie es ist. Wir können im Einklang mit dem sein, was wir im Moment erleben, ohne Reue, ohne auf etwas anderes zu warten, ganz präsent im Leben jedes Augenblicks.

### **Freitag, 3. Zazen, 16:30 Uhr, Mondo**

*Frage 1: Ich bin ja noch Anfängerin, was das Zen betrifft. Ich praktiziere jetzt erst seit einem Jahr, und an sich gefällt es mir sehr gut, die Strukturen im Dojo kennenzulernen, wann man das Inkin schlägt, wo man hingeht, wo man sich hinsetzt, wann man sich verbeugt. Gleichzeitig frage ich mich, wie das zusammen passt mit der Theorie, dass es ja kein richtig und kein falsch und kein schwarz und kein weiß gibt und dass man den Dualismus aufgeben soll.*

R.Y.R.: In einem Dojo gibt es Regeln, die dazu dienen, Harmonie für alle zu schaffen. Es stimmt jedoch, dass diese Regeln vom Ort der Praxis abhängen; es sind keine universellen Regeln. Wenn ihr wie einige andere Leute nach Japan geht, um zu praktizieren, werdet ihr feststellen, dass dort völlig andere Regeln gelten. Jede Sangha hat ihre eigenen Regeln. Die Grundlage ist dieselbe, insbesondere die Zazen-Haltung ist überall gleich, *kinhin* ist ähnlich, die großen grundlegenden Sutras sind dieselben. Wir singen das *Hannya Shingyo*, das *Hokyo Zanmai* und das *Sandokai*. Diese Grundlage ist im Soto-Zen universell. Abgesehen von diesen Hauptpunkten gibt es jedoch alle möglichen Varianten.

Die richtige Haltung ist, sich bei der Ankunft über die Regeln des Dojos, des Ortes, zu informieren und sich diesen Regeln anzupassen. Manchmal kommen Leute zu einem Sesshin, die es gewohnt sind, in einer anderen Sangha zu praktizieren. Wenn man ihnen sagt, dass sie die Dinge auf eine bestimmte Art und Weise tun sollen, sagen sie: „Aber ich habe gelernt, es anders zu machen“, und weigern sich, sich anzupassen. Das ist nicht gut; man muss sich immer mit dem Ort harmonisieren. Das gilt übrigens nicht nur für Dojos. Wenn ihr beispielsweise bei einer Familie zu Gast seid und diese Familie bestimmte Essgewohnheiten hat, dann lehnt ihr das angebotene Essen nicht ab, nur weil ihr anderes gewöhnt seid. Selbst Vegetarier müssen sich beispielsweise, wenn sie bei einer Familie zu Gast sind, die Fleisch isst, normalerweise bemühen, ein wenig davon zu essen, nicht viel, sondern nur ein wenig, um sich zu harmonisieren. Meister Deshimaru legte großen Wert darauf, einen offenen Geist zu haben, denn Harmonie ist das Wichtigste im Leben, nicht nur in der Musik, sondern auch im Handeln, im Karma.

*Frage 2: Ich frage mich, wie das mit Völkern ist, die zum Beispiel in der Natur leben und kein Zazen und nichts von all dem kennen. Können sie das Satori erlangen?*

R.Y.R.: Natürlich. Jeder hat grundsätzlich die Buddha-Natur. Das bedeutet, dass alle Wesen zu dieser Buddha-Natur erwachen können, die ihre eigene tiefe Natur ist.

Die primitivsten Völker, die weniger von der modernen Zivilisation geprägt sind, haben es letztendlich leichter, mit ihrer wahren Natur in Einklang zu kommen, weil sie keinen so komplizierten Verstand haben wie wir. Die Zivilisation hat ihre guten Seiten aber auch ihre schlechten, denn sie macht das Leben kompliziert. Die sogenannten „primitiven Völker“ sind näher an der Natur und damit näher an ihrer authentischen Natur. Das bedeutet nicht, dass sie kein Zazen praktizieren sollten, aber für sie ist Zazen möglicherweise einfacher und spontaner.

Außerdem wurden prähistorische Statuen gefunden, die Menschen in Zazen-Haltung zeigen. Das zeigt, dass diese Praxis schon lange vor Buddha existierte. Shakyamuni selbst hat übrigens nie behauptet, dass er die Zazen-Praxis erfunden habe. Er sagte, er habe lediglich die älteste Praxis wiederentdeckt, die von allen Erwachten der Vergangenheit praktiziert wurde.

*Frage 3: Ist es überhaupt möglich, die Selbstsucht komplett aufzugeben? Ich habe große Angst, einen Menschen zu verlieren, der mir sehr nahesteht, und zwar aus reiner Selbstsucht, weil ich das Glück nicht missen möchte, das ich in seiner Gesellschaft empfinde.*

R.Y.R.: Warum möchtest Du diese Person aufgeben? Was passiert gerade?

*F. 3: Diese Person ist krank und ich befürchte, sie zu verlieren, aber aus rein egoistischen Motiven.*

R.Y.R.: In der Liebe zwischen Personen gibt es immer einen Teil Egoismus, aber es ist ein guter Egoismus.

*F. 3: Also braucht der nicht aufgegeben zu werden?*

R.Y.R.: Nein, überhaupt nicht, im Gegenteil!

*F. 3: Vielen Dank.*

*Frage 4: Ich habe eine Frage zum Thema Tod. In der Literatur zum Zen-Buddhismus finde ich keine befriedigende Antwort. Da wird oft gesagt, dass mit dem Tod das Ende da ist. Ich stelle mir schon vor, dass es danach vielleicht irgendwie weitergeht. Wie das mit Nirvana ist, weiß ich nicht. Ich finde keine Stelle und keinen Text dazu, der irgendwo ein bisschen Hoffnung macht.*

R.Y.R.: Der Buddha hat immer die Ansicht vertreten, dass es absolut falsch ist, den Tod als Vernichtung, als das Ende aller Existenz zu betrachten. Er sagte, dass dies ein Irrtum mit nihilistischer Prägung sei. Er lehnte auch die gegenteilige Ansicht ab, nämlich dass jeder Mensch eine ewige Seele habe. Er lehrte den Weg der Mitte, weder nihilistisch noch ewige Existenz. Es ist ein bisschen so, wie du denkst, das

heißt, es gibt eine Art Bewusstsein, eine gewisse Energie, etwas, das nicht greifbar ist, aber von jedem Menschen ausgeht und über den Tod hinaus weiterbesteht. Die Amerikaner, die sehr gerne wissenschaftliche Experimente durchführen, haben Studien über Transmigration und Wiedergeburt durchgeführt, insbesondere, indem sie sehr kleine Kinder zu ihren früheren Leben befragt haben.

Aber natürlich ist das Wichtigste das Hier und Jetzt. Deshalb hat Buddha nicht viel über das Thema Tod gesprochen, denn er war der Ansicht, dass es am wichtigsten ist, das Leben hier und jetzt, jeden Augenblick in vollen Zügen zu leben und die Ewigkeit im gegenwärtigen Augenblick zu verwirklichen, das heißt das Leben, das jenseits von vorher und nachher liegt. Das Jetzt ist die einzige konkrete Realität, die wir leben können.

Dies ist insbesondere im Zen ein wesentlicher Punkt. Man nennt es auch das Satori von Nicht-Geburt, *fusho* auf Japanisch, und Nicht-Tod, *fumetsu*. Der Gedanke dahinter ist, dass im Moment der Geburt kein Ego entsteht und dieses Ego nicht sterben kann, weil es nicht geboren wurde. Nicht-Geburt, Nicht-Tod.

Das Ego ist ein geistiges Konstrukt, das völlig unbeständig und vom gesamten Kosmos abhängig ist. Es hat keine eigene Substanz. Ich verwende immer das Bild einer Welle auf dem Ozean. Die Welle existiert, man kann sie sehen, man kann sogar auf ihr surfen, aber gleichzeitig ist die Welle niemals vom Ozean getrennt. Sie ist eine Welle, die vorbeizieht und sich am Ufer bricht. Aber sie stirbt nicht, sie kehrt zum Ozean zurück. Es ist wirklich wie ein Kreis.

#### **Freitag, 4. Zazen, 20:30 Uhr**

Heute Abend werden wir nach dem Zazen eine Kito-Zeremonie machen. Es ist eine Form des Gebets, aber man betet nicht für sich selbst, sondern man betet immer für jemand anderes, für andere Personen. Man betet auch nicht zu Buddha Shakyamuni, sondern zur *prajna paramita*. Man ruft die Kraft der Großen Weisheit an.

Die Große Weisheit ist die Weisheit, die uns normalerweise davor bewahren sollte, krank zu werden, denn durch das Praktizieren von Zazen werden wir uns viel schneller eines Ungleichgewichts bewusst, das in unserem Körper auftritt. Auf diese Weise werden wir uns schneller der karmischen Ursachen dieses Ungleichgewichts bewusst, das oft zu Krankheiten führt.

Wenn jedoch jemand erkrankt, insbesondere an einer Krankheit wie Krebs, sollte man darauf achten, dem Kranken keine Schuldgefühle einzureden. Sich selbst schuldig zu fühlen bedeutet, sich selbst zu hassen, und Hass ist eines der drei Gifte, von denen Buddha spricht. Deshalb empfahl er, Schuldgefühle zu vermeiden und stattdessen die Fehler zu verstehen, die man begeht.

Wie dem auch sei, Krankheiten wie Krebs haben vielfältige Ursachen: Genetik, Umwelt, Ernährung, Stress, übermäßiger Tabak- oder Alkoholkonsum, alle möglichen Ursachen. Wir sind nicht verantwortlich für das Karma unserer Eltern und

unserer Großeltern, und dennoch erben wir ihre Gene, die Krankheiten verursachen können.

Gier ist oft das Ergebnis einer Unfähigkeit, zu erwachen, denn da man nicht glücklich ist, sucht man Ausgleich im Konsum. Zazen hilft uns, für die wahre Natur unserer Existenz zu erwachen, sodass wir hier und jetzt glücklich sein können. Wir empfinden weniger Mangel, sodass wir weniger kompensieren müssen. Wir verstehen uns selbst besser und können leichter zu einem ausgeglichenen Leben zurückfinden.

Oft können Krankheiten zu einem heilsamen Signal werden, zu einem nützlichen Hinweis darauf, wie man zu einer ausgewogeneren Lebensweise zurückfinden kann. Auf jeden Fall hilft ein Kito dabei, mehr Kraft für die Selbstheilung zu finden, indem man die Energie der Sangha als Gabe empfängt.

### **Samstag, 1. Zazen, 7 Uhr**

Das dritte Satori ist die ruhige Freude. Überfüllte Orte und die Menschenmengen der Städte hinter sich lassen und an einem friedlichen Ort leben. Das bedeutet nicht unbedingt, die Städte zu verlassen, außer um Sesshins wie hier zu machen.

Der Buddha sagte: „Meine lieben Schüler, wenn ihr das Satori, den wahren Frieden des Geistes, das Nirvana erlangen möchtet, müsst ihr euch von der Menge trennen.“ Das bedeutet nicht unbedingt, dass man in einer Einsiedelei leben muss, denn das eigentliche Problem ist der Geisteszustand. Manche ziehen sich in den Bergen zurück, denken aber nur daran, wieder in die Stadt zurückzukehren.

Als das Schloss *La Gendronnière* gekauft wurde, wollte *Meister Deshimaru* dort nicht leben. Es sollte Sesshins vorbehalten sein, und er wollte im Zentrum von Paris bleiben, um mitten unter den Menschen zu sein, die im sozialen Leben stehen.

Wenn man den Weg praktiziert, sucht man Weisheit. Aber ein trauriger Weiser ist ein Weiser, der traurig anzuschauen ist. Wenn man traurig ist, versucht man immer, der Traurigkeit zu entkommen. Wenn man jedoch fröhlich ist, braucht man nichts anderes. Man braucht nichts anderes. Genau das geschieht im Zazen, vorausgesetzt, man sucht keine besondere Erleuchtung und begnügt sich damit, einfach völlig zu sitzen, *shikantaza*.

Was viele Menschen suchen, wenn sie den Weg praktizieren, ist ihnen bereits von Anfang an gegeben, doch sie sehen es nicht. Es ist, als würde man nach Wasser suchen, obwohl man mitten im Wasser steht und es einem nie an Wasser gefehlt hat.

Die Freude am Zazen ist die Freude, frei von jeglichen Erwartungen zu sein. Das gilt für alle Handlungen des täglichen Lebens. Wenn man *Samu* macht, kann man sich

damit begnügen, einfach nur Samu zu machen. Wenn man die *Genmai* isst, begnügt man sich damit, einfach die *Genmai* zu essen; immer ganz und gar eins im Einklang mit dem, was man gerade tut. Genau das können wir während eines *Sesshin* erfahren und auch im täglichen Leben weiter erleben.

## **Samstag, 2. Zazen, 11 Uhr**

Der vierte Satori-Aspekt ist die rechte Bemühung. Buddha Shakyamuni sagte: „Meine lieben Schüler, bemüht euch stets, denn so wie Wasser, das immer an derselben Stelle fließt, einen Felsen aushöhlen kann, ist es notwendig, weiterzumachen.“ Wenn man jedoch zu sehr mit dem Willen handelt, ermüdet man. Daher ist es notwendig, sich anzugewöhnen, regelmäßig zu praktizieren. Dies wird auch *gyoji* genannt.

Meister Deshimaru legte großen Wert darauf und sagte: „Es bringt nichts, ein paar Tage lang intensiv zu praktizieren und dann wieder aufzuhören.“ Es ist besser, ständig zu praktizieren, auch wenn es nur einmal die Woche ist. Die Regelmäßigkeit ist sehr wichtig. Jeden Tag zu praktizieren ist noch besser. Auch wenn man nicht jeden Tag eine Stunde praktizieren kann, kann man doch jeden Tag zwanzig Minuten praktizieren.

Es ist sehr wichtig, jeden Tag die Zazen-Praxis zu wiederholen, selbst wenn man nicht lange sitzen kann. Es ist wichtig, damit diese Praxis unser tägliches Leben völlig durchdringt und der Rest des Tages zum Ausdruck dieser Praxis wird.

Um ein Feuer zu entfachen, rieb man früher zwei Holzstücke aneinander, oder man schlug zwei Feuersteine gegeneinander, bis ein Funke sprang. Vor allem durfte man nicht aufhören. Genauso verhält es sich beim Nähen eines Kesa oder eines Rakusu. Man muss Stich für Stich beständig und regelmäßig weiternähen. Wenn man sich daran gewöhnt hat, regelmäßig zu praktizieren, fällt es einem leicht, und am Ende braucht man nicht mehr so viel Willenskraft. Dann ist es unser Körper, der nach der Praxis verlangt.

Heutzutage neigt man dazu, sich in allen möglichen Aktivitäten zu verzetteln. Es fängt schon in der Kindheit an, wenn Eltern ihre Kinder zu mehreren Aktivitäten anmelden. Es ist besser, sich auf eine einzige, aber regelmäßige Aktivität zu konzentrieren.

In der Lehre vom Achtfachen Pfad wird die rechte Bemühung in vier Arten unterteilt. Die erste Art des Bemühens besteht darin, die Ursachen des Leidens nicht entstehen zu lassen, nichts Böses zu tun. Das bedeutet, den festen Willen zu haben, negative Geisteszustände zu beenden, sobald sie auftreten. Es sind die Geisteszustände, die Leiden verursachen. Das erfordert große Aufmerksamkeit und Wachsamkeit. Man muss erkennen, wie diese negativen Geisteszustände entstehen, um sie schnell unterbinden zu können. Auch bedeutet es, endloses Grübeln zu vermeiden.

Die zweite Art von rechter Bemühung besteht darin, die Ursachen des Leidens zu beseitigen, sobald sie bereits aufgetreten sind, und negative Zustände loszuwerden, sobald sie entstehen, indem man zur richtigen Zazen-Praxis zurückkehrt.

Das gilt insbesondere dann, wenn man in eine Sucht geraten ist, eine schädliche, gefährliche Angewohnheit. Dann muss man sich darauf konzentrieren, dem schnell ein Ende zu setzen. Manchmal geschieht es dadurch, dass man eine gegenteilige, entgegengesetzte Aktivität entwickelt. Ein starker Tabakraucher kann sich darauf konzentrieren, Sport zu machen, zu schwimmen zum Beispiel. Das hilft sehr gut, um mit dem Rauchen aufzuhören, weil man sich bewusst wird, wie wichtig es ist, sich nicht zu vergiften.

Auch wenn man von bestimmten Gedanken besessen ist, kann man gegenteilige, entgegengesetzte Gedanken entwickeln. Wenn man zum Beispiel jemanden hasst, kann man diesen Gedanken in einen wohlwollenden Gedanken umwandeln.

Die dritte Art von Bemühung ist Bemühung, das Gute zu entwickeln und positive Geisteszustände hervorzubringen, die zuvor noch nicht vorhanden waren. Zum Beispiel den Geist des Erwachens, *bodaishin*, zu wecken, indem man das Gelübde ablegt, den Weg mit und für andere zu praktizieren. Wenn *bodaishin* zum Vorschein gekommen ist, bringt dies große Freude ins Leben. Und am Ende erhält sich *bodaishin* ganz von selbst und wird zum tiefsten Sinn unseres Lebens

Schließlich besteht die vierte Art der richtigen Bemühung darin, positive, günstige Geisteszustände zu entwickeln und bis zur Vollendung zu bringen. Sie sind bereits vorhanden, aber man muss sie pflegen, damit sie einem selbst und anderen den größtmöglichen Nutzen bringen.

Rechte Bemühung bedeutet nicht unbedingt, etwas Negatives beseitigen zu wollen. Es ist viel einfacher, sich darum zu bemühen, das Gute zu pflegen, das Glück bringt. Das Erwachen des Buddha war nicht nur ein Heilmittel gegen das Leiden. Das Erwachen verwirklichen bringt Freude und Glück in unser Leben, indem wir unsere wahre Natur, unsere Buddha-Natur, erkennen und uns mit ihr in Einklang bringen.

Es geht darum, die richtigen Gewohnheiten zu pflegen, die uns glücklicher machen und uns motivieren, diesen Weg weiterzugehen. Meister Deshimaru sagte uns einmal: „Seid glücklich, denn das tut auch anderen gut!“ Mit anderen Worten: Wir sollten kein schlechtes Gewissen haben, wenn wir unser Glück pflegen, denn es strahlt auf unsere Umgebung aus und ermutigt andere, indem es zeigt, dass es möglich ist, wirklich glücklich zu sein.

Es ist einfacher, Fortschritte zu machen, indem man das Positive pflegt, als das Negative ausmerzen zu wollen. Letztendlich wird die Bemühung selbst überflüssig, da man sich gute Gewohnheiten angeeignet hat. Dann werden wir auf natürliche Weise die richtige Praxis fortsetzen, und unsere Energie wird von selbst in die

richtige Richtung fließen. So können wir die Praxis des *gyoji* beständig fortsetzen, ohne müde zu werden.

### **Samstag, 3. Zazen, 16:30 Uhr, Mondo**

*Frage 1: Ich würde gerne an eine Frage anknüpfen, die gestern gestellt wurde, bei der es um den Tod ging. Am Ende einer Antwort hattest du von Studien gesprochen in Bezug auf Kinder, die sich an Orte erinnern konnten, an denen sie in einem vorherigen Leben schon einmal gewesen sind. Wenn man das unter einem christlichen Gesichtspunkt bewerten würde, könnte man ja von Seelenwanderung sprechen.*

R.Y.R.: Im Christentum spricht man nicht von Seelenwanderung oder Wiedergeburt. Man kommt in den Himmel, in die Hölle oder ins Fegefeuer, aber man kehrt nicht auf die Erde zurück.

*F. 1: Man könnte aber davon sprechen, dass die Seele der Kinder sich gegebenenfalls daran erinnert, wo sie schon mal gewesen ist. Unter dem buddhistischen Gesichtspunkt des Inter-Seins, des Nicht-Selbst, was ist es, das unter diesem buddhistischen Gesichtspunkt in diesen Kindern sich daran erinnert?*

R.Y.R.: Es ist kein substanzielles Selbst, man spricht von Bewusstseinsstrom. Buddha war gegen die nihilistische Sichtweise, die besagt, dass es nach dem Tod nichts mehr gibt, aber er war auch gegen die eternalistische Sichtweise, also die Vorstellung, dass es eine substanzielle Seele, *atman*, gibt, die wiedergeboren wird. Es gibt jedoch einen karmischen Fluss von Ursachen und Wirkungen, der weitergeht. Das bedeutet also, dass die wiedergeborene Person nicht genau dieselbe ist wie diejenige, die zuvor gestorben ist, aber auch nicht jemand völlig anderes. Es ist die Fortsetzung des Karmas.

*F. 1: Das bedeutet aber, dass es einen individuellen karmischen Fluss gibt, unabhängig vom kollektiven karmischen Fluss.*

R.Y.R.: Ja. Manchmal spricht man von kollektivem Karma, aber aus buddhistischer Sicht oder sogar aus psychologischer Sicht gibt es so etwas nicht. Es gibt nur individuelle Bewusstseine, aber diese individuellen Bewusstseine können sich zu einer öffentlichen Meinung zusammenschließen. Das nennt man öffentliche Meinung. Man führt eine Meinungsumfrage durch, und 50 % der Deutschen glauben zum Beispiel etwas, während 50 % es nicht glauben. Aber das sind Einzelpersonen, es handelt sich nicht um ein deutsches Kollektivbewusstsein. So etwas gibt es nicht.

*Frage 2: Ich hätte eine Frage, die den Schlaf betrifft. Ich versuche in letzter Zeit, vor dem Schlafen eine Runde im Zazen zu sitzen. Soll ich das Einschlafen und das*

*Träumen so behandeln wie Zazen, also beim Einschlafen versuchen, auf den Atem zu achten und mich auf den Körper zu konzentrieren?*

R.Y.R.: Wenn man sich darauf konzentriert einzuschlafen, schafft man es nicht, einzuschlafen. Man sollte den Schlaf auf natürliche Weise kommen lassen. Wenn man daran denkt, einzuschlafen, verhindert dieser Gedanke das Einschlafen. Das habe ich schon oft erlebt. Wenn ich im Bett versuche, Zazen zu praktizieren, klappt es. Aber wenn ich anfangs zu denken, dass ich mich darauf konzentriere, einzuschlafen, funktioniert es überhaupt nicht.

Auch wenn man während Zazen müde ist, in *kontin*, dann schläft man ein. Man kann auch im Zazen einschlafen. Aber wenn man einschlafen will, dann ist dieser Wille, diese Erwartungshaltung, einschlafen zu wollen, hinderlich. Der Schlaf kann nur auf natürliche und unbewusste Weise eintreten. Wie sind deine Erfahrungen?

*F. 2: Also beim Schlafen kann ich schon wie im Zazen entweder sehr stark im Körper sein, im Atmen oder in der Oberfläche der Haut, oder aber in Gedanken, dann schlafe ich schlecht und wache oft auf.*

R.Y.R.: Während man schläft, denkt man nicht, man kann träumen. Während des Schlafs gibt es keine bewussten Gedanken, aber es kann zu Träumen kommen. Das ist etwas anderes als Denken. Es gibt kein klares, bewusstes Nachdenken über etwas, aber es können unbewusste Gedanken auftauchen, Traumgedanken. Oft können Traumgedanken, wenn man sich morgens an sie erinnert, interessante Hinweise sein. Wenn man im Alltag bei Entscheidungen zögert, zum Beispiel ob man verreisen oder zu Hause bleiben soll, und sich nicht entscheiden kann, kann ein Traum uns Orientierung geben.

Es ist daher wichtig, wenn man morgens wach wird und sich an den Traum erinnert, ihn schnell aufzuschreiben, sonst vergisst man ihn. Später kann man über den Sinn des Traumes nachdenken. Oft gibt das Unterbewusstsein wichtige Ratschläge. Man muss darauf hören.

*F. 2: Aber es gibt schon eine Praxis des Schlafens?*

R.Y.R.: Unbewusst. Es ist ein bisschen wie bei der Zazen-Praxis. Wenn man während Zazen denkt, dass man Zazen praktiziert, ist es nicht wirklich Zazen. Man muss das bewusste Denken loslassen.

Worauf willst du hinaus? Was ist dein Problem?

*F. 2: Ich wache morgens immer mit vielen Gedanken auf. Abends schlafe ich wie ein Baby ein, als hätte ich ein reines Herz. Aber morgens, wenn ich aufwache, muss ich mich erstmal aufs Kissen setzen und Zazen praktizieren, um wieder Ruhe zu bekommen. Und ich versuche, die Praxis vom Abend durch die ganze Nacht bis zum nächsten Morgen durchzuziehen.*

R.Y.R.: Aber es ist das, was passiert. Wenn du einschläfst, schläfst du ein. Man darf auch nicht zu kompliziert werden, sonst wird es am Schlafen hindern.

*Frage 3: Die Beschäftigung mit den Träumen verwirrt mich etwas. Ich habe Meister Deshimaru so verstanden, dass Träume nicht wesentlich Teil der Wirklichkeit sind und wir uns nicht mit unseren Träumen beschäftigen sollen.*

R.Y.R.: Sich nicht zu sehr damit zu beschäftigen, heißt nicht, sich gar nicht damit zu beschäftigen. Man sollte jedoch nicht von seinen Träumen besessen sein. Ich kenne Leute, die eine Jung'sche Psychoanalyse machen und ständig über ihre Träume nachdenken. Das heißt aber nicht, dass man sich gar nicht für Träume interessieren sollte. Meister Deshimaru meinte nur, dass es nicht zu einer Besessenheit werden darf. Einmal hat er uns in einem Kusen eine halbe Stunde lang von einem Traum erzählt.

Es geht um den Weg der Mitte. Deshimaru vernachlässigte die Träume zwar nicht, aber man sollte nicht von ihnen besessen sein und nicht zu viel an sie denken. Es geht darum, hier und jetzt zu sein, im gegenwärtigen Augenblick, im Körper, bei der Atmung, denn der Körper ist immer im Hier und Jetzt. Man darf nicht zu sehr in Vorstellungswelten abdriften.

*F. 3: Ich träume immer, jede Nacht, und ein paar Mal im Jahr komme ich in einen merkwürdigen Zustand, als ob ich Drogen genommen hätte. Dann fange ich an, mich an Träume zu erinnern, und es hört gar nicht mehr auf. Ich komme von einem Traum in den nächsten, als würden alle Schubladen geöffnet werden. Das ist kein angenehmer Zustand, weil es nicht aufhört, ein Traum nach dem anderen, als wären sie irgendwie im Körper gelagert. Erst wenn ich mich auf etwas anderes konzentriere, gehen sie wieder weg.*

R.Y.R.: Ja, das ist gut. Dann ist es besser, einen Schlusstrich zu ziehen.

*F. 3: Deswegen hat mir die Aussage von Deshimaru auch viel Halt gegeben.*

*Frage 4: Was wir hier so machen, ist ja eher so eine sehr ernste und trockene Angelegenheit. Welche Rolle spielt in den traditionellen Unterweisungen der Humor? Gibt es einen? Bei manchen Koans denke ich, dass sie vielleicht zum befreienden Lachen gemacht sind. Aber vielleicht ist das auch gar nicht so gemeint.*

R.Y.R.: Ja, durchaus. Das existiert.

*F. 4: Aber ist nicht besonders zentral... [Lachen]*

R.Y.R.: Jetzt gerade schon, jeder lacht. Doch es stimmt, dass wir in der letzten Zeit weniger lachen. Ich erinnere mich an eine Zeit, in der es abends immer sehr viel zu lachen gab. Ich glaube, das lag daran, dass die Leute während der Sesshins viel

angespannter waren als heute. Deshalb mussten sie sich abends entspannen, und der kleinste Anlass wurde als Gelegenheit zum Lachen genutzt. Manchmal hatte man als *Godo* das Gefühl, dass es notwendig war, die Leute zum Lachen zu bringen, also erzählte man etwas Lustiges, das sie zum Lachen brachte, um die Atmosphäre aufzulockern.

Mir fällt auf, dass die Atmosphäre heute viel normaler ist und man nicht mehr so sehr das Bedürfnis hat, sich durch Lachen zu entspannen.

*Frage 5: In meinem Leben habe ich schon viel Hilfe bekommen von der buddhistischen Unterweisung, der buddhistischen Praxis. Aber es fällt mir schwer, mich selbst als Buddhist zu bezeichnen. Ist das ein Problem?*

R.Y.R.: Nein. Es gibt ein Sprichwort im Zen: „Wenn dir Buddha begegnet, töte ihn.“ Das bedeutet, dass man sich nicht an Buddha klammern soll. Dennoch ist es gut, seine Unterweisung zu studieren. Wenn wir auf eine Lehre des Buddha stoßen, die uns berührt und uns betrifft, behalten wir diese Lehre in der Regel im Gedächtnis, aber man darf auch nicht zu sehr seine Lehren studieren. Man sollte keine buddhistische Enzyklopädie werden, doch ist es gut, einige Sutras zu lesen. Es ist der Weg der Mitte.

Im Rinzai-Zen kritisiert man oft die Sutras und die Schriften. Dort heißt es: „Zen ist eine spezielle Weitergabe außerhalb der Schriften“. Das ist ein Leitsatz des Rinzai-Zen. Im Soto-Zen denkt man jedoch nicht so, im Gegenteil. Meister Dogen legte großen Wert auf Sutras, denn die Sutras sind die Worte des Buddha, also Worte der Weisheit. Daher ist es gut, sie als Unterweisung zu empfangen und über sie zu meditieren.

Aber es darf jetzt auch nicht zwanghaft werden. Man sollte die Lehren nicht einfach anhäufen. Jeden Tag oder jede Woche ein bisschen Lektüre und vielleicht notieren, was diese Worte für mich und mein Leben bedeuten. Man muss die Lehre und die Worte stets mit seinem Leben in Verbindung bringen. Was bedeuten diese Worte für mein Leben? Sie müssen lebendig bleiben und nicht zu einem intellektuellen Verständnis werden.

*Frage 6: Bei meinem letzten Sesshin erfuhr jemand, dass seine Katze gestorben war. Die Person war völlig fertig, weil sie sehr an ihrer Katze hing, und wollte nach Hause fahren. Sie fragte den Godo, ob sie den Namen der Katze auf die Liste der Verstorbenen für die Toten-Zeremonie setzen könnte. Der Godo war einverstanden, weil es sich um ein fühlendes Wesen handelte und es der Person sehr schlecht ging. Also wurde der Name der Katze bei der Zeremonie am Ende rezitiert. Meine Frage lautet: Man mag Katzen, und sie werden als fühlende Wesen betrachtet. Wo hört das auf mit den fühlenden Wesen? Ein Skorpion, eine Giftschlange, sind es auch fühlende Wesen? Wladimir Putin oder Benjamin Netanjahu, können wir sie auch als fühlende Wesen betrachten, die man befreien sollte?*

R.Y.R.: Natürlich.

*F. 6: Doch bis wohin geht das mit fühlenden Wesen? Warum sagt man nicht einfach Wesen, alle Wesen?*

R.Y.R.: Traditionell sind fühlende Wesen Wesen, die über ein Bewusstsein verfügen. Auch geht man davon aus, dass Tiere ein Bewusstsein haben und fühlende Wesen sind. Meister Dogen ging noch viel weiter. Er betrachtete Bäume und Blumen als fühlende Wesen. Er hatte Recht, denn heute erkennen die Wissenschaftler an, dass zum Beispiel die Bäume miteinander kommunizieren. Ihre Wurzeln bilden ein ganzes Netzwerk unter der Erde, ebenso die Pilze. Er ging noch weiter und war der Ansicht, dass man keine Unterschiede zu den Bergen und Flüssen machen sollte. Für Dogen waren alle Existenzen sowohl unbeständig als auch ohne Substanz, und alle Existenzen manifestieren die wechselseitige Abhängigkeit zwischen allen Wesen.

Zum Beispiel gibt es das *Sansui kyo*, ein Kapitel aus dem *Shobogenzo*. *Kyo* bedeutet Sutra, Lehre, *san* bedeutet Berg und *sui* bedeutet Fluss, Wasser. *Sansui kyo* ist also die Lehre der Flüsse und der Berge.

Das zeigt, dass man vor allem im Soto-Zen so wenig Trennungen und Unterscheidungen wie möglich schafft, weil im Grunde alle Wesen die Buddha-Natur sind. Es ist nicht mal so, dass sie eine Natur haben, die tief in ihrem Innern verborgen ist. Alle Existenzen, Körper und Geist sind die Buddha-Natur in dem Sinne, dass sie unbeständig, ohne Substanz und voneinander abhängig sind und eine Einheit mit dem ganzen Universum.

*Frage 7: Ich lebe in einer großen Stadt, in Amsterdam. Vor einiger Zeit war ich am Bahnhof und vor dem Bahnhof standen vier Prediger verschiedener christlicher Kirchen, die unabhängig voneinander waren. Es war nicht ganz nach meinem Geschmack, aber ich habe mich schon gefragt, wie auch wir im Alltag einer großen Stadt Präsenz zeigen könnten. Mein Eindruck ist manchmal, dass wir alle zu Hause in unseren Dojos sitzen. Aber wie können Menschen in Kontakt mit dem Dharma kommen, wenn wir uns verschanzen?*

R.Y.R.: Da gibt es mehrere Möglichkeiten. Wir können zum Beispiel das Rakusu tragen oder ein Buddha-Bild an einer Halskette oder ein Armband. Das Wichtigste jedoch ist unser Verhalten. Wir sollten ein Verhalten haben, das Vertrauen weckt, ein Verhalten, das sich vom Durchschnitt der Menschen unterscheidet, zum Beispiel in einer Menschenmenge sehr hilfsbereit sein, oder wenn es Schwierigkeiten gibt, wenn die Leute drängeln, uns ruhig und höflich verhalten. Das ist ungewöhnlich, das beeindruckt. Ich glaube, es ist die beste Art und Weise im Alltag zu funktionieren. Wenn sich in Geschäften Schlangen bilden, gibt es immer jemand, der sich vordrängeln will. Anstatt sich aufzuregen, kann man sagen: „Oh, Sie haben es eilig. Gehen sie ruhig vor.“ Dann sind die Leute überrascht, und es kann dazu kommen, dass man mit den Menschen in Kontakt tritt und mit ihnen redet. Das kann eine Gelegenheit sein, um zu erwähnen, dass man Zen praktiziert, aber man sollte nicht

wie die Zeugen Jehovas überall predigen wollen. Wir sollten bereit sein, etwas über unsere Praxis zu erzählen, wenn wir spüren, dass der Zeitpunkt günstig ist. Jedoch sollten wir vermeiden, zu aufdringlich sein und zu versuchen, den Dharma überall und jederzeit zu predigen.

*F. 7: Und doch ist Meister Deshimaru aus Japan gekommen.*

R.Y.R.: Ja, er ist gekommen, weil man ihn darum gebeten hat. Sein Kommen hing damit zusammen, dass er einigen Menschen aus Paris begegnete, die sich mit der Makrobiotik beschäftigen und ein Restaurant und einen kleinen Verein hatten. Eines Tages beschlossen sie, eine Reise nach Japan zu unternehmen, da die Makrobiotik aus Japan stammte. Als sie nach Japan reisten, bot man ihnen einen Führer an, um Zen-Tempel zu besuchen, da sie mehr über Zen erfahren wollten. Es hat sich also ergeben, dass Meister Deshimaru ihr Führer war, und ich glaube, zu dieser Zeit war er noch nicht ordiniert oder vielleicht Bodhisattva. Er war Schüler von Kodo Sawaki, und Kodo Sawaki legte großen Wert darauf, Zen im Alltag an gewöhnliche Menschen zu vermitteln, nicht nur in den Tempeln, und das hat er spontan übernommen. Daraufhin haben die Leute ihn eingeladen, nach Paris zu kommen. Er verließ seine Familie, seine Frau und seine Kinder, was sehr schmerzhaft war, nahm das Schiff, dann die transsibirische Eisenbahn und reiste nach Paris. Im Hinterzimmer des makrobiotischen Restaurants fing er an, Zazen zu praktizieren. Nach und nach sind Leute dazu gekommen und irgendwann haben sie einen kleinen Raum gemietet. So fing es an.

Es war eine günstige Zeit, kurz nach 1968. Es war eine revolutionäre, intellektuelle Zeit, in der viele Leute auf der Suche nach dem Sinn des Lebens waren. Dies erklärt auch, wieso Zen sehr schnell einen großen Erfolg hatte. Ich glaube, dass wir jetzt in einer ähnlichen Zeit sind. Vor allem junge Leute stellen sich jetzt wieder öfter Fragen über den Sinn des Lebens. Ich glaube, ist ein guter Zeitpunkt, um unsere Praxis bekannt zu machen. Wir müssen auf mehr oder weniger bewussten Anfragen achten.

*Frage 8: Ich habe eher den Eindruck, dass wir zurzeit in einer Zeit leben, wo Materialismus, Ego und Geld sehr wichtig sind und Spiritualität fast gar keine Rolle mehr spielt. Ich bilde Lehrer aus und habe einmal eine Einführung in Zen und den Zen-Buddhismus gemacht. Die Resonanz war: „Es ist ganz schön, aber es gibt auch andere Sachen und dauerhaft machen wir das nicht.“*

R.Y.R.: Das hast du gut gemacht, denn damit hast du einen Samen gesät. Ich habe im Umgang mit Menschen die Erfahrung gemacht, dass manche manchmal erst zehn Jahre später wiederkommen, um Zazen zu praktizieren. Als sie erstmals von Zen gehört hatten, waren sie nicht interessiert, doch etwas war geblieben. Irgendwann wird ihr Geist offen und bereit für die Meditation, und sie erinnern sich an Zen. Manchmal kommen sie erst Jahre später. Man darf also nicht wie ein Krämer denken, der Kunden sieht und sofort verkaufen will. Hier muss man *mushotoku* sein.

Man sät diesen Samen des Zen, ohne ein bestimmtes Ergebnis zu erwarten. Später wird er keimen.

### **Samstag, 4. Zazen, 20:30 Uhr**

Das fünfte Satori *ist fumonen*. Es geht darum, keine Illusionen zu schaffen. Illusionen entstehen, wenn wir unsere Wünsche oder Ängste für die Realität halten. Sie entstehen oft dadurch, dass wir unsere Emotionen nicht kontrollieren können. Dann sind es unsere Emotionen, die uns konditionieren.

Wenn man zum Beispiel nachts spazieren geht, können alle möglichen Illusionen entstehen. Eines Nachts, als ich im Wald spazieren ging, traf ich auf eine Schlange, bekam Angst und lief schnell davon. Dann bemerkte ich, dass ich meinen Gürtel verloren hatte, den ich für eine Schlange hielt. Das ist eine typische Täuschung, die durch unsere Wahrnehmung entsteht.

Eine Illusion ist im Grunde, das als beständig anzusehen, was unbeständig ist, und das, was keine Substanz hat, für die Wirklichkeit zu halten. Meister Deshimaru kalligraphierte oft „*maku mozo*“ auf die Kyosakus: „Macht euch keine Illusionen“, indem ihr zum Beispiel glaubt, ihr hättet das Satori erreicht oder würdet Zen besser verstehen als andere.

Als Meister *Niwa Zenji* in den Temple La Gendronnière kam, schenkte er mir einen Kyosaku, auf dem er kalligraphiert hatte: „Wenn du Zen verstehst, 30 Kyosaku-Schläge, wenn du Zen nicht verstehst, auch 30 Kyosaku-Schläge.“ Das ist ein gutes Koan. Er verurteilte die Illusion, zu glauben, man habe alles verstanden.

Unsere Zen-Praxis besteht darin, jenseits unseres persönlichen Bewusstseins wahrhaftig im Einklang mit dem Dharma zu sein. Dogen schrieb im *Shobogenzo*, *Genjo Koan*: „Gewöhnliche Menschen machen sich Illusionen über ihr Erwachen; die Erwachten erhellen ihre Illusionen.“ Damit ist nicht gemeint, dass man mehr Illusionen hervorbringt, sondern dass man sie besser erkennt.

Zazen stört oft unser Ego, weil es unsere Illusionen, unsere Schatten ans Licht bringt. Aber akzeptieren, gestört zu werden, bedeutet, uns die Möglichkeit zu geben, Fortschritte zu machen und uns von unseren Anhaftungen, von all dem, was uns in der engsten Dimension unseres Egos gefangen hält, zu befreien.

Kodo Sawaki schrieb: „Von Zazen gezogen, getrieben, mitgerissen zu werden, manchmal mit Tränen in den Augen, ist das größte Glück meines Lebens.“ Zazen stört uns, befreit uns aber auch. Zazen stört die kleinste Dimension unseres Seins und befreit die tiefe Dimension.

Heute Abend werden wir die vier Gelübde der Bodhisattva singen. Das zweite betrifft die Illusionen, die *bonno*: „So zahlreich meine *bonno* auch sein mögen, ich gelobe, sie zu überwinden.“ Tatsächlich bin nicht ich es, der sie überwindet, sondern Zazen.

## Sonntag, 1. Zazen, 7 Uhr

Ein Sesshin zu praktizieren gibt uns die Möglichkeit, unsere Illusionen zu überwinden, indem wir uns ihrer bewusst werden und uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Dadurch können wir einen klaren Geist erlangen, insbesondere was unsere Beweggründe betrifft, was uns dazu bringt, zu sprechen oder zu handeln. Was treibt mich an?

In der Lehre Buddhas gibt es keinen Begriff der Sünde, sondern nur Fehler und Illusionen. Es gibt keine Sünde, die darin besteht, gegen den göttlichen Willen zu handeln. Oft sind wir jedoch Opfer unserer Illusionen, die wie eine Art Krankheit sind. Buddha erkannte, dass eine der grundlegenden Ursachen unserer Illusionen die Anhaftung an unser kleines Ego ist, weil sie uns daran hindert, die Realität so zu sehen, wie sie ist, denn unsere Wahrnehmung wird durch unsere Emotionen, unsere Wünsche und Abneigungen verzerrt.

Eine der schweren psychischen Erkrankungen ist die Paranoia, die uns daran hindert, die Realität so zu sehen, wie sie ist. Das Heilmittel besteht darin, unsere Eindrücke und Interpretationen zu überprüfen. Dabei hilft uns die Zazen-Praxis, klarer zu werden, um die Realität, wie sie ist, deutlicher zu erkennen.

Im *Satipatthana-Sutra* sagte Buddha: „Wenn ihr die Achtsamkeit auch nur eine Woche lang praktiziert, werdet ihr es sicher nicht versäumen, zu erwachen.“

Wenn ein Kind anfängt zu sprechen, lernt es „ich“ und „mich“ zu sagen, und sich so von anderen abzugrenzen. Natürlich ist es notwendig, dieses Verständnis von „ich“ und „mich“ zu entwickeln, um die eigene Identität aufzubauen. Aber es ist auch wichtig zu erkennen, dass diese Identität relativ ist und völlig von unserer Geschichte, unseren Beziehungen und unserer Umwelt abhängt.

Nur weil das Pronomen „ich“ immer auf dieselbe Weise ausgesprochen wird, bedeutet das nicht, dass es eine dauerhafte, eigenständige Existenz hat. Wir müssen aufpassen, nicht von unserer Sprache getäuscht zu werden. Dafür ist es sehr hilfreich, zur Stille zurückzukehren, um zu erkennen, dass es kein „Ich“ ohne die anderen gibt. Egozentrismus ist ein Irrtum, der jedoch Ursache für viel Leid ist, sowohl für einen selbst als auch für viele andere.

Durch Zazen fällt es uns leichter, uns in andere hineinzusetzen und sie besser zu verstehen, um ihnen helfen zu können. Das ist der Sinn der ersten beiden Bodhisattva-Gelübde: „So zahlreich die fühlenden Wesen auch sein mögen, ich gelobe, ihnen zu helfen, sich von den Ursachen ihrer Leiden zu befreien.“ Aber dafür muss ich meine eigenen Illusionen, meinen eigenen *bonno*, überwinden.

Die Sangha ist die Gemeinschaft, in der sich diese Erfahrung am besten entwickeln kann, da wir dasselbe Ideal teilen. Das gemeinsame Praktizieren wird so zu einer Gelegenheit, die Verwirklichung dieses Ideals voranzutreiben. Wir sollten uns jedoch nicht anderen überlegen fühlen, nur weil wir den Weg praktizieren. Bald kehren wir wieder ins gesellschaftliche und familiäre Leben zurück, und unsere Kontakte bieten uns zahlreiche Gelegenheiten, den Weg zum Wohle aller zu praktizieren.

### **Sonntag, 2. Zazen, 11 Uhr**

Das achte Satori von Buddha ist *fukeron*, was so viel bedeutet wie „Nicht-Diskussion“, „nicht diskutieren“. Das heißt, die Lehre Buddhas zu verstehen und anzunehmen und sich von den eigenen gedanklichen Kategorien zu lösen, mit anderen Worten: die Realität so zu verstehen, wie sie ist.

Buddha sagte: „Meine lieben Schüler, wenn ihr zu viel diskutiert, wird euer Geist kompliziert, woraus viel Unruhe entsteht. Zwar seid ihr Mönche geworden, aber wenn ihr diskutiert, bedeutet das, dass ihr nicht wirklich Satori erfahren habt. Gebt also das Diskutieren auf und findet zur Ruhe und Stille.“

Heute Morgen haben wir die Zeremonie den Verstorbenen gewidmet. Im japanischen Soto-Zen rezitiert ein Mönch dieses Sutra der acht Satori des großen Menschen, wenn er eine Familie besucht, in der jemand verstorben ist. Für Meister Dogen war es sein Vermächtnis. Er schrieb: „Ich habe euch die acht Satori des großen Menschen erklärt. Jedes einzelne von ihnen beinhaltet alle anderen. Auch wenn ich sterbe, seid nicht traurig. Leidet nicht, denn selbst wenn ich tausend Jahre leben würde, wäre das ohnehin nur ein Augenblick in der Ewigkeit. Wir sind uns begegnet, wir müssen uns trennen. So beende ich meine Lehre.“

Lasst uns also weiterhin diese Lehre verbreiten, damit der Dharma für immer bestehen bleibt. Er wird niemals enden. Wenn wir dieses Sutra nutzen können, dann deshalb, weil wir gutes Karma haben. Wir müssen dem Buddha und den Meistern der Weitergabe dafür danken, dass sie es uns ermöglicht haben, dieses Sutra zu studieren. Nun müssen wir es nur noch in die Praxis umsetzen. Also viel Erfolg weiterhin bei eurer Praxis.

## GLOSSAR

<i>Fuse:</i>	Gabe, Spende; Geschenk, ohne persönliches Ziel
<i>Mushotoku:</i>	ohne eigennütziges Zielstreben; ohne Streben nach Gewinn
<i>Bonno:</i>	Illusionen, Täuschungen, Anhaftungen, Ursachen des Leidens; in der buddhistischen Tradition 108 an der Zahl:
<i>Inkin</i>	Glöckchen, das die Handlungen des Godo begleitet
<i>Hannya shingyo:</i>	(Maka Hannya Haramita Shingyo) Sutra der Essenz der höchsten Weisheit, auch Herz-Sutra, wird nach dem Morgen-Zazen rezitiert:
<i>Hokyo zanmai:</i>	Lehrgedicht/Sutra, „Das Samadhi des Schatzspiegels“, Text von Meister Tozan (807-869)
<i>Sandokai:</i>	Lehrgedicht "Die Einheit von Essenz und Erscheinung"; Zen-Text von Meister Sekito Kisen (700-790)
<i>Satori:</i>	Erwachen, Erweckung, Erleuchtung
<i>Prajna paramita</i>	= jap. Hannya Haramita: tiefe Weisheit
<i>Samu:</i>	(körperliche) Arbeit; Gemeinschaftsarbeit z.B. bei einem Sesshin
<i>Genmai:</i>	traditionelle, makobiotische Reissuppe
<i>La Gendronnière:</i>	Haupttempel der Association Zen Internationale bei Blois, gegründet von Meister Deshimaru, <a href="https://www.zen-azi.org/">https://www.zen-azi.org/</a>
<i>Deshimaru</i>	(1914-1982) Mokudo Taisen Deshimaru; Zen-Meister der Soto-Tradition; Schüler und Nachfolger von Kodo Sawaki; kam 1967 nach Europa und verbreitete Zen (AZI, Haupttempel: La Gendronniere)
<i>Godō:</i>	für die Unterweisung im Dojo verantwortlicher Mönch oder Nonne
<i>Shobogenzo</i>	umfangreiches Werk von Meister Dogen
<i>Niwa Zenji</i>	(1902-1993), jap. Zen-Meister
<i>Sattipatthana Sutra</i>	Lehrrede des Buddha über die Erweckung der Achtsamkeit

x x x

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

Bestelladresse (gedruckte Form): [zen.sangha.de@gmail.com](mailto:zen.sangha.de@gmail.com)

Herausgeber: ABZE (Association Bouddhiste Zen Europe), [www.abzen.eu](http://www.abzen.eu)