

# Der Samadhi des Ozeans

**Kommentare zum Kapitel *Kai-in Zanmai*  
aus dem *Shobogenzo* von Meister Dogen**

Mündliche Unterweisung  
von Zen-Meister **Roland Yuno Rech**

Sesshin in der Grube Louise  
7. - 9. Oktober 2022

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 auch Hinweise zur Haltung des Körpers und der Atmung während Zazen.

MONDO ist die Möglichkeit, dem Lehrer in Anwesenheit der anderen Teilnehmenden eine Frage zu stellen.

Die folgende Druckfassung gibt die Kusen und das Mondo des Sesshins 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](mailto:zen.sangha.de@gmail.de)

## Freitag, 1. Zazen

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an auf alle wichtigen Punkte der Haltung. Neigt das Becken gut nach vorne und drückt die Knie fest auf den Boden. Streckt von der Taille aus die Wirbelsäule und den Nacken, indem ihr mit dem Kopf in den Himmel und mit den Knie auf die Erde drückt. Die Schultern sind locker und der Bauch ist entspannt. Atmet tief durch die Nase ein und aus und lasst alle Gedanken vorbeiziehen.

Praktiziert gleichzeitig die Beobachtung. Beobachtet euren Körper und lasst alle unnötigen Spannungen los, vermeidet aber dabei, die Haltung zu sehr zu entspannen, insbesondere im Bereich der Nieren. Es ist wichtig, die Nierengegend gut zu dehnen und viel Energie in sie zu leiten.

Zu Beginn des Zazen konzentrieren wir uns bewusst auf all diese Punkte. Dann lassen wir Zazen Zazen machen. Wir tun nichts mehr, was bedeutet, dass wir unser Ego im Zazen aufgeben und uns von Zazen leiten lassen. Zazen macht Zazen. Dann wird Zazen augenblicklich Erwachen, Verwirklichung, und wir sind in Harmonie mit unserer wahren Natur, unserer Buddha-Natur.

Wenn man seinen Gedanken folgt, auch wenn es Gedanken über die Haltung oder die Praxis sind, wird der Geist durch die Tatsache, dass man diesen Gedanken anhaftet, begrenzt. Er wird wie eine kleine, trübe Wasserpfütze. Aber wenn man Zazen Zazen machen lässt, wird der Geist auf unbewusste und natürliche Weise weit und unbegrenzt wie der weite Ozean.

Meister Dogen nannte es *kai-in zanmai*, den *samadhi* des Ozeans.

*Kai* ist der Ozean, *in* ist das Siegel, das Zeichen der Bestätigung, *zanmai* ist der *samadhi*, das heißt der Zustand großer Konzentration, in dem unser kleines Ego aufgegeben wird und sich unsere wahre Buddha-Natur verwirklicht. Wir werden eins mit der Umgebung, mit dem ganzen Universum. In diesem Geisteszustand fehlt uns nicht und nichts ist zu viel. Nichts kann uns stören, wir können den großen Frieden und die große Freiheit des Geistes verwirklichen. Die Praxis ist augenblicklich Verwirklichung. Sie ist keine Übung, um später das Erwachen zu erlangen, sondern das wahre Erwachen hier und jetzt, das Erwachen aus seinen illusorischen Träumen.

Diese Konzentration hier und jetzt ist nicht auf die Zazen-Zeit begrenzt. Insbesondere auf einem Sesshin bieten alle alltäglichen Handlungen die Gelegenheit, diese Konzentration zu praktizieren, wenn wir nach dem Zazen Sutras singen, wobei wir auch mit unseren Ohren singen, um uns mit den anderen zu harmonisieren, wenn wir uns im Sanpai niederwerfen, wenn wir einen Spaziergang machen, wenn wir die Genmai essen, wenn wir Samu machen. Unser ganzes Leben wird eins mit dem *samadhi* von Zazen. Es ist so, als schwimme man im Ozean.

## Freitag, 2. Zazen

Zazen ist wie der weite Ozean. Alles kehrt am Ende zu ihm zurück, und er ist der Ursprung des Lebens. Wenn wir Zazen praktizieren, wird Zazen der Ursprung unseres täglichen Lebens. Alle Phänomene unseres täglichen Lebens spiegeln sich in unserem Zazen-Geist wider. Wir können ihre wahre Natur sehen und hängen weniger an ihnen. Unser Geist wird immer friedlicher, wie das Wasser des Ozeans, wenn der Wind aufgehört hat zu wehen.

Wenn unser Geist zur Ruhe kommt, findet jedes Ding in unserem Leben seinen wahren Platz wieder und Körper und Geist können zu ihrem Normalzustand zurückkehren. Oft begegnen uns im Alltag Schwierigkeiten, weil wir uns der momentanen Situation widersetzen. Wenn wir von unserem begrenzten Geist geleitet werden, sind wir oft gegen etwas, was zu alle Arten von Konflikten führt. Im Zazen umfasst unser Geist alle Dinge. Wenn unser Geist weit wird, befindet sich nichts mehr außerhalb. So können wir uns mit der kosmischen Ordnung harmonisieren.

Meister Dogen sagte „Der Ozean von *kai-in zanmai* hat den Vorteil, dass er bis auf den Grund klar ist.“ Ein Sesshin praktizieren ermöglicht es uns, unserem Leben auf den Grund zu gehen und nicht an der Oberfläche zu bleiben, wo der Wind die Wellen bewegt. Wenn wir tief in die Zazen-Praxis eindringen, gibt es keine Trennung mehr zwischen der Oberfläche, der Welt der Phänomene, die sich in unserem Geist widerspiegelt, und dem Grund.

In Frankreich sagt man, wenn man über ein Phänomen tief nachdenkt: „Im Grunde ist es gar nicht so schlimm.“ Es ist gut, auf den Grund unsere Gefühle gehen zu können. Und was passiert im Grunde zwischen uns?

Uns selbst auf den Grund gehen, bedeutet nicht nur, die dunklen oder strahlenden Aspekte unserer Person zu beobachten, sondern in den Bereich des Geistes einzudringen, in dem es keine Trennung mehr zwischen innen und außen gibt, zwischen uns und den anderen, zwischen uns und dem gesamten Universum.

Das Wort „Sesshin“ bedeutet, mit seinem wahren Geist vertraut zu werden. Was unser Leben begründet, unterscheidet sich nicht von dem, was das Leben aller Wesen im Universum begründet. Dies zu erkennen bedeutet, zur Quelle des wahren religiösen Geistes zurückzukehren und sich mit allen Lebewesen verbunden zu fühlen und sogar über das Leben hinaus, Berge und Flüsse inbegriffen.

Das ist die Essenz von Buddhas Erwachen. Es hat aus Shakyamuni einen Erwachten gemacht. In der Zen-Tradition heißt es, dass Shakyamuni im Moment seines Erwachens ausrief: „Ich habe das Erwachen mit allen Wesen des Universums verwirklicht!“ Auf ein Sesshin zu gehen bedeutet, sich die Gelegenheit zu geben, die gleiche Erfahrung zu machen wie er.

## Freitag, 3. Zazen

Meister Dogen sagte: „Alle Buddhas und alle Meister der Weitergabe haben *kai-in zanmai* verwirklicht. In diesem *samadhi* erläutern, praktizieren und verwirklichen sie den Weg.“ Die Zeit des Zazen hier und jetzt ist die Zeit der Praxis und der Verwirklichung des Weges, ohne Trennung.

Im Allgemeinen wird angenommen, dass man zuerst anfängt zu praktizieren und später den Weg verwirklicht. So denkt unser Ego, das gerne etwas ergreifen möchte. Es stellt sich den Weg wie eine Leiter vor, aber der Weg ist nicht wie eine Leiter. Wenn man Zazen praktiziert, Gassho oder Sanpai macht, ist jede dieser Praktiken Verwirklichung und zugleich Ausdruck des Weges. Beides ist in jeder Praxis enthalten.

Der Weg ist nicht nur ein Pfad, sondern ein Vorgehen, bei dem man sich mit der Wahrheit harmonisiert, nicht nur mit unserer Wahrheit, sondern mit der Wahrheit des ganzen Universums. Sie verwirklicht sich in der Handlung des Gehens, wie beim Kinhin, wobei man sich auf jeden Schritt, auf jeden Augenblick konzentriert, in der Handlung des Kesa-Nähens, wobei man sich Stich für Stich konzentriert.

Der Weg existiert nicht, bevor er praktiziert wird. Er kann danach existieren, wenn man sich weiter wie im Zazen konzentriert, jedoch kann man ihn nicht vorzeichnen. Im *Tao Te King* heißt es: „Der Weg, der vorgezeichnet werden kann, ist nicht der authentische Weg, denn der authentische Weg ist nicht begrenzt.“ Man kann den Weg nicht begrenzen.

Meister Dogen nahm das Bild einer Bootsfahrt, um dies zu verdeutlichen. Wenn man sich vom Ufer entfernt hat und mitten auf dem Meer ist, sieht man die Küste nicht mehr. Dann hat man den Eindruck, dass das Meer nur noch ein großer Wasserkreis ist. Doch jenseits dessen, was zu sehen ist, hat das Meer grenzenlose Aspekte. Dogen sagte: „Für Fische zum Beispiel ist das Meer ein Palast, für himmlische Wesen ist es eine Perlenkette.“ Mit unserer begrenzten Sichtweise scheint es nur ein Kreis aus Wasser zu sein.

Zazen praktizieren bedeutet, aufzuhören, die Wirklichkeit in Kreise, Bilder oder Vorstellungen einzuschließen. Zazen ermöglicht es uns, die Wirklichkeit jenseits von unseren geistigen Kategorien zu sehen, indem wir unseren begrenzten Standpunkt aufgeben. Auf diese Weise können wir in Kontakt mit der unbegrenzten Wirklichkeit treten.

Auch wenn man die Lehre des Buddha nicht durch den Körper und den Geist verstanden hat, bekommt man oft den Eindruck, dass man alles begriffen hätte. Wenn sich das Verständnis jedoch vertieft und der Dharma präsenter ist, erkennt man seine Unzulänglichkeiten. Dann hört man auf, vorzugeben, etwas verstanden zu haben, und vertieft einfach weiter unaufhörlich die Praxis.

Meister Joshu sagte: „Selbst wenn wir fünfzehn Jahre lang in Stille praktizieren, ohne ein Wort zu sagen, kann niemand von uns behaupten, wir wären stumm.“ Denn der wahre Ausdruck des Weges liegt in der Praxis mit dem Körper. Die Praxis mit dem Körper ermöglicht es, das zu verwirklichen, was Worte nicht erreichen können, was jenseits von Worten ist. Im Zazen wird die gesamte Lehre Buddhas gleichzeitig verwirklicht und weitergegeben.

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

*Frage 1: Ich habe angefangen, das Shinjinmei zu lesen, bin aber nicht über den ersten Vers hinausgekommen, weil ich etwas nicht verstehe. Dort steht: „Der Weg ist nicht schwer, wenn ihr aufhört zu lieben und zu hassen, zu ergreifen und abzustoßen.“ In Erläuterungen wird deutlich gemacht, dass, wenn wir das annehmen, was ist, es nicht schwer sein wird, in Frieden zu leben. Zunächst dachte ich, da steckt viel Weisheit drin, aber dann dachte ich an die Frauen, die für die Gleichberechtigung und an Gewerkschaften, die für gute Bezahlung gekämpft haben. Wie kann ich diese beiden Punkte harmonisieren?*

RJR: Dankbarkeit zu empfinden ist kein Gegensatz zum *Shinjinmei*, im Gegenteil. Der erste Satz bereitet oft Schwierigkeiten. Wenn man „weder Liebe noch Hass, weder auswählen noch ablehnen“ hört, denkt man, dass Liebe doch ein sehr wichtiges Gefühl ist. Dieser erste Satz verweist auf die Liebe als Gift, das heißt, Liebe und Hass als die beiden Gifte des Geistes, insofern es sich um eine egoistische, gierige Liebe handelt. Ich würde den Satz anders übersetzen: „Den Weg zu betreten ist nicht schwer, wenn man frei von Gier und Hass ist.“ Aber selbstlose und großzügige Liebe, also die wahre Liebe, ist die Essenz des Zen. Meister Deshimaru sagte: „Zen ist der Weg der Liebe“, denn es ist der Weg des Bodhisattva, der Person, die alle Wesen liebt und versucht ihnen zu helfen, sich von ihren Leiden zu befreien. Es ist der Weg des Mitgefühls und des Wohlwollens.

Dankbarkeit für die Menschen zu empfinden, die zum Beispiel bei der Befreiung der Frauen beigetragen haben, ist ganz normal und steht überhaupt nicht im Gegensatz zur *Shinjinmei*-Unterweisung. Warum fragst du das?

*F. 1: Für die Gleichberechtigung oder Gerechtigkeit zu kämpfen empfinde ich als etwas sehr Positives, und die Menschen, die das getan haben, haben die Realität nicht so angenommen, wie sie war.*

RJR: Ja, aber die Realität, wie sie ist, ist nicht die Realität, die vom menschlichen Egoismus vergiftet ist, sondern die tiefe Realität. Ich glaube, für viele von uns ist es ein schwieriger Punkt, wenn man nicht versteht, dass es immer zwei Ebenen der Realität gibt, zwei Ebenen der Wahrheit. Es gibt die relative Ebene und die absolute, ultimative Ebene. Im Allgemeinen gehen die Zen-Unterweisungen vom absoluten, ultimativen Standpunkt aus. Die ultimative Dimension ist die *mushotoku*-Dimension, die Dimension der wahren Befreiung, in der man von den Geistestgiften

befreit ist, ohne Gier, also frei von egoistischen Wünschen, und ohne Hass als Ursache von Gewalt.

Buddha Shakyamuni war zum Beispiel nur von Liebe für alle Wesen motiviert, aber auch vom Hass, von der Ablehnung aller Illusionen, die zu Leiden führen. In diesem Fall sind Liebe und Hass nicht durch das Ego bedingt, sondern vom Geist des Erwachens. Es ist eine Liebe, die uns motiviert, dazu beizutragen, alle Leiden zu lindern, zum Beispiel die Leiden der Frauen. Dabei verabscheuen wir zwangsläufig alle Ungerechtigkeiten, die ihnen angetan wurden.

Hierbei geht es aber um die relative Ebene, die natürlich auch wichtig ist. Wenn man Zazen praktiziert, ist es aber wichtig, über sie hinauszugehen. Solange wir während Zazen damit beschäftigt sind, das Erwachen herbeizuwünschen oder all unsere Illusionen zu verabscheuen, kann Zazen nicht befreiend sein, weil wir in diesen Emotionen gefangen sind. Wir funktionieren in der Dualität und betrachten Satori und Illusion als Gegensätze. Damit können wir nicht wirklich den Frieden des Geistes, das Nirvana verwirklichen. Der Frieden des Geistes verwirklicht sich, wenn man von den Giften Gier und Hass befreit ist. Aus diesem befreiten Geisteszustand heraus kann man in der Welt mit Weisheit und Mitgefühl handeln, denn in diesem Moment wird man von Weisheit und Mitgefühl motiviert und nicht von Gier oder Hass.

Buddha hat sein ganzes Leben wie ein Therapeut gehandelt, um alle Leidensursachen aufzuspüren und den Wesen zu helfen, sie aufzulösen. Natürlich liebte er die Wahrheit und die Befreiung und mochte keine Illusionen und kein Leid, sonst hätte er nicht so gehandelt, wie er gehandelt hat. Jedoch muss man über die Gefühle von Liebe und Hass hinausgehen, um wirklich mit Gelassenheit helfen zu können. Ich denke, dass die Therapeuten unter euch dies gut verstehen können. Man muss Empathie für seine Patienten empfinden, darf aber nicht in ihrem Leid versinken, sonst kann man ihnen nicht helfen.

*Frage 2: Ich habe ein Problem damit, dass wir über Hass und Liebe hinausgehen sollen. Über Hass, ja, aber doch nicht über Liebe! Ich finde, da muss man Liebe genauer definieren.*

RYR: Das habe ich doch gerade erklärt. Wenn ihr den ersten Satz des *Shinjinmei* kommentiert, könnt ihr den Ausdruck „Liebe und Hass“ durch „Gier und Hass“ oder „Gier und Ablehnung“ ersetzen. Die Liebe, die im *Shinjinmei* als Gift bezeichnet wird, ist die egoistische Liebe. Ihr wisst, dass es Wesen gibt, die aus Liebe töten, zum Beispiel aus Eifersucht. Eifersucht wird durch Liebe ausgelöst, dann wird die Liebe zu einem wahren Gift. Oft wurde im Namen der Liebe getötet. Es geht also nicht um die egoistische Liebe, sondern um die wahre Liebe. Das ist wichtig. Die Liebe Christi, die Liebe des Buddha für alle Wesen ist die wahre Liebe, die Liebe des Bodhisattva, die uns dazu bringt, die Gelübde auszusprechen. Die vier Gelübde, die wir jeden Tag aussprechen, sind im Grunde Gelübde der Liebe. „So zahlreich die Wesen auch sein mögen, ich gelobe, ihnen zu helfen, sich von ihren Leiden zu befreien.“ Wenn das keine Liebe ist, was ist es dann? Es ist der größte Ausdruck von Liebe.

*Frage 3: Gibt es einen Sinn, warum wir leben, warum wir hier sind? Und sollten wir ihn finden?*

RYR: Natürlich! Das ist sogar grundlegend. Du bist jung und für die jungen Leute ist es heutzutage oft ein großes Problem, den Sinn ihres Lebens zu finden. Viele von ihnen, auch wenn sie studieren und eine gute Ausbildung haben, sehen keinen Sinn im Leben. Sie finden daher keine Motivation, um sich im gesellschaftlichen Leben zu engagieren, auch weil wir in einer ausgesprochen materialistischen Gesellschaft leben. In dieser Gesellschaft dominieren Profit und Geld so ziemlich alles. Es gibt dabei keinen Wert, der dem Leben einen Sinn gibt. Die Zazen-Praxis oder allgemein eine spirituelle Praxis ermöglicht es, die wahren Werte zu finden.

Insbesondere in der Zen-Praxis kommen die Werte, die dem Leben einen Sinn geben, aus dem Verständnis der wahren Dimension unseres Lebens. Es ist nicht etwas, das von außerhalb, von einem Gott auferlegt wurde. Buddha hatte zwar die Gebote und vieles andere gelehrt, jedoch sagte er immer, dass wir es selbst verstehen müssen. Wir handeln nicht so, weil es uns eine Autorität auferlegt hat oder weil Buddha sagte, man müsse dies oder jenes tun.

Buddha hatte immer gesagt: „Ihr dürft nicht zu Gläubigen werden.“ Es geht darum, ein erwachtes Wesen zu werden und sich selbst tief zu verstehen, weil Buddha in der Tiefe seines Selbst eine Dimension der Existenz erfahren hat, die einen Sinn ergibt. Was wir am Grunde dieser Dimension entdecken, ist unsere wahre Buddha-Natur, das heißt, unsere Existenz in völliger Einheit mit allen Wesen. Wer die Einheit mit allen Wesen wirklich empfunden hat, möchte sie erneuern, was zum Sinn seines Lebens wird.

Ein grundlegender Wert ist insbesondere die Solidarität. Wenn man sich mit den anderen solidarisch fühlt, gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich im Berufsleben oder in der Gesellschaft auf sinnvolle Art zu engagieren.

Es ist durchaus möglich, dies selbst zu entdecken, es hat nichts mit einer übernatürlichen Offenbarung zu tun. Gerade Zazen ermöglicht es, dies zu verwirklichen. Auf jeden Fall wünsche ich dir, deinen Freunden und allen deiner Generation, dies zu erfahren.

## **Samstag, 1. Zazen**

Konzentriert euch während Zazen weiterhin gut auf eure Haltung. Neigt das Becken nach vorne, drückt die Knie fest auf den Boden. Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken. Zieht das Kinn zurück und drückt den Kopf in den Himmel und die Knie auf die Erde. Atmet ruhig durch die Nase ein und aus und lasst alle Gedanken vorbeiziehen.

Wenn man auf diese Weise praktiziert, erreicht man schnell den *samadhi*-Zustand. Zu diesem Thema sagt Meister Dogen: „Alle Buddhas und Patriarchen haben den *samadhi* von *kai-in zanmai* verwirklicht“, den *samadhi* als das Siegel des Ozeans. „In diesem *samadhi* erläutern, praktizieren und verwirklichen sie den Weg.“

In diesem *samadhi*-Ozean zu schwimmen heißt, bis auf den Grund zu gehen und nicht einfach an der Oberfläche zu bleiben. An der Oberfläche ziehen alle Arten von Gedanken durch unseren Geist und lösen oft Unruhe aus. Auf dem Grund jedoch herrscht Stille.

Dogen fügte hinzu: „Die Buddhas und Patriarchen wünschen sich, dass alle Wesen, die in den Wellen von Leben und Tod gefangen sind, in den ursprünglichen Zustand zurückkehren können.“ Die Praxis eines Sesshins ermöglicht es, dies zu verwirklichen. Meister Deshimaru nannte es die Rückkehr zum Normalzustand des Körpers und des Geistes. In diesem Moment erscheint der Geist des Erwachens und das Gelübde, das Erwachen von Zazen mit allen Wesen zu teilen, so wie wir es im *Shigu seigan mon* rezitieren.

Meister Deshimaru sagte immer: „Ohne *bodaishin* ist Zazen nur eine Art Gymnastik.“ Zazen, das für das kleine Ego praktiziert wird, ist nichts wert, denn es zeigt, dass man nicht verstanden hat, was das wahre Ego ist. Das wahre Selbst zu verwirklichen, ist das Verdienst des *samadhi* von Zazen. Zu verwirklichen heißt, nicht nur zu verstehen, sondern sich mit ihm zu harmonisieren, was bedeutet, die Nicht-Getrenntheit zwischen einem selbst und allen anderen Existenzen zu verwirklichen.

Im Zazen werden wir mit der Unbeständigkeit, *mujo*, vertraut, und wir verwirklichen den Geist, der auf nichts verweilt. Vom Standpunkt unseres kleinen Egos aus ist *mujo* der Dämon der Unbeständigkeit. Wenn man diese Unbeständigkeit nicht akzeptieren kann, wird sie zur Quelle des Leidens. Aber wenn man die wahre Natur seines Lebens verwirklicht und erkennt, dass die Unbeständigkeit die wahre Buddha-Natur ist, dann bedeutet ihr Akzeptieren zu erwachen, sich tief von den Leidensursachen zu befreien und sich zu wünschen, dies mit anderen zu praktizieren und die Verwirklichung des wahren Weges zu teilen. Der wahre Weg ist Teilen, Gemeinschaft.

Der Wind, der die Wolken mit sich bringt, ist auch der Wind, der sie verjagt. In dem Moment, in dem Jesus gelitten hat, um alle Wesen zu retten, rief er aus: „Der Menschensohn hat keinen Ort, an dem er sein Haupt niederlegen kann.“ Zazen praktizieren heißt, den Ort zu betreten, an dem wir in Einheit mit allen Wesen sind. Das ist *bodaishin*, der Geist Buddhas.

## **Samstag, 2. Zazen**

Meister Dogen sagte: „Die üblichen Hindernisse auf dem Weg niederzureißen, ist nicht nur die Aufgabe der Buddhas und der Patriarchen, sondern auch die des *kai-in zanmai*,



des *samadhi* von Zazen.“ Nicht einmal die Buddhas und die Patriarchen können uns dazu bringen, die Anhaftung an unser Ego aufzugeben, doch ist es möglich, der Zazen-Praxis völlig zu vertrauen und ihr unsere ganze Energie zu geben. Wahres Vertrauen in Zazen ermöglicht es, Zazen zu werden. Dann ist Zazen keine Meditationstechnik mehr, sondern die Verwirklichung des Erwachens und es harmonisiert uns hier und jetzt mit unserer wahren Natur.

Das größte Hindernis in unserem Leben, das Hindernis für ein glückliches Leben, ist die Anhaftung an unser kleines Ego. Sich dessen bewusst zu sein, ist sehr wichtig. Wir dürfen uns über unser Verständnis keine Illusionen machen, sondern müssen unsere Illusionen aufklären. Das ist die Aufgabe von Zazen. Es geht nicht darum zu versuchen, über unser kleines Ego hinauszugehen, denn dann wäre es immer noch unser persönlicher Wille, unser dualistischer Geist, der uns lenken würde. Besser ist es, unsere ganze Energie in unsere Praxis mit dem Körper zu geben, unsere ganze Aufmerksamkeit auf die Atmung zu richten und jede Absicht, jeden Hintergedanken zu vergessen.

Wenn die Praxis stark ist, wird das Ego schwächer. Dann können wir der Praxis folgen und es ist die Praxis, die uns leitet, die uns über uns selbst hinauszieht und uns befreit. Dazu ist es wichtig, den ersten Platz in unserem Leben der Zazen-Praxis zu überlassen, ohne Zeit zu verlieren, ohne sich zu sagen: „ich werde Zazen später praktizieren“ und soweit möglich, den Tag mit Zazen zu beginnen. So werden wir von Zazen erhellt und geleitet, und wir brauchen ihm nur zu folgen, so wie ein Kind vertrauensvoll seinen Eltern folgt.

Ein egoistisches Leben zu führen ist keine Sünde, aber ein großer Fehler. Es bedeutet, sich über die wahre Natur seines Lebens zu irren. Zazen versöhnt uns mit der wahren Natur unserer Existenz, was insbesondere der Sinn der Mönchs- und der Nonnenordination ist: wahrhaft eins mit dem Weg des Erwachens werden.

In einem Gedicht sagt Meister Ryokan:

*Als ich auf der Straße bettelte, wurde ich von einem Gewitter überrascht.  
Ich suchte Schutz in einem alten Dorfheiligtum.  
Lacht über mich, wenn ihr wollt,  
Über meine leere Schüssel und meinen zerrissenen Kimono,  
Doch versöhnt fühle ich mich gut, dass ich mich in einem verfallenen Haus  
befinde.*

Andere würde sich über diese Situation beklagen. Aber Ryokan freute sich, denn er war mit der wahren Natur seiner Existenz wirklich versöhnt. Er war tief befreit. Jeder von uns kann seinem Beispiel folgen, besonders wenn wir uns ärgern, indem wir uns vertrauensvoll wieder der Praxis zuwenden.

## Samstag, 3. Zazen, Mondo

*Frage 1: In einem schönen Bild hast du Zazen als Ozean beschrieben, der niemals endet. Wenn ich mir den Ozean vorstelle, denke ich sofort an Fischeschwärme, Algen und an alles, was darin lebt. Was ist von uns dort?*

RJR: Das Leben! Wasser ist Leben, und der Ozean ist natürlich voller Leben. Wir selbst sind Lebewesen, die von den ersten lebenden Zellen abstammen, die im Ozean erschienen sind. Das ist die objektive, wissenschaftliche Sichtweise. Im Hinblick auf den *samadhi* von Zazen weist das Bild des Ozeans auf den weiten Geist hin, auf das *hishiryo*-Bewusstsein im Zazen, das Bewusstsein, das alles umfasst und nicht mehr trennt zwischen sich selbst, der im Zazen sitzt, und der Umgebung und schließlich dem ganzen Universum. Das *hishiryo*-Bewusstsein im Zazen ist ein Bewusstsein, das keine Trennungen schafft. Das gewöhnliche Bewusstsein funktioniert mit der Sprache. Man denkt mit Worten, und die Worte benennen Wesen und Dinge, indem sie sie voneinander trennen. Sie zerschneiden die Wirklichkeit, indem sie jeden Aspekt der Wirklichkeit als ein Konzept identifizieren, als etwas, das sich von etwas anderes unterscheidet.

Wenn man Zazen praktiziert, denkt man mit dem Körper und nicht nur mit dem Kopf, mit der linken Gehirnhälfte, die der Bereich der Sprache ist und auf dualistische Weise funktioniert. Die rechte Gehirnhälfte ist der Bereich der Intuition, die die Gleichheit wahrnimmt und sich mit Wesen und Objekten identifiziert. Es ist der Geist der Verbundenheit, der die Funktion des sogenannten *kai-in zanmai*, dem *samadhi* des Ozeans auslöst.

Normalerweise sollten beide Gehirnhälften im Gleichgewicht funktionieren, und man sollte schnell vom unterscheidenden Denken der linken Gehirnhälfte zum vereinenden Denken der rechten Gehirnhälfte springen können. Das Problem unserer Zivilisation ist jedoch, dass die Erziehung auf der verbalen Sprache basiert. Zwar gibt es heute pädagogische Mittel, die versuchen, auch die intuitive Seite zu entwickeln, aber im Allgemeinen ist die Erziehung sehr auf den Intellekt, auf das Konzeptionelle begründet. Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht bei der Art und Weise, wie man mit der Welt in Beziehung steht. Es ist der technische Geist, der die Natur als Einnahmequelle wahrnimmt, als Auswahl von Dingen, aus denen er schöpfen kann, für sein Ego, seine Bequemlichkeit, sein Wohlbefinden. Um die Dinge auszuwählen, die man braucht, muss man unterscheiden können, dieses ist gut, jenes nicht, und wenn jenes nicht gut ist, nehme ich es nicht. Der technische Geist, der die Natur ausnutzt, hat die Oberhand gewonnen.

Zum Glück gibt es Praktiken wie Zazen, die es ermöglichen, die Funktion des Gehirns wieder ins Gleichgewicht zu bringen, indem die linke Gehirnhälfte ruhiggestellt und die rechte Gehirnhälfte geöffnet und entwickelt wird.

Meister Deshimaru hob dies immer wieder hervor. Gegen Ende seines Lebens sprach er oft von der Krise der Zivilisation. Die Wurzel dieser Krise war die Dysfunktion im Gehirn. Für ihn hatte die Zazen-Praxis wirklich eine heilsame Aufgabe, um diese Krise zu beheben. Dabei ist es interessant zu beobachten, dass der große Philosoph Heidegger genau das Gleiche denkt. Er hat den Geist der Technik sehr kritisiert und sich sehr für die Poesie, für den intuitiven Geist interessiert.

*Frage 2: Bei den zahlreichen Krisen, die es derzeit in der Welt gibt, fehlt mir oft der Optimismus für die Zukunft. Diese ganzen Krisen brechen über einen rein wie eine große Welle. Wie kann die Zazen-Praxis da helfen?*

RYR: Indem man jedes Mal die Ursache der Krise besser versteht. Es gibt verschiedene Krisen, aber jede Krise hat ihre eigene Ursache. Buddha hat auch wie du das universelle Leiden festgestellt. Er hat sich als Therapeuten betrachtet, das heißt, er hat ein Leiden gesehen und erkannt, dass dieses Leiden nicht durch Zufall entstand, sondern Ursachen hat. Wer die Ursache analysiert, kann ein Heilmittel finden. Gerade weil du und viele unter uns sich dieser Krisen bewusst sind, entsteht der Wunsch, etwas zu ändern.

Letzten Endes hat sich die Menschheit durch Krisen weiterentwickelt. Man darf Krisen gegenüber nicht pessimistisch eingestellt sein. Wer versteht, dass etwas nicht funktioniert, versucht, eine Änderung herbeizuführen. In diesem Moment benutzt der Mensch seinen Verstand nicht einfach nur zum eigenen Wohl, um materielle Dinge anzuhäufen, sondern um die Krise zu lösen.

*Frage 3: Ich habe verstanden, dass es hinter der Realität des Alltags, in der wir leben, noch eine tiefere Realität gibt, die wir erkennen sollten. In unserer Alltagsrealität gibt es das Phänomen der Zeit. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind sehr getrennt. Was ist das Konzept der Zeit im Zen? Ist sie eine Illusion?*

RYR: Es gibt natürlich Vergangenheit Gegenwart und Zukunft. Es gibt Geburt und Tod und dazwischen das Leben. Aber vom Standpunkt des Zen darf man nicht das Wesen, die Existenz von der Zeit trennen. Die Zeit ist nicht etwas, das getrennt existiert. Die Zeit ist die Tatsache, die Wirklichkeit, dass sich alles ständig verändert. Es ist die Unbeständigkeit. Alles verändert sich ständig aufgrund der Tatsache, dass alles Existierende wechselseitig abhängig ist. Aus der wechselseitigen Abhängigkeit zahlreicher Ursachen entsteht Umwandlung. Zum Beispiel die Bewegung der Himmelskörper. Aus der Bewegung der Erde entstehen Tag und Nacht. Weil die Erde die Sonne umkreist, entstehen Jahreszeiten. Es gibt die Zeit des Herbstes und die Zeit des Winters, in denen die Phänomene sich unterscheiden. Sie unterscheiden sich, weil es eine Anzahl von Ursachen wechselseitiger Abhängigkeit gibt, die diese Unterschiede hervorrufen.

Man darf die Zeit nicht als gesondertes Phänomen, als etwas Getrenntes ansehen. Das ist die grundlegende Sichtweise im Zen. Meister Dogen spricht darüber im *Shobogenzo* im Kapitel *Uji*. *U* bedeutet Existenz, Sein und *ji* ist die Zeit. Er hat aus beidem ein Wort gemacht, nicht „Sein“ und „Zeit“, sondern „Seinzeit“. Interessanterweise war Heidegger derselben Auffassung. Lest zumindest die Unterweisung Heideggers über die „Seinzeit“. Es ist komplizierter als Zen, denn er ist ein Philosoph, und Philosophen sind immer etwas kompliziert. Dieses Werk ist kompliziert, weil er durch Konzepte versteht. Zen ist viel einfacher, weil man durch die Erfahrung mit dem Körper versteht.

Man sollte aber nicht mit einem intellektuellen Ansatz an die Frage herangehen, sondern mit einem existenziellen Ansatz, das heißt, sich zu sagen, dass wir geboren wurden, dass unser Leben eine begrenzte Zeit hat und wir eines Tages sterben werden.

Wie nutzen wir in der Zwischenzeit, zwischen Geburt und Tod, die Zeit? Das ist sehr wichtig. Wie verlieren wir nicht diese wertvolle Zeit eines Menschenlebens? Der Mensch neigt dazu, sich ablenken und die Unbeständigkeit vergessen zu wollen, einfach weil er intuitiv spürt, dass die Unbeständigkeit zum Tod führt, zum Verlust all dessen, was er liebt, an dem er haftet. Aufgrund der Unbeständigkeit werden wir eines Tages alles verlieren, auch das Leben. Weil dieser Gedanke schmerzhaft ist, jedenfalls für das Ego, tut man alles, um sich abzulenken. Man kann sagen, dass die Ablenkung der größte Teil der Aktivität des Menschen ist; man beschäftigt sich. Natürlich ist man auch damit beschäftigt, zu essen, am Leben zu bleiben, aber darüber hinaus will der Mensch sich auch ablenken. Daher schafft er alle möglichen Phänomene, und die Gesellschaft wird sehr kompliziert. Weil der Mensch andere ausnutzt, um sich abzulenken, entsteht daraus auch Leiden, gar Kriege. Putin führt Krieg, um sich abzulenken, um zu vergessen, dass er sterben wird. Also lässt er Hunderte, Tausende Menschen sterben. Das ist gefährlich.

Die Schlussfolgerung ist: Verliert nicht eure Zeit. Versucht, euch jeden Tag, jeden Morgen zu fragen, wie kann ich heute die wertvolle Zeit dieses Lebens, das mir gegeben wurde, nutzen? Und fragt euch, so wie Buddha Shakyamuni es fünfundvierzig Jahre lang getan hat, wie ihr den Wesen, die leiden, helfen könnt, sich von ihrem Leiden zu befreien. Auf diese Weise werden wir alle zu Therapeuten und kümmern uns um die anderen, nicht nur um die Menschen, sondern um alle Lebewesen, um die Natur und auch um zukünftige Generationen, so dass sie einen bewohnbaren Planeten vorfinden können. Die Zeit wird knapp, also sollten wir sie nicht verlieren.

*Frage 4: Kann ich mit meinem dualistischen Geist erkennen, dass ich gerade in einem erwachten Zustand bin? Gibt es Anzeichen dafür?*

RYR: Der Wunsch, seinen erwachten Geist erkennen zu wollen, verhindert das Erwachen. Dieses dualistische Bewusstsein will immer etwas ergreifen, insbesondere das Erwachen. Das Erwachen ergreifen zu wollen, ist eins der größten Hindernisse für die Verwirklichung des Erwachens. Höre auf, das Erwachen ergreifen zu wollen und konzentriere dich auf die Praxis mit dem Körper und einem *mushotoku*-Geist ohne Absicht. In diesem Moment verwirklicht sich das Erwachen ganz natürlich, und das wird sich auf dich auswirken. Körper und Geist werden viel ruhiger und freier, was ein Zeichen dafür sein kann, dass du auf dem Weg des Erwachens Fortschritte machst. Aber sobald du das denkst, setzt sich wieder der Geist, der immer etwas ergreifen will, in Gang und wird zu einem Hindernis. Konzentriere dich also vor allem auf die Praxis und höre auf, etwas ergreifen zu wollen.

*Frage 5: Gestern hast du im Kusen gesagt, dass die Zen-Praxis weniger ein Pfad, sondern eher ein Wandern ist. So können wir mit der Wahrheit unseres Lebens konfrontiert werden und mit der Wahrheit des Universums. Was ist die Wahrheit des Universums?*

RYR: Alles existiert nur in wechselseitigen Beziehungen, und alles ist zwangsläufig unbeständig. Die Unbeständigkeit und die wechselseitige Abhängigkeit

sind die beiden wesentlichen Punkte, die Essenz des Dharma. Wenn man die Unbeständigkeit ablehnt, wird sie zu einem Dämon, *mujo*, der uns bedrängt und uns leiden lässt. Wenn wir sie stattdessen willkommen heißen, wenn wir sie akzeptieren und einen fließenden Geist verwirklichen, der sich mit dieser Unbeständigkeit harmonisiert, indem wir auf nichts stagnieren, nichts festhalten, dann ist es die große Befreiung.

Meister Dogen sagt, dass die Unbeständigkeit letztendlich die Buddha-Natur ist, unsere wahre Natur. Wenn wir sie ablehnen, führt sie zu Illusionen und Leiden. Wenn es uns gelingt, sie tief zu akzeptieren, ist es Satori und das Nirvana, Nirvana als Auslöschung der Geistesgifte Gier, Hass und Unwissenheit. Die Unwissenheit ist die Grundlage der beiden anderen Gifte. Unwissenheit bedeutet, nicht zur Unbeständigkeit als höchste Wirklichkeit erwacht zu sein.

*F. 5: Damit bin ich einverstanden, aber mein Problem ist das Universum. Oft ist im Zen von Universum die Rede, und ich stelle mir viele Sterne und schwarze Löcher vor.*

RYR: Das Universum ist die Gesamtheit von allem, was existiert. Wir sind ein Teil davon, wir sind nicht allein, wir sind ein Teil des Ganzen.

*F. 5: Also ist ein anderes Universum gemeint als in der Physik mit all den Sternen?*

RYR: Nein, es ist nichts anderes aber eine andere Betrachtungsweise als die der Physiker. Die Astrophysiker untersuchen das Universum als materielle Phänomene. Wenn sie mit ihren Entdeckungen konsequent wären, müssten sie völlig frei von Egoismus sein.

Im Allgemeinen ist das jedoch leider nicht der Fall. Das wissenschaftliche Verständnis ist ein Verständnis des Universums auf Ebene der materiellen Gesetze. Es müsste zu einer spirituellen Revolution führen, was leider nicht geschieht. Vielleicht ist es eine Frage des Gehirns. Mit der linken Gehirnhälfte versteht man die Gesetze des Universums, oder man versucht zumindest, sie zu verstehen, aber das Verständnis erreicht nicht die andere Gehirnhälfte. Es bringt nicht die Intuition des Nicht-Egos, des Nicht-Selbst mit sich, obwohl es doch offensichtlich ist. Wer die wechselseitige Abhängigkeit versteht, die das grundlegende Gesetz des ganzen Universums ist, kann nicht mehr egoistisch sein. Dann gibt es kein Ego, keine Ego-Substanz.

Das Verständnis des Universums als materielle Welt müsste ein spirituelles Verständnis zur Folge haben. Leider gibt es zwischen beiden eine Art Trennung. Alles ist unbeständig, alles ist ohne Substanz, alles ist Leerheit, dennoch haften wir weiterhin an unserem Ego, an meinen Besitztümern und treten mit den anderen in den Wettbewerb. Das ist völlig sinnlos, wenn man sich als Teil dieses Universums betrachtet. Man will sich nicht mit der Wirklichkeit harmonisieren, denn das Ego hat Angst zu verschwinden. Sich mit der Wirklichkeit zu harmonisieren, bringt das Ego zum Verschwinden. Was man jedoch nicht versteht, obwohl es grundlegend ist, ist, dass mit dem Verschwinden

des Egos eine andere Seinsweise im Leben erscheint, das wahre Selbst. Das Ego, das in sich selbst eingeschlossen ist, hat ein offenes Selbst, das mit allen Wesen verbunden ist, und das ist wunderbar. Aber das Ego widersetzt sich und verhindert, sich in ein wahres Selbst umzuwandeln. Es hat Angst sich zu verlieren, dabei könnte es ihm viel besser gehen.

*Frage 6: Meister Deshimaru hat viel über Karma gesprochen, und er sagt, dass Meister Dogen sich nicht dazu geäußert hat.*

R.Y.R.: Doch, doch, im *Shobogenzo* gibt es drei Kapitel zu diesem Thema, insbesondere das *Sanjigo*. *Go* bedeutet Karma, *sanji* sind die drei Zeiten. In diesem Kapitel spricht er davon, dass das Karma, das heißt, unsere Aktionen durch Worte, Denken und den Körper Auswirkungen haben. Sie werden „Früchte des Karma“ genannt und sind abhängig vom Wert unserer Gedanken oder Taten. Gute Taten erzeugen gutes Karma, schlechte Taten erzeugen schlechtes Karma. Man kann es auch anders herum sagen, dass eine Tat schlecht ist, weil sie schlechte Folgen hat. Das Ergebnis des Karma bestimmt den Wert. Es ist dermaßen grundlegend, dass ich mir nicht vorstellen kann, dass Meister Deshimaru dies gesagt hat.

*Frage 7: Ich habe gemerkt, dass ich mich angesichts des russischen Staatschefs nicht sehr wie ein Bodhisattva verhalte. Ich verbringe das vierte Jahrzehnt mit der russischen Sprache und Kultur. Auf gewisse Weise kann ich verstehen, weshalb er so agiert. Der Hass, den er mit Plan sät, funktioniert, und er hat weiterhin viele Unterstützer. Und ich sehe den Hass, den er in mir hervorruft, die ganzen Emotionen, die hochsteigen. Die Antwort darauf ist, Zazen zu praktizieren, aber kann ich noch besser damit umgehen? Wir haben ihn ja schon auf die Liste für die Kito-Zeremonie gesetzt.*

R.Y.R.: Ich denke, dass Putin krank ist, schwer krank. Er ist körperlich aber auch geistig krank. Ich glaube, dass trotz der ganzen Propaganda mehr und mehr Menschen nicht mehr mit ihm einverstanden sind, und hoffe, dass eine Bewegung entsteht, die zur Folge hat, dass Russland aufhört, diese Aggression zu unterstützen. Aber du kennst Russland besser als ich und hast vielleicht eine andere Meinung.

*F. 7: Diese Hoffnung habe ich auch, aber was können wir tun? Ich versuche, mit den Aggressionen umzugehen, aber ich kann ihm keine Liebe entgegenbringen. Und ich merke, dass ich mit Russland nichts mehr zu tun haben will.*

R.Y.R.: Man muss sich vergegenwärtigen, dass Russland ein großes Volk ist, das von Putins Propaganda missbraucht wird. Doch mehr und mehr Menschen werden sich dieses Irrtums bewusst. Versuche, deine Kenntnisse über Russland und deine Beziehungen dazu zu benutzen, Russen zu kontaktieren und sie zu ermutigen, den Irrtum Putins zu erkennen. Es ist wichtig, mehr und mehr Menschen aufzuklären, damit

sie ihn nicht mehr unterstützen. Man muss mit Informationen eine Gegen-Propaganda aufstellen.

Man darf nicht Russland oder die Russen hassen. Es ist eine große Kultur, die du wohl besser kennst als ich, und in dieser Kultur gibt es bestimmt einen Weg, um diesen Wahnsinn zu heilen, in den Putin seine Mitbürger verstrickt. Versuche, all deine Fähigkeiten zu mobilisieren, um diese Bewegung zu ermutigen, um Putins Haltung in Frage zu stellen. Auf jeden Fall muss man versuchen zu verstehen, dass Putin glaubt, das Richtige zu tun. Alle Wesen handeln im Glauben, das Richtige zu tun. Natürlich irrt er sich völlig, aber er ist davon überzeugt, das Richtige zu tun, und das ist schrecklich.

Er hat viele Menschen davon überzeugt, ihn zu unterstützen. Doch weil es ein Irrtum ist, wächst gleichzeitig das Bewusstsein, dass es sich um einen Irrtum handelt. Benutze all deine Mittel, damit dieses Bewusstsein wächst. Vielleicht gibt es Vereine, die die deutsch-russischen Freundschaften fördern. Man muss versuchen, die Russen dabei zu begleiten, ihren Geist zu ändern. Ich denke, das ist etwas, das du ganz konkret tun kannst, deine Aufgabe als Bodhisattva.

Es ist aber nicht einfach. Entschuldige, wenn ich dir eine derart schwierige Aufgabe vorschlage, aber es ist besser als nichts zu tun, als die Hoffnung zu verlieren.

*Frage 8: Gibt es im Buddhismus den Aspekt Strafe?*

RYR: Nein, es gibt weder Strafe noch Sünde. Strafe ist im Allgemeinen mit einem Fehler verbunden, der begangen wurde, was eine Bestrafung zur Folge hat. Vom Standpunkt der Lehre Buddhas aus gesehen gibt es Irrtümer aber keine Sünde. Irrtümer oder Fehler werden aus Unwissenheit begangen, also sollte man daran arbeiten, seine Irrtümer aufzuklären, um zu vermeiden, schlechtes Karma zu schaffen. Aber es gibt keine Sünde, vor allem keine Ursünde.

*F. 8: Im Zen gibt es Rensaku als Maßregelung.*

RYR: Ja, aber Rensaku ist die Hand Buddhas, um den Fehler zu korrigieren. Wenn ein Kind einen Fehler macht, bekommt es manchmal von den Eltern einen Klaps auf den Hintern, damit es versteht, dass es ein Fehler war. Aber man muss Gewalt vermeiden. Rensaku ist ein Kyosaku, der eigenmächtig gegeben wird. Meister Deshimaru hat ihn eingesetzt, aber immer mit Mitgefühl, um zu verstehen zu geben, dass man einen Fehler gemacht hat. Es darf aber nie mit Gewalt geschehen. Eines Tages habe ich mit zwei, drei engen Schülern von Deshimaru, unter anderem mit Etienne Zeisler, einen Fehler gemacht. Wir waren auf dem Sommerlager in Val d'Isère. Das Wetter war sehr gut, und es gab einen Gletscher, auf dem man im Sommer Skifahren konnte. An einem wunderschönen Tag haben wir beschlossen, auf den Gletscher zu gehen, und sind nach dem Morgen-Zazen zu dritt oder viert losgezogen. Weil wir die engsten Schüler von Deshimaru waren, fand er sich zum Mittagessen allein am Tisch wieder. Er fragte sich, wo wir waren, und als er verstand, dass wir auf dem Gletscher waren, wurde er wütend. Als wir am Abend zurückkehrten, haben wir alle Rensaku bekommen. Es gab drei Kyosaku-Verantwortliche, und jeder hat uns Rensaku

gegeben, zehn Schläge auf jede Schulter, wir haben also jeder dreißig Kyosaku-Schläge bekommen. Danach hatten wir blaue Schultern, und wir hatten verstanden, dass wir einen großen Fehler gemacht hatten. Beim Rensaku habe ich im Augenwinkel gesehen, dass Deshimaru lächelte, aber sehr mitfühlend.

*Frage 9: Ich lese gerne Sutras. Im Hannya Shingyo heißt es, dass es in der Leerheit die vier edlen Wahrheiten nicht gibt. Sollten wir also nur Zazen praktizieren und gar keine Sutras lesen? Die Sutras lese ich ja mit meinem gewöhnlichen Geist und beim Zazen geht es um das hishiryō-Bewusstsein.*

RYR.: Beides ist nötig. Im Rinzai-Zen hieß es oft, Sutras seien nicht wichtig, und man solle sie wie Klopapier nutzen, um sich den Hintern abzuwischen. Dabei ging es darum, die Buddhisten zu korrigieren, die zu sehr an Worten, an der Theorie hafteten. Das ist jedoch übertrieben, denn Worte sind auch wichtig. Weder Meister Dogen noch Meister Deshimaru waren mit der Rinzai-Sicht einverstanden. Man muss jedoch verstehen, dass alle Sutras Worte der Weisheit sind, und dass diese Weisheit aus Zazen hervorgeht. Die vier edlen Wahrheiten sind das Ergebnis des Erwachens, das Buddha Shakyamuni im Zazen verwirklicht hatte. Man darf beides nicht als gegensächlich betrachten. Wenn du ein Sutra liest, musst du dich immer fragen, inwieweit es deiner Erfahrung und deiner Praxis entspricht. Man muss versuchen, die Sutras mit dem Zazen-Geist zu lesen und zu studieren, das heißt mit dem nach innen gerichteten Geist, der uns hilft, uns selbst zu verstehen. Sutras dürfen nicht studiert werden wie etwas, das sich außerhalb von uns befindet, sondern als Worte Buddhas, die uns im Tiefsten unserer selbst berühren sollten.

## **Sonntag, 1. Zazen**

In der Zen-Unterweisung wird viel Wert auf die Praxis mit dem Körper gelegt. Aber was ist wirklich unser Körper? Der Buddha sagte: „Unser Körper, der aus verschiedenen Elementen besteht, erscheint und verschwindet nur als Element, nicht als unser Körper.“ Damit vertraut zu werden ist der wahre *samadhi* von Zazen.

In China ist man der Ansicht, dass alle Phänomene einschließlich unseres Körpers aus vier Elementen gebildet sind, aus Erde, das Harte, das alles trägt, aus Wasser, das Feuchte, das alles enthält, aus Feuer, der Hitze, die alles zu seiner Vollkommenheit bringt, und aus Luft, die die Bewegung kennzeichnet und alles zur Reife bringt. In der modernen Wissenschaft betrachtet man den gesamten Kosmos nur als elementare Teilchen, was natürlich unseren Körper einschließt. Er enthält nichts Substanzielles. Aber dies ist nur eine sachliche Sichtweise.

Wenn man Zazen praktiziert, ist es nicht nötig, an Elemente oder Teilchen zu denken. Aber man kann tief erkennen, dass alles, was man für sein Ego hält, nur das Erscheinen und Verschwinden von verschiedenen Elementen ist. Es gibt nichts



Substanzielles, Beständiges. Also braucht man sein Ego nicht abzuwerfen oder aufzugeben. Es reicht einfach, es so zu sehen, wie es ist, und in der Praxis zu erkennen, dass es in Einheit mit dem ganzen Universum ist.

Meister Deshimaru sagte immer: „Man muss dem kosmischen System folgen“, was nicht nur bedeutet, ein natürliches Leben zu führen. Sicher ist es gut, sich mit der Natur zu harmonisieren, sich um seinen Körper zu kümmern, sich nicht zu vergiften und sich umweltbewusst zu verhalten, aber dem kosmischen System wirklich zu folgen heißt, zu realisieren, dass uns unser Körper nicht gehört. Wenn wir mit dieser Wirklichkeit vertraut werden, wird unser leerer und illusorischer Körper zum Körper Buddhas. Uns auf die Körperhaltung zu konzentrieren, hilft uns, uns mit unserer Buddha-Natur zu harmonisieren. Wir können *mushotoku* werden, befreit von unserer Egozentrik, die Ursache von allen Leiden ist.

Zazen zu praktizieren hilft uns, uns mit der Wirklichkeit zu harmonisieren. Das bedeutet es auch, Mönch zu werden, *shukke*, aus seinem Haus herauszukommen, das Gehäuse seines kleinen Egos zu verlassen und zum wahren Leben zu erwachen. Es ist der Schlüssel zum wahren Glück.

## Sonntag, 2. Zazen

Konzentriert euch weiterhin völlig auf eure Haltung. Hier und jetzt ist es das Einzige, was wichtig ist. Lasst alle anderen Beschäftigungen los. Dies ist die *shikantaza*-Praxis.

Eines Tages fragte ein Mönch Meister Sozan: „In einem Sutra heißt es, dass der große Ozean nie leblose Körper enthält. Wie sieht dieser Ozean aus?“ Sozan antwortete: „Er umfasst alle Existenzen.“ Der Schüler fragte: „Und warum enthält er keine leblosen Körper?“ Sozan antwortete: „Hör auf zu atmen, und du wirst nicht mehr im großen Ozean enthalten sein.“ Der Schüler fragte: „Aber ihr habt doch gesagt, dass der große Ozean alle Existenzen enthält! Wenn ich also aufhöre zu atmen, warum enthält der große Ozean meinen leblosen Körper nicht mehr?“ Sozan antwortete: „Das gesamte Universum ist von sich selbst losgelöst und hört auf zu atmen.“

Der Ozean, von dem Meister Sozan spricht, ist nicht der Ozean mit Salzwasser, es ist der Ozean des *samadhi*, der Ozean des Buddha-Weges, Zazen. Der leblose Körper ist kein verwesender Körper, sondern der, der das wahre Zazen praktiziert. Es bedeutet, wie Meister Deshimaru sagte, im Zazen regelrecht in seinen Sarg zu steigen und Körper und Geist in der Zazen-Praxis abzuwerfen. So ist man völlig jenseits von Leben und Tod.

Man ist nicht im Ozean enthalten, weil der ganze Ozean *shinjin datsuraku* verwirklicht. Es geht über enthalten oder nicht enthalten hinaus, denn es geht über jede Trennung, jeden Gegensatz hinaus. Das Erscheinen der Elemente ist nicht relativ zu ihrem Verschwinden, das Leben ist nicht relativ zum Tod. Wenn man sich völlig auf das Leben

konzentriert, gibt es nur das Leben. Wenn man sich ganz auf Zazen konzentriert, gibt es nur Zazen. Es ist das absolute Leben, die absolute Praxis, jenseits jeder Relativität. Es bedeutet, das wahre Leben Buddhas zu verwirklichen.

Dogen fügte hinzu: „Keinen leblosen Körper zu enthalten bedeutet, wenn das Licht erscheint, akzeptiert es völlig so wie es ist. Wenn die Dunkelheit erscheint, akzeptiert sie auf natürliche Weise.“ Das heißt, in jedem Augenblick das Leben so zu akzeptieren, wie es ist, und eins mit dem Leben des gesamten Universums werden.

Der Ozean ist das, was man nicht begrenzen kann, so wie unser wahrer Körper und unser wahrer Geist im Zazen durch nichts begrenzt werden. Dann kann man überall zu Hause sein, denn überall ist der Ort, um den Weg zu praktizieren. Denkt daran, wenn ihr nach Hause zurückkehrt.

Zu eurer Begleitung ist hier noch ein Gedicht von Meister Ryokan.

*Nach einem langen Tag, den ich mit Betteln in der Stadt verbracht habe,  
Gehe ich zufrieden mit dem, was ich in meiner Schüssel bekommen habe, nach  
Hause.  
Wo befindet sich das wahre Zuhause?  
Irgendwo unter den Wolken,  
Das ist alles, was ich sagen kann, was ich weiß.*

Das heißt, überall.

## GLOSSAR

*Dogen Zenji: Dogen: (1200-1253) Zen-Meister und Gründer der Soto-Tradition und Autor von Grundlagenwerken; verbreitete Zazen in Japan*

*Shinjinmei: Shinjinmei: "Gedichtsammlung vom Glauben an den Geist"; Zen-Text von Meister Sosan (gest. 606)*

*Mushotoku: ohne Zielstreben; ohne Streben nach Gewinn*

*Samadhi: Tiefe Konzentration*

*Deshimaru, Mokudo Taisen: (1914-1982) Zen-Meister der Soto-Tradition; Schüler und Nachfolger von Kodo Sawaki; kam 1967 nach Europa und verbreitete Zen (AZI, Haupttempel: La Gendronnière)*

*Shiguseiganmon: die vier Gelübde des Bodhisattva*

*Bodaishin: Geist des Erwachens*

*Mujo: unbeständig; Unbeständigkeit*

*Ryokan: (1758-1831), jap. Zen-Meister, bekannter Dichter*

*Hishiryo: denken, ohne zu denken*

*Shobogenzo: umfangreiches Werk von Meister Dogen*

*Shukke: Bezeichnung für einen Mönch, eine Nonne*

*Shikantaza: ganz und gar sitzen; einfach nur sitzen*

*Sozan: (gest. 606) 3. Patriarch des Zen in China, Autor des Shinjinmei*

*shinjin datsuraku: Körper und Geist, abgeworfen, entblößt; Zitat nach Dogen Zenji (Kapitel Genjo Koan im Shobogenzo)*

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

**Bestelladresse** (gedruckte Form): zen.sangha.de@gmail.com