

— KUCHUSUYARZCUS

ZEN—

GO—ST

AMERICAN

GER

GET—ST



MIT HINGABE
GEDULD
INSPIRATION
UND

ANFÄNGER:INNEN-
GELST

GESCHRIBEN
IN:

AKAZIEN
ZENDO

UND:
ZEN-LAB, LEIPZIG

Vorbemerkung

Es gibt zwei Suzukis. Es war Daisetz T. Suzuki, der vor einem halben Jahrhundert den Zen-Buddhismus in den Westen brachte. Die historische Bedeutung dieser Verpflanzung aus der Kraft eines Einzelnen wurde mit den Übersetzungen von Aristoteles im 13. Jahrhundert und von Platon im 15. Jahrhundert ins Lateinische verglichen. Fünfzig Jahre später schuf Shunryu Suzuki etwas, das fast ebenso wichtig war. In diesem Buch, seinem einzigen*, schlug er genau den Ton an, den die am Zen interessierten Amerikaner nach dem ersten Suzuki nötig hatten.

Während das Zen von Daisetz T. Suzuki dramatisch war, war dasjenige von Shunryu Suzuki ganz alltäglich. Der Schwerpunkt für Daisetz war satori, und es war größtenteils die Faszination dieses außerordentlichen Zustands, der an seinen Schriften so fesselte. Im Buch von Shunryu Suzuki dagegen tauchen die Worte satori und kensho, Worte mit nahezu derselben Bedeutung, gar nicht auf.

Als ich vier Monate vor seinem Tode die Gelegenheit hatte, ihn zu fragen, warum satori in seinem Buch nicht vorkäme, legte seine Frau sich zu mir und flüsterte schelmisch: „Weil er es nie erlebt hat“, worauf ihr der Rōshi in gespielter Verlegenheit einen Klaps mit seinem Fächer gab, den Finger auf den Mund legte und wisperte: „Pst! Sag's ihm nicht!“ Als unser Lachen sich gelegt hatte, sagte er einfach: „Es ist nicht so, dass satori unwichtig wäre, aber es ist nicht der Teil von Zen, der betont werden sollte.“

Suzuki Rōshi weilte nur zwölf Jahre bei uns in America - ein

* 1998 erschien unter dem Titel *Leidender Buddha - Glücklicher Buddha. Zen-Unterrichtungen zum Sandokai* ein weiteres Buch von Shunryu Suzuki im Theos-Verlag

Dutzend Jahre oder, nach der ostasiatischen Weise, die Jahre zu zählen, einen einzigen Zyklus, aber es war genug. Durch die Arbeit dieses kleinen, stillen Mannes gibt es jetzt eine blühende Soto-Zen-Organisation auf unserem Kontinent. Sein Leben brachte den Soto-Weg so vollkommen zum Ausdruck, dass Mensch und Weg mit einander verschmolzen. „Seine Haltung des Nicht-Ich ließ keinen Raum für irgendeine Exzentrizität, die wir hätten ausschmücken können. Obwohl er nichts von sich her machte und als Persönlichkeit im weltlichen Sinn keine Spuren hinterließ, sind seine Fußstapfen in der Welt der unsichtbaren Geschichte richtungsweisend.“** Sein bleibendes Vermächtnis sind das Zen Mountain Center von Tassajara, das erste Soto-Zen-Kloster im Westen; das ihm als Stadtzentrum zugeordnete Zen Center von San Francisco; und dieses Buch für die breitere Öffentlichkeit.

Er überließ nichts dem Zufall und bereitete seine Schülerinnen und Schüler auf den schwierigen Augenblick vor, in dem seine fühlbare Gegenwart in die Leere entschwinden würde:

„Wenn ich sterbe, wenn ich im Augenblick meines Sterbens leide, dann weißt, dass das in Ordnung ist. Das ist dann der leidende Buddha. Darin ist nichts Verwirrendes. Vielleicht wird jeder zu kämpfen haben, wegen der Qualen des Körpers und auch des Geistes, aber das ist in Ordnung. Kein Problem. Wir sollten sehr dankbar dafür sein, dass wir einen begrenzten Körper haben... wie meiner oder wie der eure. Wenn ihr ein unbegrenztes Leben hättet, dann hättet ihr ein echtes Problem.“

Und er sicherte seine Nachfolge. In der Mountain-Seat-Zeremonie am 21. November 1971 setzte er Richard Baker als seinen Dharma-Nachfolger ein. Sein Krebsleiden war so weit fortgeschritten, dass er nur auf seinen Sohn gestützt in der feierlichen Prozession mitgehen konnte. Trotzdem stieß er bei jedem Schritt seinen Stock auf den Boden mit dem stählernen Zen-Willen, von dem seine sanfte äußere Erscheinung durchdrungen war. Baker nahm die Rolle mit einem Gedicht in Empfang:

** Aus einem Nachruf von Mary Farkas in Zen Notes, publiziert vom First Zen Institute of America im Januar 1972.

Dieses Stück Weirauch,
das ich schon seit langer, langer Zeit habe,
Bringe ich dir mit Keiner-Hand
meinem Meister Suzuki Shunryu Daisho,
meinem Freund, dem Gründer dieses Tempel.
Was du Bewirkt hast, ist ohne Maß

Unsere Roben sind durchtränkt
von unserem Gang im sanften Regen des Buddha,
doch auf den Blättern des Lotos
haftet nicht ein Tropfen.

Zwei Wochen später war der Meister dahingegangen, und bei seiner
Beerdigung am 4. Dezember sprach Baker Roshi zu der Menge, die sich versammelt
hatte, um Shunryu Suzuki die letzte Ehre zu erweisen:

„Es ist nicht leicht, Lehrer oder Schüler zu sein, obgleich das die höchste
Freude dieses Lebens sein muss. Es ist nicht leicht, in ein Land zu kommen, in
dem es keinen Buddhismus gibt, und es zu verlassen, wenn man viele Schüler,
Priester und Laien auf den Weg gebracht und das Leben von tausenden Menschen
im ganzen Land verändert hat. Es ist nicht leicht, ein Kloster zu gründen, eine
Stuttgemeinde und Übungszentren in Kalifornien und an vielen anderen Orten
in den Vereinigten Staaten aufzubauen. Aber dieser nicht-leicht Weg, diese
ausserordentliche Leistung, war keine Bürde für ihn, denn er gab uns von
seiner eigenen, wahren Natur, unserer wahren Natur. Er hinterließ uns so viel,
wie nur irgendein Mensch vermag, alles, was wesentlich ist, den Geist und das
Herz des Buddha, die Übungen des Buddha, die Lehre und das Leben des
Buddha. Er ist hier in jedem von uns, wenn wir seiner bedürfen.“

Huston Smith
Professor der Philosophie
Massachusetts Institute of Technology

Einführung

Für einen Schüler von Suzuki Roshi wird dieses Buch Suzuki Roshis Geist sein - nicht sein gewöhnlicher oder persönlicher Geist, sondern sein Zen-Geist, der Geist seines Lehrers Gyokujun So-on-daisho, der Geist von Dogen Zenji, der Geist der gesamten historischen oder mythologischen, unterbrochenen oder ununterbrochenen Reihenfolge der Lehrer, Patriarchen, Mönche und Laien von der Zeit des Buddha bis heute, und es wird der Geist von Buddha selbst sein, der Geist der Zen-Praxis. Für die meisten Leser wird dieses Buch jedoch ein Beispiel dafür sein, wie ein Zen-Meister spricht und lehrt. Es wird ein Buch der Unterweisung sein, wie man Zen praktiziert, über das Zen-Leben und die innere Einstellung und Einsicht, die Zen-Praxis möglich machen. Für jeden Leser wird dieses Buch eine Ermutigung sein, die eigene Natur, den eigenen Zen-Geist zu verwirklichen.

"Zen-Geist" ist eines jener geheimnisvollen Worte, die von Zen-Lehrern gebraucht werden, damit ich mich selbst wahrnehme, über Worte hinausgehe und mich frage: "Was ist mein eigener Geist, mein eigenes Sein?" Dies ist Sinn und Zweck jeder Zen-Unterweisung - dass ihr euch Fragen stellt und mit dem tiefsten Ausdruck eures Lesens darauf antwortet. Die Kalligraphie auf dem Einband bedeutet myōrai im Japanischen oder tathagata im Sanskrit. Dies ist eine Bezeichnung für den Buddha, und sie bedeutet "der dem Weg gefolgt ist, der aus der Sphäre zurückgelassen ist, der Sphäre, Istigkeit, Leere ist, der Vollendete." Dies ist das Grundprinzip, welches das Erscheinen eines Buddha möglich macht. Das ist der Zen-Geist. Als Suzuki Roshi dieses Schriftzeichen kalligraphierte - als Pinsel benutzte er das zerfranste Ende eines langen, schwertförmigen Blattes der Yucca-Pflanze, die in den Bergen rund um das

Zen Mountain Center wächst - , sagte er : " Dies bedeutet, dass Tathagata der Leib der ganzen Erde ist. "

Die Praxis von Zen - Geist ist Anfänger - Geist. Die Urschuld der ersten Frage : " Was bin ich ? " ist in der gesamten Zen - Praxis notwendig. Der Geist des Anfängers ist leer, frei von allen Gewohnheiten des " Experten ", bereit anzunehmen, zu zweifeln, und allen Möglichkeiten gegenüber offen. Es ist die Art von Geist, die die Dinge sehen kann, wie sie sind, die Schritt für Schritt und mit einem Schlag die ursprüngliche Natur aller Dinge zu erkennen vermag. Diese Praxis von Zen - Geist ist im ganzen Buch zu finden. Direkt, oder abgeleitet, berührt jeder Abschnitt dieses Buches die Frage, wie man in der Meditation und im Leben Anfänger - Geist bewahren kann. Dies ist eine unaltmodische Art des Lehrens, mit Hilfe der einfachsten Sprache und der Situationen des täglichen Lebens. Das bedeutet, dass der Schüler sich selbst lehren soll.

" Anfänger - Geist " war ein Lieblingsausdruck von Dogen Zenji. Die Kalligraphie auf Seite 2, die ebenfalls von Suzuki Roshi stammt, bedeutet stosslos oder Anfänger - Geist. Der Zen - Weg der Kalligraphie besteht darin, dass man auf die allerdirekteste, einfachste Weise schreibt, als ob man ein Anfänger wäre, ohne zu versuchen, etwas gemacht oder schön zu machen, sondern einfach mit voller Aufmerksamkeit zu schreiben, als ob man das, was man niederschreibt, zum ersten Mal entdeckte. Dann liegt eure ganze Natur in eurer Schrift. Das ist, Augenblick für Augenblick, der Weg eurer Praxis.

Dieses Buch wurde konzipiert und initiiert von Marian Deby, einer Suzuki Roshi nahe stehenden Schülerin, die die Zen - Gruppe in Los Altos organisierte. Suzuki Roshi schloss sich der Zen - Meditation dieser Gruppe ein - oder zweimal die Woche an, und nach jeder Meditationsrunde sprach er zu den Anwesenden, um sie in ihrer Übung zu ermutigen und ihnen bei ihren Problemen zu helfen. Marian nahm seine Reden auf Band auf und stellte bald fest, dass die



Die Herausgabe wird noch komplizierter durch den Umstand, dass Englisch von seinen Grundvoraussetzungen her durch und durch dualistisch ist und nicht wie die japanische oder die chinesische Sprache Jahrhunderte lang einen Weg ausbilden konnte, nicht-dualistische buddhistische Vorstellungen auszudrücken. Suzuki Roshi handhabt dieses kulturell so unterschiedliche Vokabular ziemlich frei und drückt sich sowohl in japanischen wie westlichen Denkweisen aus. In seinen Vorträgen verschmelzen sie poetisch und philosophisch. Doch in einer schriftlichen Aufzeichnung gehen die Pausen, der Rhythmus und die Betonung, die seinen Worten ihren tieferen Sinn verleihen und seine Gedanken zusammenhalten leicht verloren. Daher arbeitete Trudy viele Monate allein und mit Suzuki Roshi zusammen, um seine ursprünglichen Worte und deren Geschmack zu bewahren und trotzdem ein Manuskript herzustellen, das für den westlichen Menschen verständlich ist. Trudy teilte das Buch nach Schwerpunkten in drei Teile ein - Rechte Praxis, Rechte Haltung und Rechtes Verstehen -, was in etwa Körper, Gefühl und Geist entspricht. Sie wählte auch die Überschriften für die einzelnen Vorträge und die Leitsprüche, die den Überschriften folgen, wobei letztere meistens dem Text der Vorträge entnommen sind. Diese Auswahl ist natürlich etwas willkürlich, aber Trudy tat dies, um zwischen den einzelnen Abschnitten, Überschriften und Leitsprüchen und den Vorträgen selbst eine Art von Spannung zu setzen. Die Beziehung zwischen den Vorträgen und diesen hinzugefügten Elementen wird dem Leser helfen, die Vorträge genauer zu ergründen. Die einzige Rede, die nicht ursprünglich vor der Gruppe von Los Altos gehalten wurde, ist der Epilog, der eine Zusammenfassung zweier Vorträge darstellt, die gehalten wurden, als das Zen Center seinen neuen Hauptsitz in San Francisco bezog.

Kurz nachdem sie die Arbeit an diesem Buch abgeschlossen hatte, starb Trudy im Alter von dreißig Jahren an Krebs. Sie hinterließ zwei Kinder, Annie und Will, und ihren Ehemann Mike, der Maler ist. Von ihm stammt die Zeichnung der Fliege auf Seite 77. Er ist selbst langjähriger Zen-Schüler, und als er um einen Beitrag für dieses Buch gebeten wurde, sagte er: „Eine Zen-Zeichnung kann ich nicht machen. Ich kann nicht anders zeichnen als um des Zeichnens willen. Ich kann mir überhaupt nicht vorstellen,

Im Jahr 1959 im Alter von fünfundfünfzig Jahren, kam er in die USA.

Nachdem er seine Rückkehr nach Japan mehrmals verschoben hatte, entschloss er sich, in Amerika zu bleiben.

Er blieb, weil er fand, dass die Amerikaner* ihnen einen Anfänger-Geist besitzen, dass sie wenig Vorurteile gegenüber Zen haben, dass sie vielmehr aufgeschlossen sind und zuversichtlich glauben, dass Zen ihrem Leben helfen kann. Er fand, dass sie an Zen Fragen stellen, die Zen lebendig machen.

Kurz nach seiner Ankunft kamen einige Leute vorbei und fragten, ob sie bei ihm Zen studieren könnten. Er sagte ihnen, dass er jeden Morgen in der Früh Zen praktiziere und dass sie sich ihm anschließen könnten, wenn sie wollten.

Seither ist eine ziemlich große Zen-Gruppe um ihn entstanden, die sich heute auf sechs verschiedene Orte in Kalifornien verteilt. Er verbringt gegenwärtig einen Großteil seiner Zeit im Zen Zentrum von San Francisco, Page Street 3000, wo etwa sechzig Schüler*innen leben und noch weitaus mehr regelmäßig Zen sitzen.

sowie im Zen Mountain Center von
Tassajara Springs über dem Carmel Valley.
Das ist das erste Zen-Kloster in Xunika,
und dort leben und praktizieren etwa
sechzig weitere Schüler*innen für einen
Zeitraum von drei Monaten oder länger.

Trudy war der Xunika, mehr als
alles andere würde es den Leser*innen
helfen, diese Vorträge zu verstehen,
wenn sie verstünden, wie
Zen-Schüler*innen ihrem Lehrer
gegenüber eingestellt sind.

Was der Lehrer dem Schüler anbietet,
ist der buchstäblich lebende Beweis
dafür, dass alle diese Lehren und die
scheinbar unerreichen Ziele in diesem
Leben verwirklicht werden können.

Je tiefer ihr in eure Praxis eintaucht,
als noch tiefer werdet ihr den Geist
des Lehrers entdecken, bis ihr
schließlich erkennt, dass euer Geist
und sein Geist der Geist Buddhas sind.
Und dann stellt ihr fest, dass Zen
der vollkommenste Ausdruck eurer
wahren Natur ist.

Wenn wir lernen, unsere eigene
Natur freizusetzen, verschwinden
die Grenzen zwischen Meister
und Schüler in einem tiefen
Strom des Seins und der Freude
in der Entfaltung des Buddha-
Geistes. "

Richard Baker
Kyoto, 1970

David Dörken

im Hannover - Seminar
von Richard Baker Roshi,
Juli 2021

Vorwort

Anfänger - Geist

Im Anfänger - Geist gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige.

Die Leute sagen, es sei schwierig, Zen zu praktizieren, aber sie missverstehen die Gründe. Es ist nicht deshalb schwierig, weil es schwer ist, in der Haltung mit gekreuzten Beinen zu sitzen oder Erleuchtung zu erlangen. Es ist schwierig, weil es uns schwer fällt, unseren Geist und unsere Praxis im ursprünglichen Sinn rein zu halten.

Nachdem Zen in China eingeführt wurde, entfaltete sich die Zen - Schule auf mannigfache Weise, wurde aber gleichzeitig mehr und mehr unrein. Doch ich möchte nicht über das chinesische Zen oder die Geschichte des Zen sprechen.

Ich möchte Euch vielmehr dabei helfen zu vermeiden, dass Eure Praxis unsein wird.

In Japan verwenden wir den Ausdruck „shoshin“, das heißt „Anfänger-Geist“. Das Ziel der Übung ist immer, unseren Anfängergeist zu bewahren. Wenn ihr zum Beispiel das Prajnaparamita-Sutra nur einmal rezitiert, so ist das vielleicht eine sehr gute Rezitation. Aber was würde passieren, wenn ihr es zweimal, dreimal, viermal oder noch öfter rezitiert?

Dann verliert ihr leicht eure ursprüngliche Einstellung dazu. Dasselbe geschieht bei euren anderen Zen-Übungen. Eine Weile bewahrt ihr euren Anfänger-Geist, aber wenn ihr ein Jahr, zwei, drei oder mehr Jahre weiter übt, werdet ihr zwar vielleicht etwas vorankommen, aber ihr seid in Gefahr, die grenzenlose Bedeutung des ursprünglichen Geistes zu verlieren.

Für Zen-Schüler*innen ist es das Wichtigste, nicht dualistisch zu sein.

Unser „ursprünglicher Geist“ enthält alles in sich. Er ist immer reich und genügt sich selbst. Diesen euren selbstgenügsamen Geisteszustand solltet ihr nicht verlieren.

Damit ist kein verschlossener Geist gemeint, sondern dass er wirklich leer und bereit ist.

Dann sind wir uns selbst immer wahrhaftig,
dann fühlen wir mit allen Wesen und können
wirklich praktizieren.

Das ist also das Schwierigste, immer den Anfänger-
Geist beizubehalten. Es ist nicht notwendig,
ein tiefes Verständnis von Zen zu haben.
Auch wenn ihr noch so viel Zen-Literatur
lest, ihr müsst jeden Satz mit einem frischen
Geist lesen.

Ihr solltet nicht sagen: „Ich weiß, was Zen
ist“ oder „Ich habe Erleuchtung erlangt.“

Das ist auch das eigentliche Geheimnis der
Künste: Immer ein Anfänger zu sein.
Seid hierbei sehr sorgfältig. Wenn ihr
beginnt, Zen zu praktizieren, werdet ihr
anfängen, euren Anfänger-Geist zu
schätzen.

Er ist das Geheimnis der Zen-Praxis.

Höten Jikido
David Dörken

aus dem Oster-Sesshin
mit Teutatsu Baker Roslin

Leipzig im April 2021

TEILEINS

RECHTE

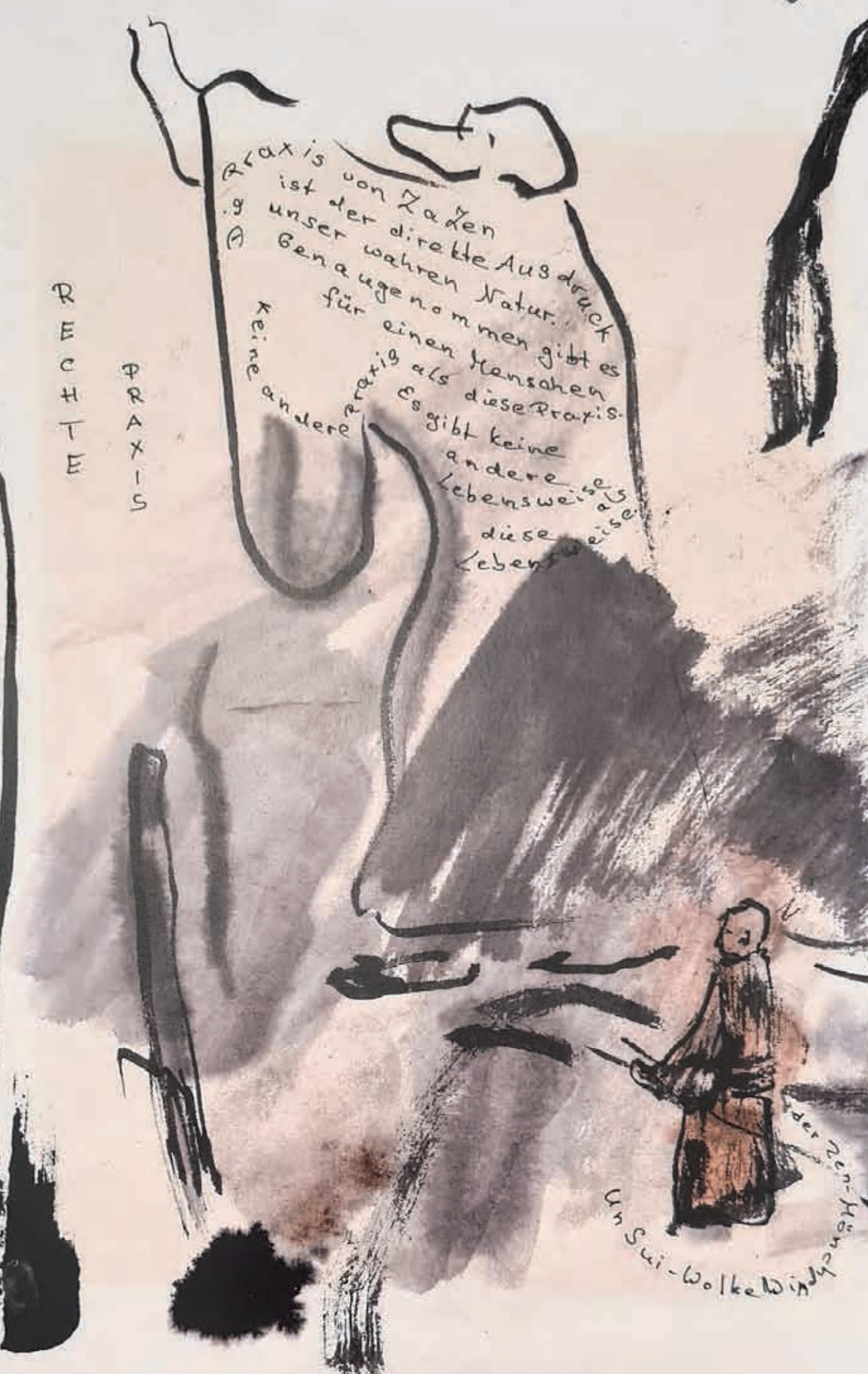
PRAXIS

Praxis von Zaden
ist der direkte Ausdruck
unserer wahren Natur.

① Benommenheit
für einen Menschen
diese Praxis.

keine andere
praxis als diese
Es gibt keine
andere Weise
Lebensweise
diese Weise
Leben

Un Sei-Wolke
der Zen-Mönch



Haltung

Diese Formen sind kein Mittel den rechten Geisteszustand zu erlangen. Diese Haltung einzunehmen bedeutet den rechten Geisteszustand zu haben. Es ist nicht nötig einen besonderen Geisteszustand zu erlangen.

Nun möchte ich über unsere ZaZen-Haltung sprechen. Wenn ihr die volle Lotos-Position einnehmt, dann liegt euer linker Fuß auf eurem Oberschenkel und euer rechter Fuß auf dem linken Oberschenkel.



Wenn wir unsere Beine auf diese Weise kreuzen, dann sind sie ein Bein und ein linkes Bein haben. Diese Haltung bringt die Einheit der Dualität zum Ausdruck: nicht zwei und nicht eins. Unser Körper und Geist sind nicht zwei und nicht eins. Wenn ihr denkt, euer Körper und Geist sind zwei, dann ist das auch falsch. Unser Körper und Geist sind zwei und eins. Wir denken gewöhnlich, dass etwas, das nicht eins ist, mehr als eins sein muss; wenn es nicht Singular ist, ist es Plural. Doch jeder von uns ist abhängig und unabhängig zugleich.

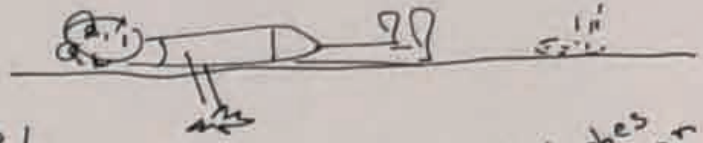


das
in der tatsächlichen Erfahrung ist unser Leben nicht nur Singular sondern auch Plural.

In ein paar Jahren werden wir sterben. Wenn wir bloß denken



das dies das Ende unseres Lebens ist, ist das ein falsches Verständnis. Andererseits, wenn wir denken, dass wir nicht sterben werden, ist das auch falsch. Wir sterben und wir sterben nicht. Das ist das rechte Verständnis. Manche mögen sagen, dass unser Geist oder unsere Seele ewig sind und dass nur unser physischer Körper stirbt. Doch das ist nicht ganz richtig, weil beide, Geist und Körper, ihr Ende haben. Aber zugleich ist es auch wahr, dass sie ewig existieren. Und obwohl wir von Geist und Körper sprechen sind sie in Wirklichkeit zwei Seiten einer Münze.



Das ist das rechte Verständnis.



Wenn wir also diese Haltung einnehmen, symbolisiert das diese Wahrheit. Wenn mein linker Fuß auf der rechten Seite meines Körpers ist und mein rechter Fuß auf der linken Seite, weiß ich nicht, welche welche ist. Jede von beiden kann die linke oder die rechte Seite sein.

Das Wichtigste beim Einnehmen der Za Zen Haltung ist, die Wirbelsäule gerade zu halten.



Eure Ohren und Schultern sollten auf einer Linie sein.

Versucht es einmal. Ihr werdet feststellen, wie wichtig es ist, in der rechten Haltung zu bleiben. Das ist die wahre Lehre. Die auf Papier geschriebene Lehre ist nicht die wahre Lehre. Die geschriebene Lehre ist eine Art Nahrung für euer Gehirn. Natürlich ist es nötig, euer Gehirn mit etwas Nahrung zu versorgen, aber wichtiger ist es, ihr selbst zu sein, indem ihr die rechte Lebensweise praktiziert.

Deshalb konnte der Buddha die zu seiner Zeit existierenden Religionen nicht annehmen. Er studierte viele Religionen, aber ihre Praxis befriedigte ihn nicht. Er konnte weder in der Askese noch in den philosophischen Systemen die Antwort finden. Er war nicht an einem eigenen metaphysischen Existenz interessiert, sondern an seinem eigenen Körper und Geist, hier und jetzt. Und als er sich selbst fand, erkannte er, dass alles was existiert Buddha-Natur besitzt. Das war seine Erleuchtung.

Erleuchtung ist nicht irgendein angenehmes Gefühl oder ein besonderer Geisteszustand. Der Geisteszustand der besteht, wenn ihr in der richtigen Haltung sitzt, wenn euch der Geisteszustand, den ihr im Zen hat, nicht befriedigt, dann heißt das, das euer Geist noch umherwandert. ist selbst Erleuchtung?

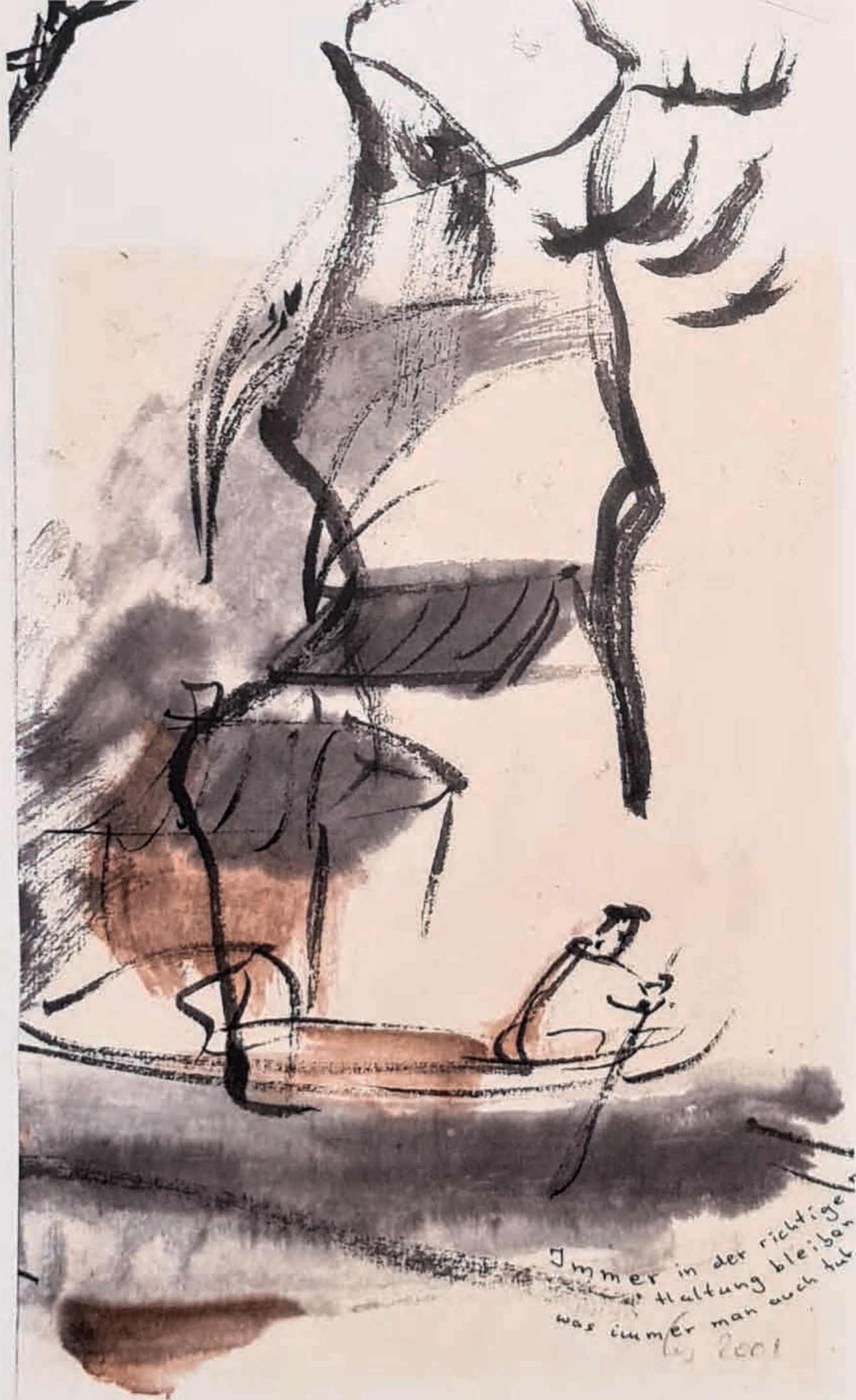
Unser Körper und Geist sollten aber nicht schwanken oder umher schweifen. In dieser Haltung ist es nicht nötig oder rechten Geisteszustand zu sprechen. Ihr habt ihn schon.



Darin

enthalten.

ist der ganze Buddhismus



Immer in der richtigen
Haltung bleiben
was immer man auch tut...
2001

Atmen

Was wir "Ich" nennen, ist nur eine Schwingung, die sich bewegt, wenn wir einatmen und ausatmen.

Wenn wir Zazen praktizieren, folgt unser Geist immer unserem Atem. Wenn wir einatmen, tritt die Luft in die innere Welt ein; wenn wir ausatmen, geht die Luft hinaus in die äußere Welt. Die innere Welt ist ohne Grenzen, und auch die äußere Welt ist ohne Grenzen. Wie sagten "innere Welt" oder "äußere Welt", aber in Wirklichkeit gibt es einfach nur eine ganze Welt. Sei dieser grenzenlosen Welt ist unsere Seele wie eine Schwingung. Die Luft kommt herein und geht hinaus, wie jemand, der durch eine Schwingung tritt. Wenn ich denke "Ich atme", ist dieses "Ich" ein Zusatz. Es gibt niemanden, der "ich" sagen könnte. Was wir "Ich" nennen, ist nur eine Schwingung, die sich bewegt, wenn wir einatmen und ausatmen. Sei bewegt sich einfach, das ist alles. Wenn unser Geist rein und ruhig genug ist, nur dieser Bewegung zu folgen, ist nichts da: kein "Ich", keine Welt, weder Geist noch Körper; nichts als eine Schwingung.

Wenn wir also Zazen praktizieren, existiert dabei nur die Bewegung des Atmens, aber wir sind dieser Bewegung gewahr. Ich sollte nicht geistesabwesend sein. Doch der Bewegung gewahr zu sein heißt nicht, eines kleinen Ichs gewahr zu sein, sondern eines universellen Natur oder Buddha-Natur gewahr zu sein. Diese Art des Bewusstseins ist sehr wichtig, weil wir üblicherweise so einseitig sind.

Unser gewöhnliches Lebensverständnis ist dualistisch: du und ich, dies und das, Gut und Böse. Doch in Wirklichkeit sind diese Unterscheidungen selbst die Wahrnehmung des universellen Existenz.

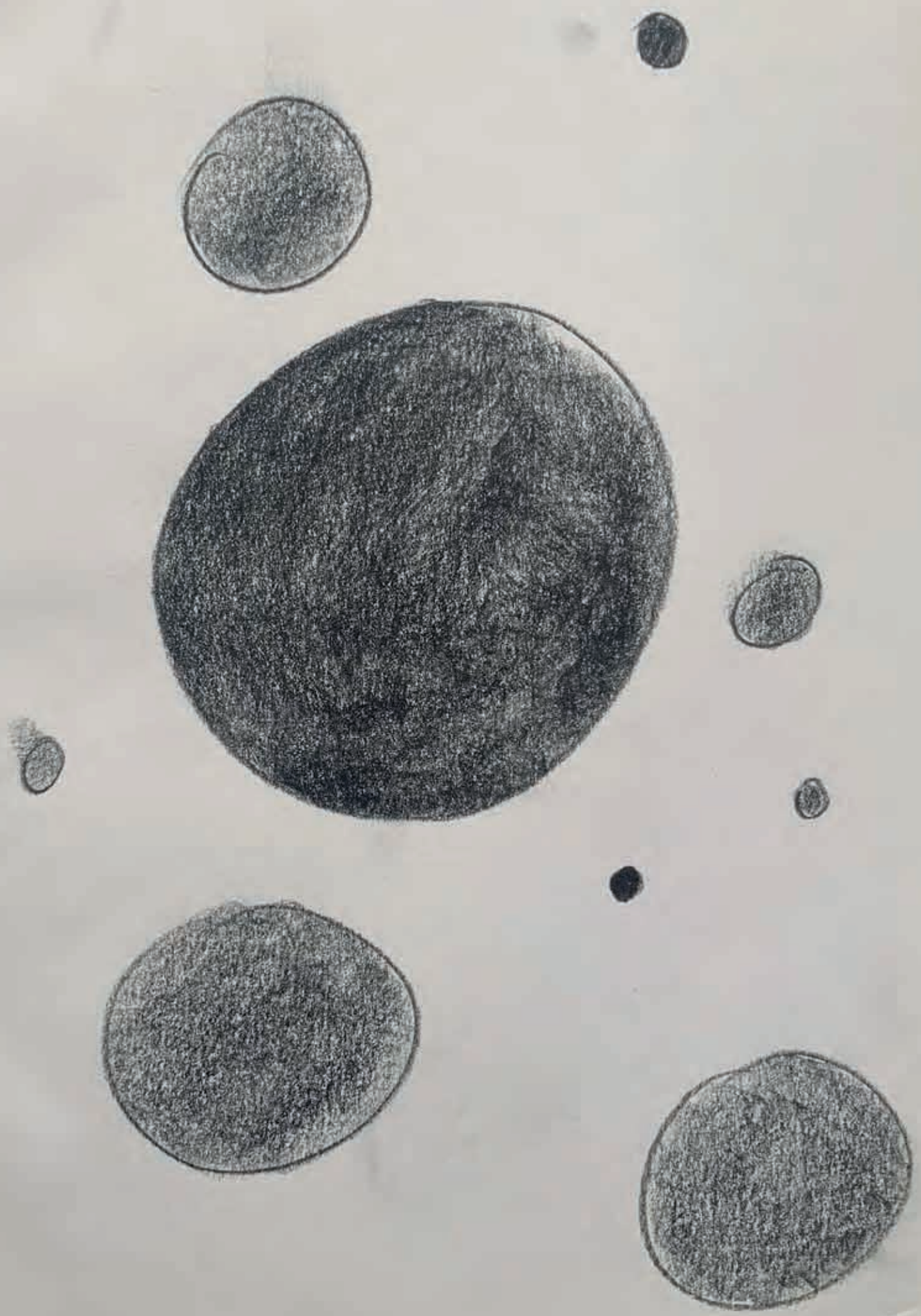
Wenn ihr diese Art von Erfahrung habt,
diese Art von Existenz, dann habt ihr voll-
ständige Unabhängigkeit, und nichts wird
 euch mehr aus der Ruhe bringen.

Wenn ihr also Zazen praktiziert, sollte
euer Geist auf einem Atem konzentriert sein.
Diese Art von Aktivität ist die grundlegendste
Aktivität des menschlichen Natur.

Ohne diese Erfahrung, ohne diese Praxis
ist es unmöglich, absolute Freiheit zu
gewinnen.







● KONTROLLE

Wenn ihr euer Schaf oder
eure Kuh unter Kontrolle
halten wollt, gebt ihnen
eine große, weite
Wiese

Im Reich der Buddha - Natur zu leben heißt, in jedem Augenblick als kleines Wesen zu sterben. Wenn wir unser Gleichgewicht verlieren, sterben wir, aber gleichzeitig wachsen wir auch und entwickeln uns.

Alles, was wir sehen, verwandelt sich, verliert sein Gleichgewicht. Dass alles schön aussieht, liegt daran, dass es aus dem Gleichgewicht ist, aber sein Hintergrund ist immer in vollkommener Harmonie. Auf diese Weise existiert alles im Reich der Buddha - Natur, indem es sein Gleichgewicht verliert vor einem Hintergrund des vollkommenen Gleichgewichts. Wenn ihr also die Dinge seht, ohne den Hintergrund der Buddha - Natur zu erkennen, erscheint alles in der Form des Leidens. Wenn ihr jedoch den Hintergrund allen Seins versteht, begrift ihr, dass das

Leiden an sich die Art ist, wie
wir leben und unser Leben aus-
richten.

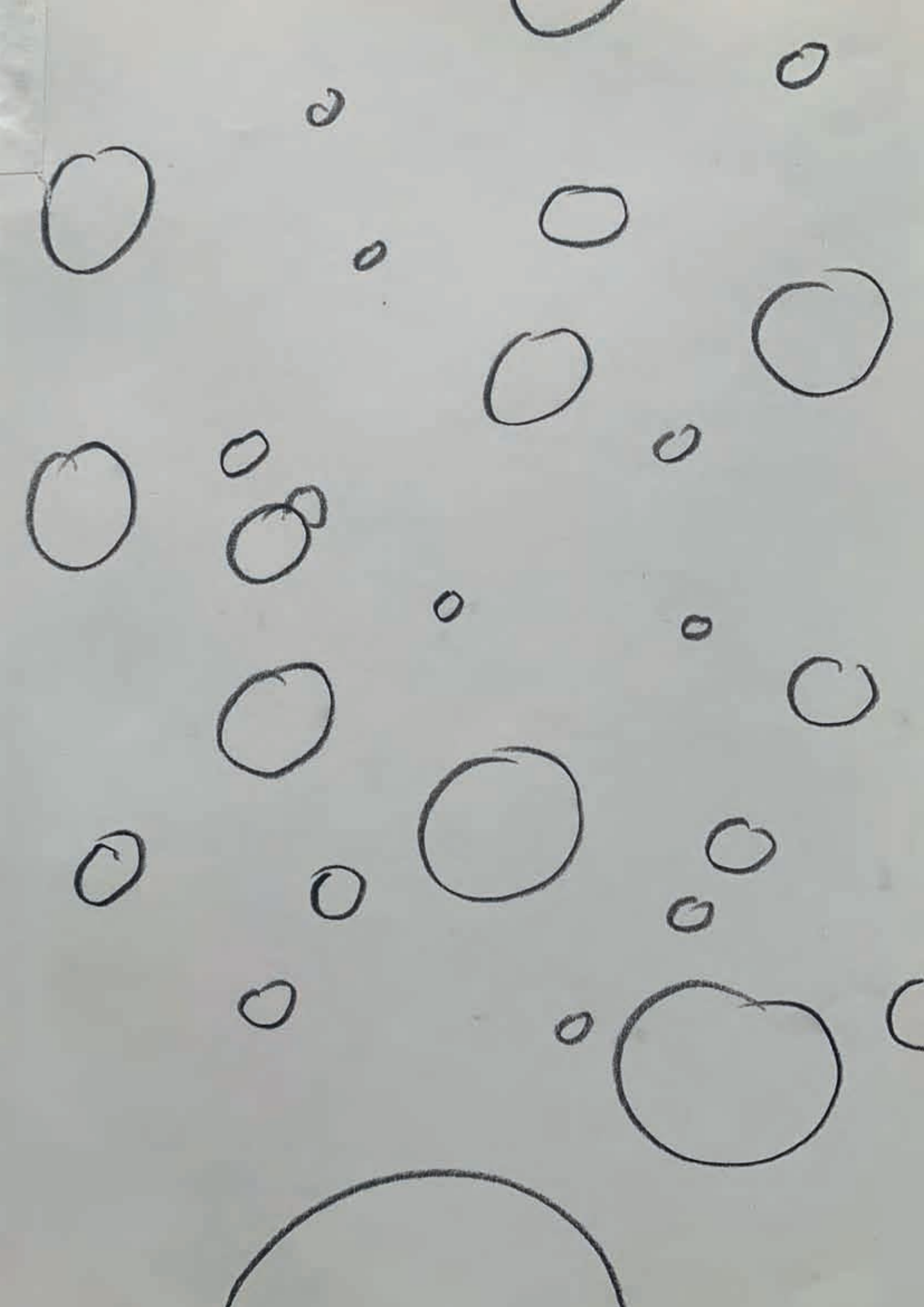
Deshalb botanen wir im Zen
manchmal das Ungleichgewicht
und die Unordnung des Lebens.

Heutzutage ist die traditionelle
japanische Malerei ziemlich formal
und leblos geworden. Aus diesem
Grund hat sich die moderne
Kunst entwickelt. Die Maler*innen
der alten Zeit übten sich darin,
Punkte in künstlerischer Unordnung
auf das Papier zu setzen.

Das ist ziemlich schwierig.

Versucht es einmal







Ih solltet eher dankbar sein für das Inkraut, denn mit der Zeit wird es eure Praxis bereichern. Wenn ihr etwas Erfahrung habt, wie das Inkraut in eurem Geist sich in geistige Nahrung verwandelt, wird eure Praxis bemerkenswerte Fortschritte machen. Ihr werdet diesen Fortschritt spüren. Ihr werdet spüren, wie sich das Inkraut in Selbst-Nahrung verwandelt. Natürlich ist es nicht so schwierig, eine philosophische oder psychologische Interpretation unserer Praxis zu geben, doch das genügt nicht. Wir müssen die tatsächliche Erfahrung machen, wie unser Inkraut sich in Nahrung verwandelt.


Genau genommen ist jede Anstrengung, die wir aufbringen, nicht gut für unsere Praxis, weil dadurch Wellen in unserem Geist geschaffen werden. Es ist jedoch unmöglich, absolute Ruhe des Geistes zu erlangen ohne jede Anstrengung. Wir müssen eine gewisse Anstrengung unternehmen, doch in dieser Anstrengung müssen wir uns selbst vergessen. In diesem Reich gibt es keine Subjektivität oder Objektivität. Unser Geist ist einfach ruhig, sogar ohne irgendein Gewahrsein. In diesem Zustand des Nicht-Gewahrseins verschwindet jede Anstrengung, jeder Gedanke und jede Vorstellung.



DAS
MARK
DES
ZEN



IN DER ZAZEN
HALTUNG HABEN
EVER GEIST UND
EVER KÖRPER
GROSSE KRAFT, DIE
DINGE SO ANZUNEH
MEN, WIE SIE SIND,
GANZ GLEICH, OB
SIE EUCH RECHT
SIND ODER NICHT





In unseren Schriften
(Samyuktagama - Sutra, Band 33)
heißt es, dass es drei Arten von
Pferden gibt: hervorragende, gute,
mittelmäßige und schlechte. Das
beste Pferd läuft nach dem
Willen seiner Reiterin langsam
und schnell, nach rechts und
links, noch ehe es den Schatten
der Peitsche sieht. Das zweitbeste
läuft so gut wie das erste, gerade
bevor die Peitsche sein Fell berührt.
Das dritte läuft, wenn es den
Schmerz an seinem Körper fühlt.
Das vierte läuft erst, wenn der
Schmerz ihm bis ins Mark seiner
Knöchel gedrungen ist. Ihr
könnt euch vorstellen, wie schwer
es für das vierte Pferd ist, laufen
zu lassen.

Wenn wir diese Geschichten
hören, möchten wohl die meisten
von uns das beste Pferd sein.
Wenn es nicht möglich ist, das
beste Pferd zu sein, möchten wir



das zweitbeste sein. So, denke ich,
wird diese Geschichte und wird
zu üblicherweise verstanden.
Ihr glaubt vielleicht, wenn ihr
ZAZEN sitzt, dass ihr herausfinden
werdet, ob ihr eines der besten
Pferde oder eines der schlechtesten
Seid. Das wäre jedoch ein Miss-
verständnis von Zen. Wenn ihr
meint, es sei das Ziel der Zen-
übung, euch zu trainieren, eines
der besten Pferde zu werden,
dann habt ihr ein großes Problem.
Dann habt ihr nicht verstanden,
worum es geht. Wenn ihr ZEN
auf die rechte Weise praktiziert,
spielt es keine Rolle, ob ihr das
beste Pferd oder das schlechteste
Seid. Wenn ihr das Mitgefühl
DER BUDDHA bedenkt, was glaubt ihr,
würde DIE BUDDHA gegenüber den
vier Arten von Pferden empfinden?
Sie würde mehr Sympathie für
das schlechteste Pferd als für
das beste haben.

Wenn ihr entschlossen seid,
Zazen mit dem großen Geist
der Buddha zu praktizieren,
werdet ihr entdecken, dass das
schlechteste Pferd das wertvollste
ist. Gerade in euren Unvoll-
kommenheiten werdet ihr die
Grundlage für euren festen,

2

Können ihn über Problem an-
nehmen und daran arbeiten.
Ob ihn das beste Pferd seid oder
das schlechteste oder ob eure
Haltung gut oder schlecht ist,
ist gar keine Frage. Jeder kann
zagen über und in dieser
Weise an seinen Schwierig-
keiten arbeiten und sie an-
nehmen.

Wenn ihn sitzt, in mitten
eines eigenen Problems, was hat
dann mehr Wirklichkeit für
euch: euer Problem oder ihn
selbst? DAS GEWAHRSEIN, DASS
IHR HIER SEID GERADE JETZT, IST
DIE LETZTENDLICHE WIRKLICHKEIT.
Dies ist es, was ihn durch die
Zagen-Praxis verwirklichen
wirdet. In kontinuierlicher
Praxis, in einer Folge angenehmer
und unangenehmer Situationen,
wirdet ihn das Mark des Zens
verwirklichen und seine wahre
Stärke erlangen.



7

KEINE DUALITÄT

EUREN GEIST ANZUHALTEN, BEDEUTET NICHT,
JE AKTIVITÄTEN DES GEISTES EINZUSTELLEN.
ES BEDEUTET, DASS EUER GEIST DEN GANZEN
KÖRPER DURCHDRINGT. MIT DER FÜHLE
EURES GEISTES BILDET IHR DAS MUDRA MIT
EUREN HÄNDEN.

WIR SAGEN, UNSERE PRAXIS SOLLTREL SEIN
VON VORSTELLUNGEN, ETWAS ZU ERREICHEN,
SOLTE OHNE ERWARTUNGEN SEIN, SOGAR
OHNE DIE, ERLEUCHTUNG ZU ERLANGEN. DAS
HEIßT JEDOCH NICHT, DASS MAN OHNE JEDE
ABSICHT SITZEN SOLTE. DIESE PRAXIS, NICHTS
ERREICHEN ZU WOLLEN, BERUHT AUF DEM
PRAJNAPARAMIJA-SUTRA. DOCH WEENN IHR NICHT
KCHITSANI SEID, WIRD DAS SUTRA SELBST EUCH
DIE VORSTELLUNG, ETWAS ZU GEWINNEN,
NAHE LEGEN. ES HEIßT DORT: "FORM
IST LEERHEIT, UND LEERHEIT IST FORM."
ABER WEENN IHR EUCH AN DIESE AUSSAGE
KLAMMERT, KÖNNT IHR EUCH LEICHT IN
DUALISTISCHE VORSTELLUNGEN VERWICKELN.
HIER BIST DU, FORM, UND DORT IST
LEERHEIT, DIE DU DURCH JEINE FORM
ZU VERWELICHEN SUCHT. ALSO IST
"FORM IST LEERHEIT, UND LEERHEIT IST
FORM" TITMER NOCH DUALISTISCH. DOCH
ZUM GLÜCK HEIßT ES IN UNSERER LEHRE
WEITER: "FORM IST FORM, UND LEERHEIT
IST LEERHEIT." DARIN GIBT ES KEINEN
DUALISMUS. WENN IHR ETWAS SCHWIERIG
FINDET, EUREN GEIST ANZUHALTEN,

MÖGLICH. FORM IST FORM. IHR MÜSST EUREM
EIGENEN WEG TREU BLEIBEN, BIS IHR
DANN TATSÄCHLICH AN DEN PUNKT GE-
LANGT, WO IHR DIE NOTWENDIGKEIT
EINSEHT, ALLES ÜBER EUCH ZU VERGESSEN.
BIS IHR DAHIN KOMMT, IST ES VÖLLKOMMEN
FALSCH ZU DENKEN, DASS ALLES, WAS IHR
TUT, ZEN SEI ODER DASS ES GLEICH-
GÜLTIG SEI, OB IHR ÜBT ODER NICHT.
DOCH WENN IHR EUCH NACH BESTEN
KRÄFTEN BEMÜHT, MIT DER PRAXIS
FORTZUFUHREN, MIT GANZEM KÖRPER UND
GEIST, OHNE GEDANKEN, ETWAS ZU ER-
LANGEN, DANN IST ALLES, WAS IHR TUT,
WAHRE PRAXIS. EURE ABSICHT SOLLTE
SEIN, EINFACH WEITERZUMACHEN. WENN
IHR ETWAS TUT, SOLLTE EUER ENTSCHLUSS SEIN,
ES EINFACH ZU TUN. FORM IST FORM, UND
IHR SEID IHR, UND DIE WAHRE LEERHEIT
WIRD SICH IN EURER PRAXIS ZEIGEN.

SICH VERBEUGEN

Sich verbeugen ist eine ernsthafte Praxis.

Ihr solltet immer bereit sein, euch zu verbeugen, selbst im letzten Augenblick eures Lebens.

Obwohl es unmöglich ist, unsere selbstbezogenen Wünsche loszuwerden, müssen wir es tun.

Unsere wahre Natur verlangt es.

Nach dem Zazen beugen wir uns neumal bis auf den Boden. Indem wir uns verbeugen, geben wir uns selbst auf. Uns selbst aufzugeben bedeutet, unsere dualistischen Vorstellungen aufzugeben. Es besteht also kein Unterschied zwischen der Zazen-Praxis und dem Verbeugen. Wenn wir uns verbeugen, bedeutet das gewöhnlich, dass wir unsere Ehrerbietung zum Ausdruck bringen gegenüber etwas, das mehr Verehrung verdient als wir. Doch wenn ihr euch vor Buddha niederwerft, solltet ihr keine Vorstellung von Buddha haben, sondern einfach eins werden mit Buddha, ihr seid bereits Buddha. Wenn ihr eins werdet mit Buddha, eins mit allem, was existiert, dann findet ihr die wahre Bedeutung des Seins. Wenn ihr alle eure dualistischen Vorstellungen vergesst, wird alles zu eurem Lehrer, und alles kann Gegenstand der Verehrung sein.

Wenn alles innerhalb eures großen Kreises existiert, dann fallen alle dualistischen Beziehungen weg. Es gibt keine Unterscheidung zwischen Himmel und Erde, Mann und Frau, Lehrer und Schüler. Manchmal verbeugt

innerstes Verlangen. Es gibt keinen anderen Weg, Ruhe zu finden. Ruhe des Geistes bedeutet nicht, dass ihr aufhören sollt, etwas zu tun. Wahre Ruhe sollte in der Aktivität selbst gefunden werden. Wir sagen: „Es ist leicht, Ruhe im Nichtstun zu haben, aber es ist schwer, Ruhe in der Aktivität zu finden, doch Ruhe in der Aktivität ist die wahre Ruhe.“

Nachdem ihr eine Weile praktiziert habt, werdet ihr merken, dass es nicht möglich ist, schnelle und außerordentliche Fortschritte zu machen. Selbst wenn ihr euch sehr große Mühe gebt, wird euer Fortschritt sich immer nur allmählich vollziehen. Es ist nicht so, wie wenn man in einen Regenschauer hinausgeht und weiß, wenn man nass wird. Im Nebel merkt man nicht, dass man nass wird, aber wenn ihr weitergeht, werdet ihr allmählich immer nasser. Wenn euer Geist Vorstellungen von Fortschritt hat, sagt ihr vielleicht: „Ach, dieses Schnecken-tempo ist grässlich!“ Doch in Wirklichkeit ist es nicht so. Wenn ihr im Nebel nass werdet, ist es sehr schwer, wieder trocken zu werden. Ihr braucht euch also über Fortschritte keine Sorgen zu machen. Es ist wie beim Erlernen einer Fremdsprache. Man beherrscht sie nicht mit einem Schlag, aber durch ständiges Wiederholen werdet ihr sie meistern. Das ist der Soto-Weg der Praxis. Wir können entweder sagen, wir machen allmähliche Fortschritte, oder wir erwarten nicht einmal Fortschritte zu machen. Aufrichtig zu sein und uns in jedem Augenblick nach besten Kräften zu bemühen ist genug. Es gibt kein Nirvana außerhalb unserer Praxis.

Nichts Besonderes

Wenn ihr diese einfache Praxis jeden Tag fortsetzt, werdet ihr eine wunderbare Kraft bekommen. Bevor ihr sie erlangt, ist sie etwas Wunderbares, aber nachdem ihr sie erlangt habt, ist sie nichts Besonderes mehr. Mir ist nicht danach zumute, nach dem Fahren zu sprechen. Nach meinem Gefühl ist die Praxis des Fahrens genug.

Wenn ich doch etwas sagen müßte, dann möchte ich am liebsten darüber sprechen, wie wunderbar es ist, Fahren zu praktizieren. Unser Ziel ist einfach, diese Praxis für immer beizubehalten. Sie begann vor anfänglichen Zeiten, und sie wird fortbestehen.

bis in eine endlose Zukunft.

Genügendes gibt es für ein menschliches
Wesen keine andere Praxis als diese Praxis.

Es gibt keine andere Lebensweise als diese
Lebensweise. Die Praxis des Menschen ist der
direkte Ausdruck unserer wahren Natur.

Natürlich ist alles, was wir tun, der Ausdruck
unserer wahren Natur, aber ohne diese Praxis
ist es schwer, das zu verwirklichen. Unsere
menschliche Natur sowie der Natur jeder
Existenz entspricht es, aktiv zu sein.

Solange wir am Leben sind, tun wir immer
irgendetwas. Doch solange ihr denkt: "Ich tue
dies" oder "Ich habe das zu tun" oder
"Ich müßte etwas Besonderes erreichen", so angeht
tut ihr die Wirklichkeit gar nichts.

Wenn ihr aufgibt, wenn ihr nicht länger

etwas wöllet, oder wenn ihr nicht versucht,
irgendetwas Besonderes zu machen, dann
tut ihr etwas. Wenn ihr etwas tut ohne Gedanken,
etwas zu erlangen, dann tut ihr etwas. Was ihr
im Zaun macht, macht ihr nicht wegen
etwas. Ihr habt vielleicht das Gefühl, etwas
Besonderes zu tun, aber tatsächlich ist es nur
der Ausdruck eurer wahren Natur; es ist
die Aktivität, die euer innerstes Verlangen
stillt. Aber solange ihr denkt, dass ihr
Zaun um einer Sache willen praktiziert, ist
das nicht wahre Praxis. Wenn ihr diese einfache
Praxis jeden Tag fortsetzt, werdet ihr eine
wunderbare Kraft bekommen. Bevor ihr sie
erlangt, ist sie etwas Wunderbares, aber
während ihr sie erlangt habt, ist sie nichts
Besonderes mehr. Sie ist nur ihr selbst,

nichts Besonderes. Wie ein chinesisches Gedicht
es ausdrückt. "Ich ging und kehrte zurück.
Es war nichts Besonderes. Zoran, berühmt
für seine nebligen Berge, Sekko, wegen seiner
Kranke." Die Leute glauben, es müsse wunderbar
sein, die berühmte nebelverhangene Gebirgskette
zu sehen und das Wasser, von dem es
heißt, es bedecke die ganze Erde. Doch wenn
ihr dort hingeht, werdet ihr einfach Wasser
und Berge sehen. Nichts Besonderes.
Es ist ein Rätsel, dass für Menschen, die keine
Erleuchtungsfahrt haben, die Erleuchtung etwas
Wunderbares ist. Aber wenn ihr sie ablegt,
ist es nichts. Und doch ist es nicht nichts.
Besteht ihr das? Für eine Mutter mit Kindern
ist es nichts Besonderes, Kinder zu haben.
Das ist Zoran. Wenn ihr also mit dieser

Praxis fortfährt, merket ihr zunehmend etwas
gewinnen - nichts Besonderes, aber doch etwas.

Ihr könnt es "unwissende Natur" oder "Erleuchtung"
nennen. Ihr könnt ihm viele Namen geben,
aber für den, der es hat, ist es nichts und
ist doch etwas. Wenn wir unsere wahre
Natur zum Ausdruck bringen, dann sind
wir menschliche Wesen. Wenn wir es nicht
tun, wissen wir nicht, was wir sind.

Wir sind kein Tier, weil wir auf zwei Beinen
laufen. Wir unterscheiden uns vom Tier, aber
was sind wir? Vielleicht sind wir ein Geist,
aber wir wissen nicht, wie wir sein sollen.
Ein solches Geschöpf existiert in Wirklich-
keit nicht. Es ist eine Täuschung. Wir sind kein
menschliches Wesen mehr, aber wir existieren.
Nur das, was nicht da ist, dann existiert nichts.



zu weit
steht ab heute
auf meinem Blgerhut
nicht mehr
wird vom Tau gelöscht...

kyō yori wa
kaki-tsuke kesari
kasa no tsuyu

DER WEG DER UNGETEILTEN AUFMERKSAMKEIT

Selbst wenn die Sonne im Westen
aufginge, hat der Bodhisattva nur
einen Weg.

Der Zweck meines Vortrags ist nicht, euch ein
intellektuelles Verständnis zu vermitteln, sondern
ich möchte einfach meine Wertschätzung unserer
Zen-Praxis ausdrücken. Dass es möglich ist, mit
euch Zazen zu sitzen, ist etwas sehr, sehr Un-
gewöhnliches. Natürlich ist alles, was wir tun,
ungewöhnlich, da unser Leben selbst so unge-
wöhnlich ist. Der Buddha sagte: „Dass jemand
sein menschliches Leben zu schätzen weiß, ist
so selten wie Dreck auf einem Fingernagel.“ Ihr
wisst ja, Schmutz bleibt kaum an einem Finger-
nagel haften. Unser menschliches Leben ist außer-
gewöhnlich und wunderbar. Wenn ich sitze,
möchte ich ewig sitzen bleiben, aber dann er-
muntere ich mich zu einer anderen Praxis, zum
Beispiel ein Sutra zu rezitieren oder mich zu
verbeugen. Und wenn ich mich verbeuge, denke
ich: „Das ist wunderbar.“ Doch dann muss ich
meine Praxis wieder wechseln, um das Sutra

zu rezitieren. So ist die Absicht meiner Worte, meine Wertschätzung auszudrücken, weiter nichts. Unser Weg ist nicht zuzusitzen, um etwas zu erreichen, sondern um unsere wahre Natur auszudrücken. Das ist unsere Praxis.

Wenn ihr euch selbst, eure wahre Natur ausdrücken wollt, dann sollte es dafür eine natürliche und angemessene Art und Weise geben. Selbst das Neigen nach rechts oder links, während ihr euch hinsetzt oder vom Zazen aufsteht, ist ein Ausdruck eurer selbst. Es ist keine Vorbereitung für die Praxis oder der Entspannung nach der Praxis, es ist Teil der Praxis. Wir sollten es also nicht so ausführen, als wäre es eine Vorbereitung für etwas anderes. Das gilt ebenso für euer tägliches Leben. Kochen, eine Mahlzeit zubereiten ist, wie Dogen sagte, keine Vorbereitung, sondern Praxis. Wenn ihr kocht, bereitet ihr nicht einfach für jemand anderen oder für euch ein Essen zu, sondern ihr drückt damit eure Aufrichtigkeit aus. Wenn ihr also kocht, solltet ihr euch selbst mit dieser Tätigkeit in der Küche ausdrücken. Nehmt euch reichlich Zeit dazu. Arbeitet daran, ohne etwas anderes im Sinn zu haben und ohne etwas anderes zu erwarten. Ihr solltet einfach kochen! Auch das ist ein Ausdruck

unserer Aufrichtigkeit, ein Teil unserer Praxis. Es ist notwendig, in dieser Weise Zazen zu sitzen, aber das Sitzen ist nicht unser einziger Weg. Was immer ihr tut, es sollte ein Ausdruck derselben tiefgründigen Aktivität sein. Wir sollten das wertschätzen, was wir tun. Es gibt keine Vorbereitung für etwas anderes.

Der Weg des Bodhisattva wird auch der „Weg der ungeteilten Aufmerksamkeit“ genannt oder die „tausende Meilen langen Eisenbahngleise“. Die Eisenbahngleise bleiben sich immer gleich. Es wäre verheerend, wenn sie weiter oder enger würden. Wohin ihr auch geht, die Eisenbahngleise sind immer die gleichen. So ist auch der Weg des Bodhisattva. Selbst wenn die Sonne im Westen aufginge, hat der Bodhisattva nur einen Weg. Sein Weg besteht darin, seine Natur und seine Aufrichtigkeit in jedem Augenblick auszudrücken.

Wir sagen Eisenbahngleise, aber in Wirklichkeit gibt es das gar nicht. Die Aufrichtigkeit selbst ist das Eisenbahngleis. Die Aussicht aus dem Zug wird sich verändern, aber wir bewegen uns immer auf demselben Gleis. Und das Gleis hat keinen Anfang und kein Ende; anfangslos und endloses Gleis. Es gibt weder Ausgangspunkt noch Ziel, nichts zu erreichen. Nur auf dem Gleis zu fahren ist unser Weg. Das ist die Natur

unserer Zen-Praxis.

Doch wenn ihr neugierig seid auf die Eisenbahnschienen, dann wird es gefährlich. Schaut nicht auf das Gleis. Wenn ihr es tut, wird euch schwindelig werden. Schätzt einfach den Ausblick, den ihr vom Zug aus habt. Das ist unser Weg. Die Passagiere brauchen nicht neugierig auf das Gleis zu sein. Jemand wird sich darum kümmern. Buddha wird sich darum kümmern. Doch manchmal versuchen wir, das Gleis zu erklären, weil wir neugierig werden, wenn etwas immer gleich ist. Wir fragen uns: „Wie ist es möglich, für den Bodhisattva, immer der Gleiche zu sein?“ Was ist sein Geheimnis?“ Doch es gibt kein Geheimnis. Jeder hat die gleiche Natur wie das Eisenbahngleis.

Es waren einmal zwei gute Freunde, Chokei und Hofoku. Sie sprachen vom Weg des Bodhisattva, und Chokei sagte: „Selbst wenn der Arhat (ein Erleuchteter) böse Gelüste hätte, so hat der Tathagata (Buddha) dennoch nicht zweierlei Art von Worten. Ich sage der Tathagata hat Worte, aber keine dualistischen.“ Hofoku erwiderte: „Das magst du zwar sagen, aber dein Kommentar ist nicht einwandfrei.“ Da fragte Chokei: „Wie verstehst du die Worte des Tathagata?“ Hofoku sagte: „Wir haben genug debattiert, lass uns eine Tasse Tee trinken!“

Hofoku gab seinem Freund keine Antwort, weil es unmöglich ist, unseren Weg mit Worten zu erklären. Trotzdem diskutierten diese beiden guten Freunde als Teil ihrer Praxis über den Weg des Bodhisattva, obwohl sie nicht erwarteten, eine neue Erklärung zu finden. Daher antwortete Hofoku: "Unsere Diskussion ist beendet, lass uns Tee trinken!"

Das ist eine sehr gute Antwort, nicht wahr? Das gleiche gilt für meinen Vortrag - wenn meine Rede zu Ende ist, ist auch euer Zuhören zu Ende. Ihr braucht euch nicht zu merken, was ich sage; auch braucht auch nicht zu verstehen, was ich sage, Ihr versteht es. Ihr habt das volle Verstehen in euch selbst. Es gibt kein Problem.



Blätter im Fluß
wie festgefroren
oft tiefversunken
aber immer im Fluß....



Wiederholung

Wenn ihr den Sinn für Wiederholung verliert, dann
wird eure Praxis recht schwierig werden

Das indische Denken und die Praxis, die dem Buddha begegneten, basierten auf der Vorstellung, dass der Mensch eine Verbindung von spirituellen und physischen Elementen ist. Man glaubte, dass die physische Seite des Menschen seine spirituelle Seite ein Enge, festhalte, und deshalb war die religiöse Seite darauf ausgerichtet, das physische Element zu schwächen, um den Geist zu befreien und zu stärken.

Daher ~~konnte~~^{betonte} die Praxis, die der Buddha in Indien vorfand, die Askese. Als er jedoch Askese praktizierte, fand er, dass es keine Grenze gibt für das Bemühen, sich körperlich zu reinigen, und dass dies das religiöse Leben sehr idealistisch macht. Diese Art

Krieg gegen unseren Körper kann nur enden, wenn wir sterben. Doch gemäß diesem indischen Denken kehren wir in einem anderen Leben zurück und wieder in einem anderen, um denselben Kampf zu wiederholen, ohne jemals die vollkommene Erleuchtung zu erlangen. Und selbst, wenn ihr glaubt, ihr

Könntet eure körperliche Kraft so weit schwächen,
dass eure geistigen Kräfte frei werden, so funkti-
oniert das nur, solange ihr die Askese fort-
setzt. Wenn ihr euer tägliches Leben wieder auf-
nehmt, müsst ihr euren Körper kräftigen, aber
dann müsst ihr ihn wieder schwächen, um
eure spirituelle Kraft zurückzugewinnen, und
diesen Prozess müsst ihr wie gut wiegt wiederholen.
Das mag eine zu einfache Darstellung der indischen
Praxis sein, wie der Buddha sie vorfand, und wir
mögen darüber lachen, aber es gibt tatsächlich
Menschen, die diese Praxis bis zum heutigen Tag
fortführen. Ohne es zu merken haben sie diese
Vorstellung von Askese gewissermaßen in ihrem Hinter-
kopf. Aber auf diese Weise zu praktizieren wird
zu keinem Fortschritt führen.

Der Weg des Buddha war ein ganz anderer.
Zuerst studierte er die Hindu-Praxis seiner Zeit
und seiner Gegend und praktizierte Askese.
Doch der Buddha war nicht an den Elementen
interessiert, aus denen menschliche Wesen sich
zusammensetzen, ebensowenig wie an
metaphysischer Theorien der Existenz.

Zen und Aufregung

Zen ist nichts Aufregendes, sondern Konzentration auf
unsere Verrichtungen des täglichen Lebens

Mein Meister starb, als ich einund-
dreißig Jahre alt war. Obwohl ich nichts
anderes wollte, als mich im Eihei-ji-Kloster
der Zen-Übung zu widmen, müsste ich
die Nachfolge meines Meisters in seinem Tempel
antreten. Ich hatte ziemlich viel zu tun, und
da ich so jung war, hatte ich viele Schwierigkei-
ten. Daran gewann ich zwar einige Erfahrung,
aber das ist nichts im Vergleich zu dem
wahren, ruhigen, ausgeglicheneren Weg des Lebens.

Wir müssen auf dem Weg beharrlich und
ausdauernd bleiben. Zen ist nichts Aufre-
gendes, sondern Konzentration auf unsere Ver-
richtungen des täglichen Lebens. Wenn ihr zu
geschäftig und zu aufgeregt werdet, wird
euer Geist rau und grob. Das ist nicht
gut. Versucht nach Möglichkeit, ruhig
und heiter zu sein und euch von Aufregungen
fern zu halten. Gewöhnlich werden wir
Tag für Tag, Jahr für Jahr immer geschäft-
tiger, fast besonders in unserer modernen
Welt. Wenn wir alte, vertraute Orte nach langer
Zeit wieder aufsuchen, staunen wir über

die Veränderungen. Das ist nun einmal so.
Wenn wir aber an Aufregung interessiert sind
oder an unserer eigenen Veränderung, dann
werden wir in unser geschäftiges Leben völlig
hinein gezogen und sind verloren. Wenn euer
Geist jedoch ruhig und unerschütterlich ist,
könnt ihr euch von der turbulenten Welt fern-
halten, selbst wenn ihr mitten drinsteht.
Inmitten von Lärm und Veränderung wird euer
Geist ruhig und gefesselt sein.

Zen ist nicht etwas, das einen aufregt.
Manche beginnen bloß aus Neugier, Zen zu
praktizieren, aber damit werden sie nur
noch geschäftiger. Wenn die Praxis euren Zu-
stand verschlimmert, ist das lächerlich. Ich
glaube, wenn ihr einmal in der Woche
Zen übt, seid ihr genug beschäftigt.
Seid nicht zu sehr an Zen interessiert.
Wenn junge Leute sich für Zen begeistern,
geben sie oft die Schule auf und gehen in die
Berge oder in die Wälder, um zu sitzen.
Solches Interesse ist kein wirkliches Interesse.

stimmt nicht. Tatsächlich ist dies der
plötzliche Weg, denn wenn eure Übung
ruhig und alltäglich ist, ist das
tägliche Leben selbst die Erleuchtung.

RECHTES BEMÜHEN

WENN EURE PRAXIS GUT IST, WERDET IHR VIELLEICHT STOLZ DARAUFG WERDEN WAS IHR TUT, IST GUT, ABER IHR HABT NOCH ETWAS HINZUGEFÜGT. STOLZ IST ETWAS ZUSÄTZLICHES. RECHTES BEMÜHEN HEIßT DAS ZUSÄTZLICHE LOSWERDEN.

Das Wichtigste in eurer Praxis ist das rechte oder vollkommene Bemühen. Rechtes Bemühen, in die richtige Richtung gelenkt, ist notwendig. Wenn euer Bemühen in die falsche Richtung gelenkt wird, besonders wenn ihr dessen nicht gewahr seid, dann ist es verwirrte Bemühen.

Das Bemühen in unserer Praxis sollte von Erreichen auf Nicht-Erreichen gerichtet sein.

Wenn ihr etwas tut, vollt ihr gewöhnlich etwas errreichen und haftet an einem Ziel.

"Von Erreichen zu Nicht-Erreichen" heißt, die unnützen und schlechten Auswirkungen des Bemühens loszuwerden. Wenn ihr etwas im Geist des Nicht-Erreichens tut, hat es eine gute Qualität. Etwas zu tun, ohne sich auf besondere Weise dabei anzustrengen, ist genug. Wenn ihr eine besondere Anstrengung macht, um etwas zu erreichen, dann kommt eine Qualität von Übermäßigkeit hinein, ein zusätzliches Element. Ihr solltet das, was übermäßig ist, loswerden. Wenn eure Praxis

gut ist werdet ihr, ohne es zu merken, stolz darauf werden. Dieser Stolz ist etwas zusätzliches. Was ihr tut, ist gut, aber ihr habt noch etwas hinzugefügt. Rechtes Bemühen heißt dieses zusätzliche loswerden. Dieser Punkt ist ungemein wichtig, denn gewöhnlich sind wir nicht feinsinnig genug, um dies zu bemerken, und gehen so in die falsche Richtung.

Weil wir alle das Gleiche tun, den gleichen Fehler machen, wird uns das nicht klar. So machen wir viele Fehler, ohne es zu merken. Und wir beraten uns gegenseitig viele Probleme. Diese Art schlechten Bemühens nennt man "dharma-besessen" oder "praxisbesessen". Ihr seid in eine Vorstellung von Praxis oder Erleuchtung verstrickt und kommt nicht davon los. Wenn ihr in eine dualistische Idee verstrickt seid, heißt das, dass eure Praxis nicht rein ist. Unter Reinheit verstehen wir nicht, etwas zu polieren oder zu versuchen, etwas Unreines rein zu machen. Mit Reinheit meinen wir einfach die Dinge, wie sie sind. Wenn etwas hinzugefügt wird, ist das unrein. Wenn etwas dualistisch wird, dann ist es nicht rein. Wenn ihr glaubt, ihr habt etwas davon, wenn ihr Zazen praktiziert, seid ihr schon in die unreine Praxis verstrickt. Man kann ja sagen, dass es Praxis gibt und dass es Erleuchtung gibt, aber wir sollten uns in dieser Aussage nicht verfangen. Ihr solltet euch damit nicht verunreinigen. Wenn ihr Zazen praktiziert, dann praktiziert

einfach Zazen. Wenn die Erleuchtung kommt,
dann kommt sie. Wir sollten am Erreichen
nicht anhaften. Die wahre Eigenart von
Zazen ist immer da, auch wenn ihr dessen
nicht gewahr seid, also verfasst alles, was
ihr eurer Meinung nach davon gewohnt
habt. Tut es einfach. Die Eigenart von
Zazen wird sich selbst zum Ausdruck bringen;
dann habt ihr sie.

Manche Menschen fragen, was es heißt
Zazen zu praktizieren, ohne die Vorstellung,
etwas errreichen zu wollen; welche Art An-
strengung dafür notwendig sei? Die Antwort
ist: Sich zu bemühen, das loszuwerden,
was wir zusätzlich aus unserer Praxis
gewinnen wollen. Wenn eine zusätzliche Vor-
stellung auftaucht, versuchen wir sie
an zu halten. Wir sollten in der tiefen
Praxis verweilen. Das ist der Punkt, auf
den sich unsere Anstrengung richtet.

Wir sagen: „Den Klang einer klatschenden
Hand hören.“ Gewöhnlich entsteht der
Klang des Klatschens durch zwei Hände,
und wir meinen, dass das Klatschen mit
einer Hand gar keinen Klang erzeugt. Doch
in Wirklichkeit ist eine Hand Klang.
Obwohl ihr ihn nicht hört, ist Klang da.
Wenn ihr mit zwei Händen klatscht,
könnt ihr den Klang hören. Doch
wenn der Klang nicht schon existierte,

Keine Spur

Wenn ihr etwas tut, solltet ihr euch vollständig verbrennen wie ein gutes Feuer, das keine Spuren hinterlässt.

Wenn wir Zen praktizieren, ist unser Geist ruhig und ganz einfach. Doch gewöhnlich ist unser Geist sehr geschäftig und kompliziert, und es fällt uns schwer, uns auf das zu konzentrieren, was wir gerade tun. Das kommt daher, dass wir denken, bevor wir handeln, und dieses Denken hinterlässt keine Spur. Unsere Aktivität ist überschattet von einer vorgefassten Idee. Das Denken hinterlässt nicht nur eine Spur oder einen Schatten, sondern ruft auch viele weitere Vorstellungen von anderen Tätigkeiten und Dingen in uns hervor. Diese Vorstellungen und Spuren machen unseren Geist sehr kompliziert. Wenn wir etwas tun, mit einem ganz einfachen, klaren Geist, haben wir keine Vorstellungen oder Schatten, und unsere Tätigkeit ist kraftvoll und direkt. Doch wenn wir etwas mit einem komplizierten Geist tun, in Beziehung zu Dingen, Menschen oder der Gesellschaft, wird unsere Aktivität sehr komplex.

Die meisten Menschen gehen an eine Tätigkeit mit einer doppelten oder dreifachen Absicht heran. Es gibt die Redensart „zwei Fliegen auf einen Schlag“. Das ist es, was die Menschen gewöhnlich tun wollen. Weil sie zu viele Fliegen erwischen wollen, fällt es ihnen schwer, sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren, und schließlich erwischen sie dann hoffentlich gar keine Fliegen! Diese Art zu denken, hinterlässt immer einen Schatten auf ihrem Tun. Dieser Schatten ist nicht eigentlich das Denken selbst. Natürlich ist es oft nötig, nachzudenken oder etwas vorzubereiten, bevor wir handeln. Aber rechtes Denken hinterlässt keinen Schatten. Das Denken, das Spuren hinterlässt, kommt aus einem relativen, verunreinigten Geist. Relativer Geist ist der Geist, der sich selbst zu anderen Dingen in Beziehung setzt und sich dadurch selbst begrenzt. Es ist dieser kleine Geist, der Gedanken, etwas zu erreichen, hervorruft und

Seine Spuren zurücklässt. Wenn ihr eine Spur eures Denkens in eurem Tun hinterlasst, wandet ihr an dieser Spur anhaftet. So könntet ihr zum Beispiel sagen: „Das habe ich getan!“ Doch in Wirklichkeit ist es nicht so. Aus eurer Erinnerung mögt ihr sagen: „Ich habe dies und jenes in einer bestimmten Weise getan“, aber in Wirklichkeit ist es nie genau das, was geschehen ist. Wenn ihr so denkt, begrenzt ihr die tatsächliche Erfahrung dessen, was ihr getan habt. Wenn ihr also dem Gedanken an das, was ihr getan habt, anhaftet, seid ihr in selbstbezogene Gedanken verstrickt.


Oft denken wir, was wir getan haben, sei gut, aber vielleicht verhält sich das gar nicht so. Wenn wir alt werden, sind wir oft sehr stolz auf das, was wir vollbracht haben. Man andere Zuhörer, wie einer mit Stolz von den Dingen erzählt, die er getan hat, haben sie ein komisches Gefühl, denn sie wissen, dass seine Erinnerung einseitig ist. Sie wissen, dass das, was er ihnen erzählt, nicht genau das ist, was er getan hat. Außerdem, wenn er auf seine Taten stolz ist, wird dieser Stolz ihm selbst ein Problem schaffen. Wenn er seine Erinnerungen auf diese Weise ständig wiederholt, wird seine Persönlichkeit immer verdrängter, bis er ein unangehmer, starrer Kack geworden ist. Das ist ein Beispiel dafür, wie das Denken eines Menschen Spuren hinterlässt. Wir sollten nicht vergessen, was wir gemacht haben, aber es sollte ohne eine zusätzliche Spur sein. Eine Spur zu hinterlassen ist nicht dasselbe, wie sich an etwas erinnern. Wir sollten ^{uns} an unsere Taten erinnern, aber wir sollten an dem, was wir getan haben, nicht in einem bestimmten Sinn anhaften. Was wir „Anhaften“ nennen, meint eben diese Spuren unseres Denkens und Handelns.

Um keine Spuren zu hinterlassen, solltet ihr, wenn ihr etwas tut, es mit eurem ganzen Körper und Geist tun; auf das konzentriert, was ihr tut. Ihr solltet es vollständig tun, wie ein gutes Feuer. Ihr solltet kein rauchendes Feuer sein. Ihr solltet auch vollständig verbrennen. Wenn ihr auch nicht vollständig verbrennt, bleibt eine Spur von euch in dem zurück, was ihr tut. Es bleibt auch etwas zurück, das nicht vollständig verbrannt ist. Zen-Aktivität ist Aktivität, die restlos ausgebrannt ist, bei der nichts zurückbleibt als

Wir haben einen Ausspruch: "Dana prajna paramita". "Dana" bedeutet Geben, "prajna" ist Weisheit, und "paramita" bedeutet, überzusetzen oder das andere Ufer zu erreichen. Unser Leben kann man als eine Flussüberquerung ansehen. Ziel der Bemühungen unseres Lebens ist es, Nirvana, das andere Ufer, zu erreichen. "Prajna paramita", die wirkliche Weisheit des Lebens, bedeutet, daß mit jedem Schritt auf dem Weg das andere Ufer tatsächlich bereits erreicht wird. Das andere Ufer mit jedem Schritt des Überquerens zu erreichen ist der Weg des wahren Lebens. "Dana prajna paramita" ist der erste der sechs Wege des wahren Lebens. Der zweite ist "sila prajna paramita", oder die buddhistischen Gelübnisse. Dann gibt es "ksanti prajna paramita", Eifer und ständiges Bemühen; "dhyana prajna paramita", die Zen-Praxis und "prajna paramita", die Weisheit.

noch für andere Probleme schaffen.

Und wir sollten vergehen, Tag für Tag, was wir getan haben; das ist wahres Nicht-Aufhaften. Und wir sollten etwas Neues beginnen. Um etwas Neues zu tun, müssen wir natürlich unsere Vergangenheit kennen, und das ist recht so. Aber wir sollten nicht an irgendetwas, das wir getan haben, festhalten: wir sollten nur darüber nachdenken. Und wir sollten auch eine gewisse Vorstellung davon haben, was wir in Zukunft zu tun haben. Doch die Zukunft ist Zukunft, und die Vergangenheit ist Vergangenheit; jetzt sollten wir an etwas Neuem arbeiten. Das ist unsere Haltung, und so sollten wir in dieser Welt leben. Das ist "dana prajna paramita", etwas zu geben oder etwas für uns selbst zu erschaffen. Wenn wir also etwas ganz und gar tun, dann gewinnen wir die wahre Aktivität der Schöpfung zurück. Derwegen sitzen wir. Wenn wir diesen Punkt nicht vergehen, wird alles in schöner Weise vollzogen. Doch, sowie wir dies vergehen, ist die Welt voller Verwirrung.



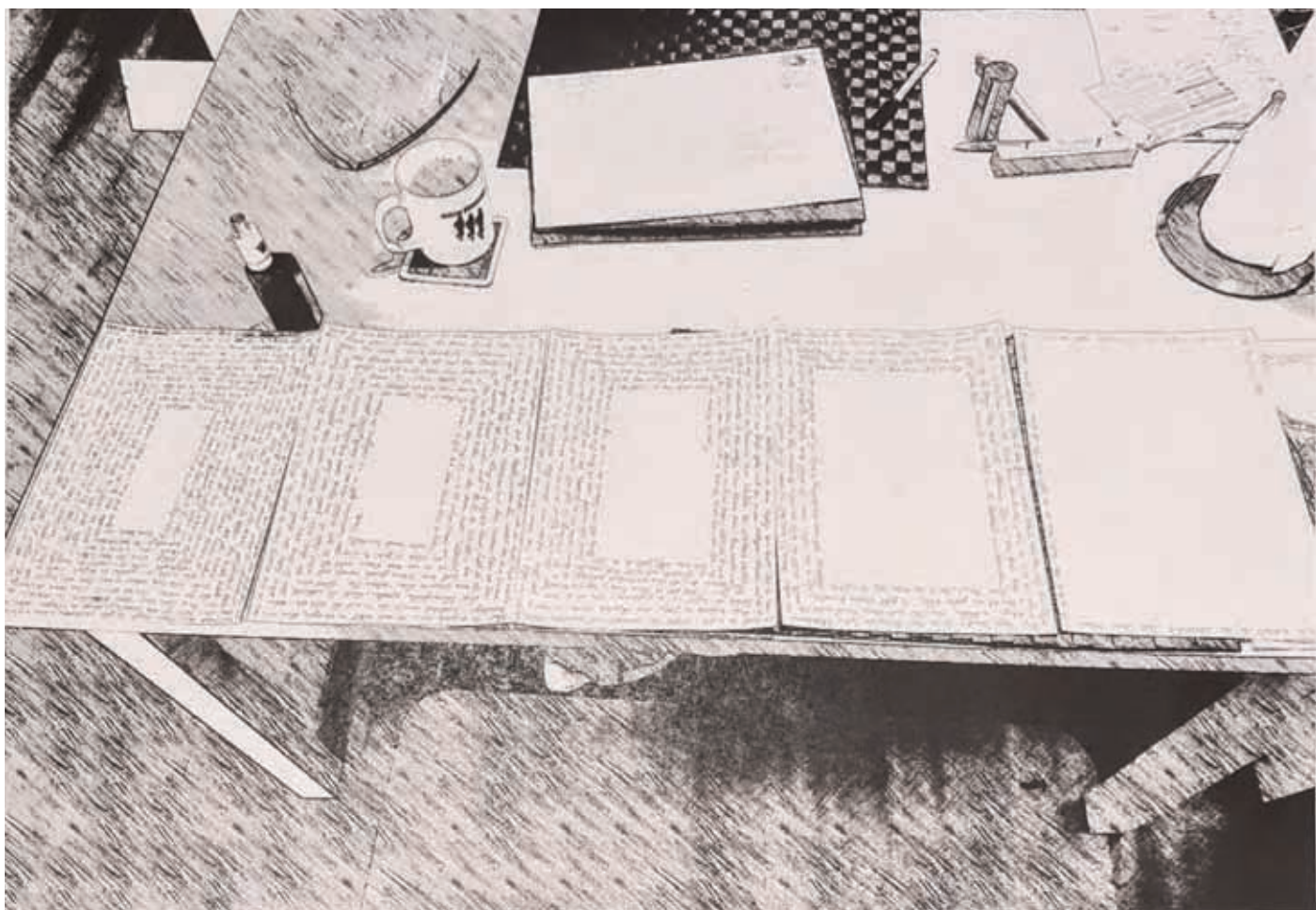
Merkt. Da es jedoch klarer ist, trich selbst in ermutigen, ohne sich
Kritik. Natürlich versteht ihr es mit ihr oder ihm sehr
dies Schwierigkeiten sprechen, denkt ihr verbleibt,
neue Praxis in ihrem wahren Sinn. Selbst wenn
hätte einer Praxis jedoch werden alle
die nicht so gut. Im Hin- und Her
macht einmal spirituelle
Freunde.
Yana-Buddhismus gibt es vier Kategorien der Praxis
zu gut bestellt, wenn sie an Fremdengeföhle gebunden
ist. Freilich ist dies keine arme
Praxis. Ein weiterer Fehler ist, zu
sagt: "Glaub nicht, dass deine Erluchtung
das stimmt nicht. Ob ihr mit dem Praktizieren
bleiben. Die meisten zen-buddhistischen Priesterinnen und
keine Praxis alleine fortzusetzen. Aus diesem Grunde haben wir
Solange ihr eure Praxis fortsetzt, seid ihr recht sicher, aber da es sehr
schwer ist, daran fortzuführen, müsst ihr einen Weg finden, wie ihr euch selbst machen
Kritik. Da es jedoch klarer ist, trich selbst in ermutigen, ohne sich
dies Schwierigkeiten sprechen, denkt ihr verbleibt,
neue Praxis in ihrem wahren Sinn. Selbst wenn
hätte einer Praxis jedoch werden alle
die nicht so gut. Im Hin- und Her
macht einmal spirituelle
Freunde.
Yana-Buddhismus gibt es vier Kategorien der Praxis
zu gut bestellt, wenn sie an Fremdengeföhle gebunden
ist. Freilich ist dies keine arme
Praxis. Ein weiterer Fehler ist, zu
sagt: "Glaub nicht, dass deine Erluchtung
das stimmt nicht. Ob ihr mit dem Praktizieren
bleiben. Die meisten zen-buddhistischen Priesterinnen und
keine Praxis alleine fortzusetzen. Aus diesem Grunde haben wir
Solange ihr eure Praxis fortsetzt, seid ihr recht sicher, aber da es sehr
schwer ist, daran fortzuführen, müsst ihr einen Weg finden, wie ihr euch selbst machen

Wenn jeder Mensch den Wert der reinen Praxis kennt, dann haben wir wenig Raum für die Ursache der Krankheit als eine fixe Idee oder einseitige Vorstellung verstanden. Das ist Erleuchtung! Das ist die vollkommene Praxis. Das ist Wahrheit wissen, was für eine Art von Praxis ihr Teil dieser Praxis und betont nur ihre Vorteile.

Wenn jeder Mensch den Wert der reinen Praxis kennt, dann haben wir wenig Raum für die Ursache der Krankheit als eine fixe Idee oder einseitige Vorstellung verstanden. Das ist Erleuchtung! Das ist die vollkommene Praxis. Das ist Wahrheit wissen, was für eine Art von Praxis ihr Teil dieser Praxis und betont nur ihre Vorteile.

Wenn jeder Mensch den Wert der reinen Praxis kennt, dann haben wir wenig Raum für die Ursache der Krankheit als eine fixe Idee oder einseitige Vorstellung verstanden. Das ist Erleuchtung! Das ist die vollkommene Praxis. Das ist Wahrheit wissen, was für eine Art von Praxis ihr Teil dieser Praxis und betont nur ihre Vorteile.

Schließlich entdeckt ich die schlechteste Seite dieser Praxis und verliert den Mut, wenn es zu spät ist. Das ist dumme. Wir sollten schauen sein, dass die alten Klerikern mit Köhre auf diesen Fehle hinweisen haben.



→ → → → Unsere Aktivität begrenzen ← ← ← ←

Wenn jemand an eine besondere Religion glaubt, wird seine Haltung immer mehr die eines spitzen Winkels, der von ihm selbst weg weist.



Auf unserem Weg ist die Spitze des Winkels immer auf uns selbst gerichtet.



In unserer Praxis verfolgen wir keine besondere Absicht oder ein Ziel, noch lieben wir irgendeinen bestimmten Gegenstand der Umkehrung. In dieser Hinsicht unterscheidet sich unsere Praxis etwas von den üblichen religiösen Praktiken. Der große chinesische Zen-Meister Joshu sagte einmal:

"Ein Buddha aus Lehm kann kein Wasser überqueren;
ein Buddha aus Bronze kann nicht durch einen Schmelzofen gehen;
ein Buddha aus Holz kann nicht durch eine Feuer gehen."

Welche Praxis die eure auch ist, wenn sie auf ein bestimmtes Objekt ausgerichtet ist, etwa einen Buddha aus Lehm, Bronze oder Holz, wird sie nicht immer funktionieren.

Solange ihr ein bestimmtes Ziel in eurer Praxis verfolgt, wird sie euch nicht vollständig helfen. Sie mag euch helfen, solange ihr auf dieses Ziel ausgerichtet seid, doch wenn ihr euer tägliches Leben wieder aufnehmt, nützt sie euch nichts.

Ihr denkt vielleicht, wenn in unserer Praxis keine Absicht und kein Ziel ist, werden wir nicht wissen, was wir tun sollen.

Aber es gibt einen Weg.

Der Weg der Praxis ohne Ziel besteht darin, dass ihr eure Aktivität begrenzt oder auch auf das konzentriert, was ihr in diesem Augenblick tut.

Anstatt ein bestimmtes Objekt im Sinn zu haben, solltet ihr eure Aktivität begrenzen.

Wenn euch jetzt anderswo herumwundert, habt ihr keine Möglichkeit, euch selbst auszudrücken.

Doch wenn ihr eure Aktivität auf das beschränkt, was ihr gerade fühlt, in diesem Augenblick, tun könnt, dann seid ihr in der Lage, eure wahre Natur, die allumfassende Buddha-Natur, vollständig auszu drücken.

Dies ist unser Weg.

Wenn wir jetzt praktizieren, schränken wir unsere Aktivität auf das kleinste Ausmaß ein.

Indem wir einfach die rechte Körperhaltung wahrnehmen und uns auf das Sitzen konzentrieren, drücken wir die allumfassende Natur aus.



Dann werden wir Buddha und bringen Buddha-Natur zum Ausdruck.

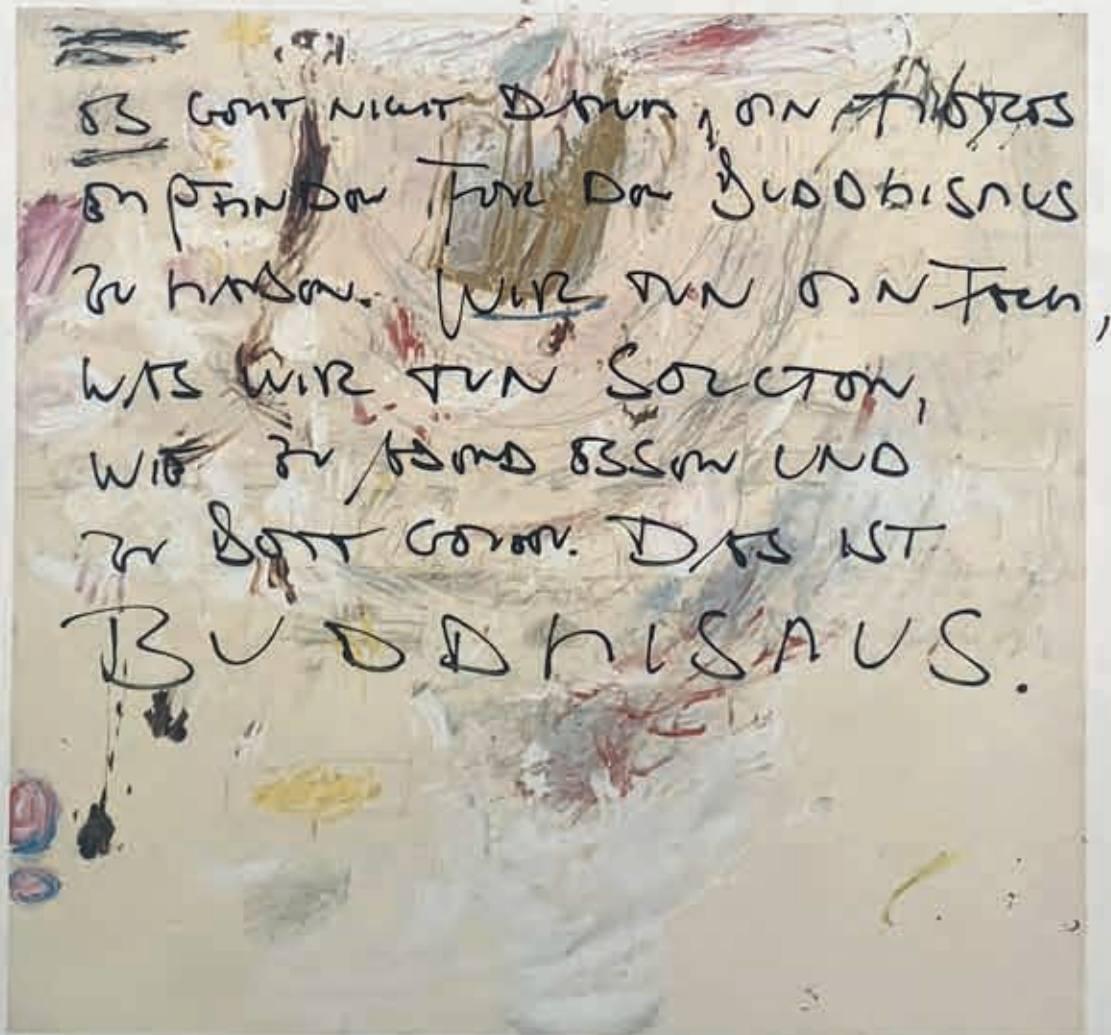
Anstatt also einen Gegenstand der Verehrung zu haben, konzentrieren wir uns in jedem Augenblicke einfach auf das, was wir tun.

Wenn ihr euch bebiegt, solltet ihr euch nie verbiegen;



55 School of Athens, 1961
Oil paint, oil-based house paint, wax crayon, lead pencil on canvas, 190.5 x 100.5 cm
Collection Cy Twombly Foundation
P. 11. 14

Sich Gaudesst Gaudieren.



ES GOTT NICHT DANN, ON FIBERS
ON FIBER FOR THE BUDHISUS
ZU HABEN. WIR VON ON FIBER,
WAS WIR VON SOLUTON,
WIE ZU HABEN ESSEN UND
ZU GOTT GOTT. DAS IST
BUDHISUS.

Das Studium des Buddhismus ist die Religion
nicht, der Buddhismus zu studieren, sondern
uns selbst. Es ist nicht notwendig, uns
sondern zu studieren, ohne eine gewisse
Unterweisung. Man hat wissen wollen,
was was ist, aber man hat die die
Wissenschaft, und die Wissenschaft
braucht ein Unterweisung. In uns
gibt es verschiedene Möglichkeiten zu unter-
suchen, was was ist. Dadurch ist es
notwendig zu wissen, was was ist, und
was ist, welche Form es
annimmt, welche Eigenschaften es hat.
Das ist es, dadurch nicht notwendig, das was
das was zu verstehen. Gerade ist es
mit uns wie Buddha eine gewisse Unter-
weisung, aber durch das Studium der
Lehre kann es nicht notwendig zu sein -

konnen, was "ich" in mir selbst bin. Durch
die Lonne pden wie vielleicht unsere
paucauere Name vorstellen. Aber die
Lonne ist nicht wie selbst; sie ist nur
eine Art, uns zu erkennen. Wenn ihre
Euch, also in die Lonne oder den
Lonne kühnert, ist das ein ganzes
Fonon. In dem Augenblick, in dem ihre
den Lonne gegenüber, stellen ihr ein
Geweis, wieder von unsen ~~Wissen~~ und
unabhängig sein. Ihr Schwere und
Lonne, damit ihr unabhängig
werden könnt. Wenn ihr ihn nicht
kühnt, folgt dem Lonne ein den,
weg zu euch selbst. Dann hat ihr
einem Lonne Ton euch selbst,
nicht für den Lonne.

RINKE, ein Freier CHINESE SCHREIBER von-POSTEN,
LEBTE VIEL WEGE DAM, WIE IN SEINER SCHULE LANGE-
DE. NACHDEM SPITEN ER OBEN DER SCHULE,
NACHDEM SPITEN ER OBEN DIE LANGE, NACHDEM
GAB ER SICH DORING DES SCHULES VON DER
LANGE, UND SCHREIBER GAB ER SEINER SCHULEN
NACHDEM GAB ER KEINE ANWEISUNG. ER WUSSTE,
DASS EIN SCHULEN SEIN SICH ANTWORTUNG
VON SCHULEN IST. GUTER GEMUTEN, IST ES GUT
NICHT NOTIG, DA SCHULEN ER LANGE, WIL
DAS SCHULEN SICH SICH IST, NACH WANN
ER SEIN DASSA NICHT SICH IST SEIN PIG.
DASS WANN ER SEINER WANN NACH GUTER
IST + DASS GUTER SEIN ANWERT, SO
IST DAS SEIN FÜR SEIN. SICH ER DASS
NICHT GUTER WIRD, DASS ER, DASS DAS
DASS ER GUTER WIRD IST, ER SICH SEIN
UND DAS IST EIN GUTER PIRTEIN.



Einen

Ziegel

polieren

wenn ihr ihr selbst
werdet

wird Zen zu Zen

wenn ihr ihr selbst
seid

Seht ihr die Dinge
wie sie sind

und ihr werdet eins
mit eurer Umgebung



Zen - Geschichten oder Koans sind sehr schwer zu verstehen, bevor ihr wisst, was wir von einem Augenblick zum anderen tun. Doch wenn ihr genau wisst, was wir in jedem Augenblick tun, werdenet ihr die Koans nicht so schwierig finden. Es gibt sehr viele Koans. Ich habe euch schon öfter von einem Frosch erzählt, und jedes Mal lachen alle. Ein Frosch ist sehr interessant. Auch er sitzt nämlich so wie wir, er denkt dabei aber nicht, dass er etwas Besonderes tut. Wenn ihr in ein Zendo geht und sitzt, denkt ihr vielleicht, dass ihr etwas ganz Besonderes tut. Während euer Mann oder eure Frau noch schläft, praktiziert ihr Zazen! Ihr macht etwas Besonderes, und eure Ehepartner ist faul! Vielleicht ist das euer Verständnis von Zazen. Doch schaut einmal den Frosch an. Ein Frosch sitzt so wie wir, aber er hat keine Vorstellung von Zazen. Schaut ihm zu. Wenn ihn etwas ärgert, verzuckt er sein Gesicht. Wenn etwas Essbares vorbeikommt, schnappt er es und frisst es, und während er frisst, sitzt er da. So ist tatsächlich auch unser Zazen - keine besondere Sache.

Hier habe ich eine Art Frosch-Koan für euch: Baso war ein berühmter Zen-Meister, genannt der Pferde-Meister. Er war der Schüler von Nangaku, einem Schüler des sechsten Patriarchen. Als Baso bei Nangaku lernte, saß er eines Tages und praktizierte Zazen. Er war ein Mann von großer körperlicher Gestalt.

Dann seid ihr Buddha. Und dann seid ihr auch
gut für andere, für Mann oder Frau, Sohn oder
Tochter. Das ist ZaZen!



抵抗

BESTÄNDIGKEIT

MENSCHEN, DIE DEN ZUSTAND DER IMMER LEERHEIT KENNEN, WERDEN IHRE PROBLEME DURCH

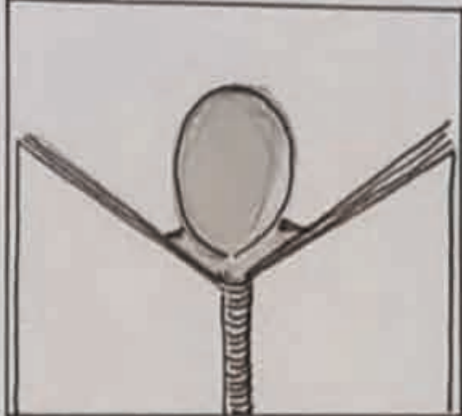


AUFLÖSEN KÖNNEN
UNSERE BOTSCHAFT FÜR HEUTE LAUTET:
„Entwickelt euren eigenen Geist!“

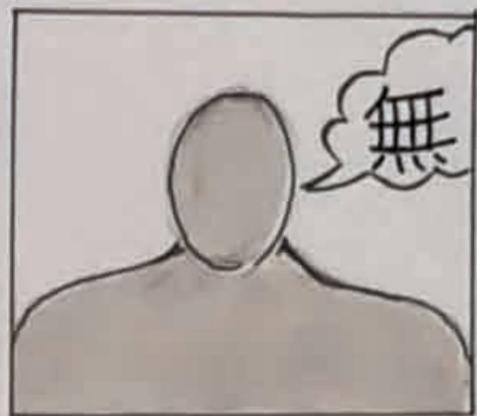


ZEN

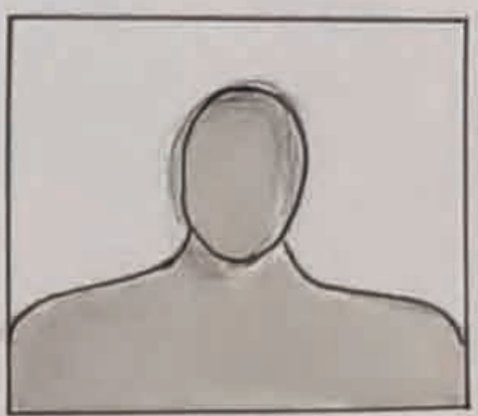
ZU PRAKTIZIEREN.



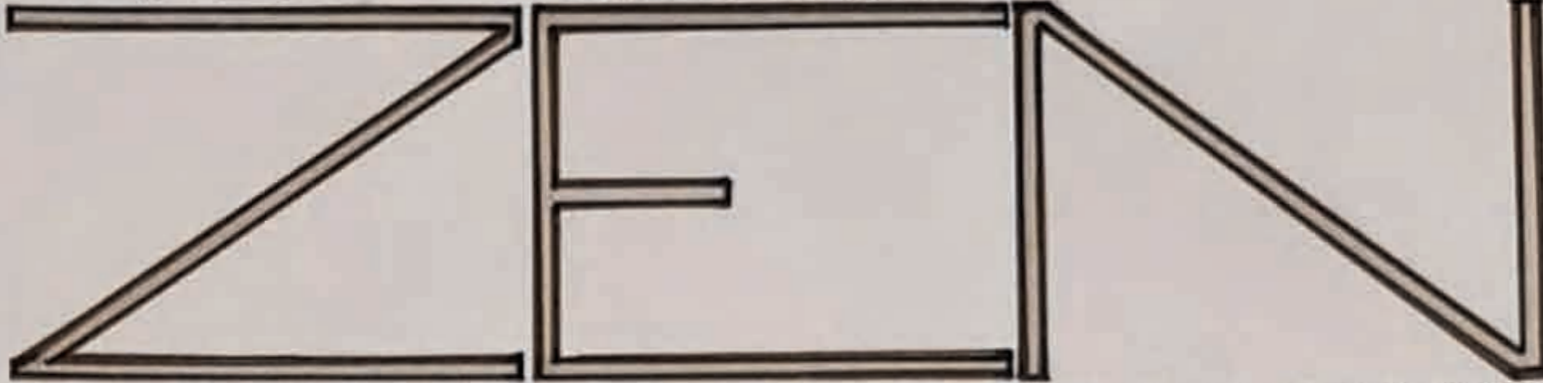
NATÜRLICH IST AUCH DAS STUDIUM DER SCHRIFTEN



ODER DAS REZITIEREN EINES SUTRAS



ODER SITZEN




JEDE DIESER AKTIVITÄTEN SOLLTE ZEN SEIN

DOCH WENN EUER BEMÜHEN UND EURE PRAXIS NICHT DIE RECHTE ORIENTIERUNG HABEN, WERDEN SIE NICHTS ZU WEGE BRINGEN. NICHT NUR BRINGEN SIE NICHTS ZU WEGE, SONDERN SIE VERDERBEN AUCH EURE REINE NATUR. JE MEHR IHR DANN ÜBER ZEN WISST, DESTO MEHR WERDET IHR VERDORBEN. EUER GEIST WIRD MIT SCHUND ANGEFÜLLT SEIN. EUER GEIST WIRD BEFLECKT SEIN.



Es ist für uns ganz normal, dass wir Bruchstücke von Informationen aus verschiedenen Quellen sammeln, weil wir meinen, unser Wissen auf diese Weise zu vermehren. Doch wenn wir diesem Weg folgen, führt er tatsächlich dazu, dass wir

überhaupt nichts wissen. Unser Verständnis des Buddhismus sollte nicht im Sammeln vieler Informationen bestehen, auf der Suche, Wissen zu erlangen. Anstatt Wissen sammeln zu wollen, solltet ihr euren Geist klären.

WENN EUER  KLAR IST
DANN HABT IHR BEREITS WAHRES
WISSEN. WENN IHR UNSERE LEHRE MIT
EINEM REINEN · KLAREN · GEIST HÖRT,
KÖNNT IHR SIE ANNEHMEN
ALS HÖRTET IHR ETWAS, DAS IHR BEREITS WISST.
DAS WIRD

LEERHEIT
GENANNT ALLMÄCHTIGES SELBST ODER
· ALLWISSENHEIT ·
WENN IHR ALLES WISST, SEID IHR WIE EIN DUNKLER
HIMMEL

Manchmal geht ein Auf-
blitzen über den dunklen
Himmel. Wenn es vorbei
ist, vergesst ihr es
wieder, und zurück
bleibt nichts, als der
dunkle Himmel. Der Him-



mel ist nie überrascht,
wenn plötzlich ein Blitz-
strahl durchbricht. Und
wenn der Blitz über
den Himmel zuckt,
kann das ein wunder-
barer Anblick sein.

WENN WIR DIE LEER-
HEIT HABEN, SIND WIR
IMMER BEREIT, AUF DAS
AUFLEUCHTENACHTZU
GEBEN.

Die Gegend von
Rozan in China
ist berühmt für
ihre nebelver-
schleierte Land-
schaft. Ich war
noch nie in China,
aber es muss
dort wirklich
schöne Berge
geben. Und die
weißen Wolken
oder die Nebel-
schwaden durch
die Berge ziehen
zu sehen, muss



ein wunderbarer
Anblick sein.
Obgleich wunder-
bar heißt es in
einem chinesisches
Gedicht: Rozan
ist berühmt für seine
nebeligen, regne-
rischen Tage und der
große Setko-Fluss
für seine Gezeiten,
die kommen und
gehen. Das ist alles.
Das ist alles, aber
es ist prächtig. Das
ist, wie wir die Dinge
würdigen.

SOLLTET ALSO ALS WÜRDET IHR DAS IHR SCHON

IHR WISSEN

AUFNEHMEN, ETWAS HÖREN, GEWUSST HABT.



Das heißt jedoch nicht, dass ihr verschiedene Bruchstücke von Informationen als bloßes Echo eurer eigenen Meinungen nehmen solltet.

ES bedeutet vielmehr, dass ihr nicht überrascht sein solltet, was immer ihr seht oder hört, als wenn ihr die Dinge nur als Echo eurer Selbstempfindung

DANN SEHT IHR SIE NICHT WIRKLICH, IHR NEHMT SIE NICHT VOLLSTÄNDIG AN, WIE SIE SIND.



Wenn wir also sagen:

bedeutet das nicht, dass wir diesen Anblick würdigen, indem wir uns an eine Landschaft erinnern, die wir früher einmal gesehen haben.

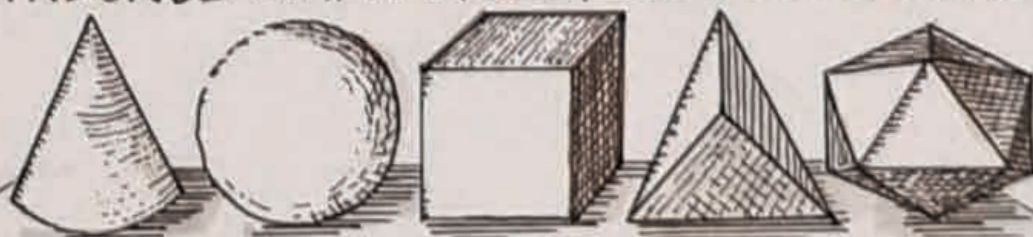
"Rozan ist berühmt für seine nebeligen, regnerischen Tage."

Es ist gar nicht so "wunderbar". Das habe ich schon früher einmal gesehen."

oder:

"Ich habe viel schönere Bilder gemalt! Rozan ist gar nichts!"

DAS IST NICHT UNSER WEG. WENN IHR BEREIT SEID, DIE DINGE ANZUNEHMEN, WIE SIE SIND, WERDET IHR SIE ALS ALTE FREUNDE EMPFANGEN, UND DOCH WÜRDIGT IHR SIE MIT NEUEM GEFÜHL.



Und wir sollten Wissen nicht ansammeln, wir sollten frei sein von unserem Wissen. Wenn ihr verschiedene Bruchstücke von Wissen sammelt, dann mag das als Kollektion unser Weg ganz nett sein, aber das ist nicht unser Weg.

WIR SOLLTEN NICHT VERSUCHEN, DIE LEUTE MIT UNSEREN WUNDERBAREN SCHÄTZEN ZU BEEINDRUCKEN.

WIR SOLLTEN NICHT AN ETWAS BESONDEREM INTERESSIERT SEIN



WENN IHR ETWAS VOLLKOMMEN WÜRDIGEN WOLLT, MÜSST IHR EUCH SELBST

IHR SOLLTET ES ANNEHMEN WIE EINEN BLITZ, DER IN VÖLLIGER DUNKELHEIT DES HIMMELS AUFLEUCHTET.

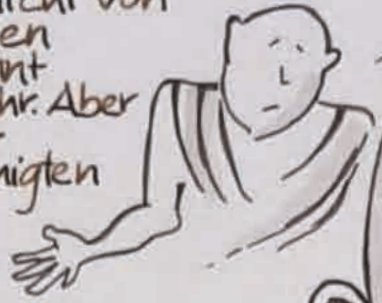


Manchmal denken wir, es sei unmöglich, etwas zu verstehen, das uns nicht vertraut ist, aber eigentlich gibt es gar nichts, das uns nicht vertraut ist.

Manche Leute sagen vielleicht:

"Es ist fast unmöglich, den Buddhismus zu verstehen, weil unser kultureller Hintergrund so verschieden ist. Wie können wir orientalisches Denken verstehen?"

Natürlich kann der Buddhismus nicht von seinem kulturellen Hintergrund getrennt werden, das ist wahr. Aber wenn ein japanischer Buddhist in die Vereinigten Staaten kommt, ist er kein Japaner mehr.



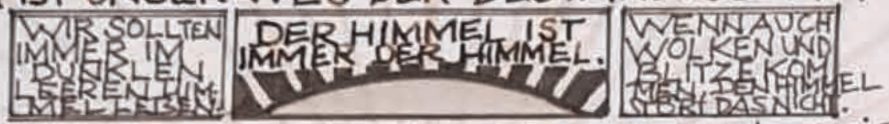
Ich lebe in eurem kulturellen Milieu. Ich nehme beinahe dieselbe Nahrung zu mir, die ihr esst, und ich verständige mich mit euch in eurer Sprache. Auch wenn ihr mich nicht ganz versteht, so möchte ich euch doch verstehen. Und vielleicht verstehe ich euch besser als jemand, der gut Englisch spricht und versteht. Das ist wahr. Auch wenn ich überhaupt kein Englisch verstünde, glaube ich, dass ich mich mit den Menschen verständigen könnte. Es gibt immer eine Möglichkeit des Verstehens, solange wir im völligen Dunkel des Himmels existieren, solange wir in der Leerheit leben.

委任

Ich habe immer gesagt, dass ihr sehr geduldig sein müsst, wenn ihr den Buddhismus verstehen wollt, aber ich war immer auf der Suche nach einem Wort, das besser ist als "Geduld". Das japanische Wort *hin* wird gewöhnlich mit "Geduld" übersetzt, aber vielleicht wäre

"Beständigkeit" ein passenderes Wort. Zur Geduld muss man sich zwingen, aber in Standhaftigkeit oder Beständigkeit ist keine besondere Anstrengung enthalten - darin gibt es nur die unwandelbare Fähigkeit, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind. Menschen, die keinen Bezug von Leerheit haben, mag diese Fähigkeit wie Geduld erscheinen, aber Geduld kann in Wirklichkeit ein *Nidat*-Annehmen sein. Den Menschen, die den Zustand der Leerheit kennen, und sei es nur intuitiv, steht immer die Möglichkeit offen, die Dinge zu nehmen, wie sie sind. Sie vermögen alles wertzuschätzen. In allem, was sie tun, selbst wenn es sehr schwierig ist, werden sie immer in der Lage sein, ihre Probleme durch Beständigkeit aufzulösen.

WIR SOLLTEN IMMER IM DUNKELN LEERENTUM MELETZEN.
DER HIMMEL IST IMMER DER HIMMEL.
WENNAUCH WOLKEN UND BLITZE KOMMEN, DEN HIMMEL ÜBER DAS NICHT.



Selbst wenn das Blitzen der Erleuchtung kommt, vergisst unsere Praxis alles darüber. Dann ist sie bereit für eine neue Erleuchtung. Es ist notwendig, dass wir Erleuchtungen haben, eine nach der anderen, wenn möglich. Augenblick um Augenblick. Das ist es, was man Erleuchtung nennt, bevor man sie erreicht und nachdem man sie erreicht hat.

KOMMUNIKATION

Das Wichtigste ist, dass ihr euch, ohne euch übertrieben oder gewollt anzupassen, so ausdrückt, wie ihr seid.

Kommunikation ist in der Zen-Praxis ungemein wichtig. Da ich eure Sprache nicht sehr gut spreche, suche ich immer nach einem Weg, mit euch zu kommunizieren. Ich glaube, dass diese Art von Bemühung etwas sehr Gutes hervorbringt. Wir sagen: „Wenn du die Worte deines Meisters nicht verstehst, bist du nicht sein Schüler.“ Die Worte oder die Sprache eures Meisters verstehen heißt den Meister selbst verstehen. Und wenn ihr ihn versteht, werdet ihr bemerken, dass seine Sprache nicht nur normale Sprache ist, sondern eine Sprache in umfassendem Sinn. Durch die Sprache eures Meisters versteht ihr mehr, als die Worte tatsächlich sagen.

Wenn wir etwas äußern, ist unsere subjektive Absicht oder die eigene Situation immer mit im Spiel. Daher gibt es keine vollkommene Rede. In jeder Aussage steckt immer eine gewisse Verzerrung. Dennoch müssen wir durch die Aussage unseres Meisters objektive Wirklichkeit verstehen - die letztendliche Wirklichkeit. Mit dieser letztendlichen Wirklichkeit meinen wir nicht etwas Ewiges oder Bleibendes, sondern die Dinge, wie sie in jedem Augenblick sind. Ihr könnt es „Sein“ oder „Wirklichkeit“ nennen.

Negativ und Positiv

Der große Geist ("Big Mind") ist etwas, das ihr ausdrücken, nicht etwas, das ihr durch Nachdenken herausfinden könnt.

Großer Geist ist etwas, das ihr habt, nicht etwas, wonach ihr streben solltet.

Je besser ihr unsere Art zu denken versteht, desto Queres wird es euch fallen, darüber zu sprechen. Ich rede deshalb, weil ich euch eine Vorstellung von unserem Weg vermitteln möchte, doch eigentlich ist es nicht etwas, worüber man spricht, sondern etwas, das man praktiziert. Am besten ist es, nur zu praktizieren, ohne etwas zu sagen. Wenn wir über unseren Weg sprechen, gibt es leicht ein Missverständnis, weil der wahre Weg mindestens zwei Seiten hat, eine negative und eine positive. Wenn wir über die negative Seite sprechen, fehlt die positive, und wenn wir über die positive Seite sprechen, fehlt die negative. Wir können nicht zugleich auf positive und negative Weise über etwas reden. Daher wissen wir nicht, was wir sagen sollen. Es ist fast unmöglich, über Buddhismus zu sprechen. Deshalb ist es der beste Weg, nichts zu sagen und ihn nur zu praktizieren. Einen Finger erheben oder einen runden Kreis malen kann der Weg sein, oder sich einfach verbiegen.

Wenn wir das verstehen, dann verstehen wir, wie man über den Buddhismus sprechen kann, und dann werden wir vollkommene Verständigung haben. Über etwas sprechen wird eine unserer Praktiken sein, und dem Sprechen Zuhören wird ebenfalls eine Praxis sein. Wenn wir Zazen praktizieren, praktizieren wir einfach Zazen, ohne etwas damit erreichen zu wollen. Wenn wir über etwas sprechen, dann sprechen wir einfach über etwas, positiv oder negativ, ohne zu versuchen, eine verständnismäßige, einseitige

so kompliziert ist; mandala ist es so einfach, dass wir ihn nicht verstehen. Auch das ist der große Geist. Aber weil ihr herausbekommen wollt, was er ist, weil ihr den komplizierten großen Geist vereinfachen wollt, wird er für euch zum Problem. Ob ihr also in eurem Leben ein Problem habt oder nicht, hängt von eurer eigenen Einstellung, von eurem eigenen Verständnis ab. Aufgrund der paradoxen oder Doppel-Natur der Wahrheit, sollte es für euch kein Problem des Verstehens geben, wenn ihr großen Mahayana-Geist habt. Diese Art von Geist erlangt man durch wahres Gehen.

NIRVANA, DER WASSERFALL

Unser Leben und Tod sind dasselbe.

Wenn wir diese Tatsache erkennen, haben wir keine Angst mehr vor dem Tod und auch keine wirkliche Schwierigkeit in unserem Leben.

Wenn ihr nach Japan fahrt und das Eiheiji-Kloster besucht, werdet ihr unmittelbar vor dem Eingang eine kleine Brücke sehen, die Hanshaku-kyo genannt wird, was „Halb-Schöpfer-Brücke“ bedeutet. Wenn Dogen Zenji aus dem Fluss Wasser schöpfte, verwendete er immer nur die Hälfte des Geschöpften, und den Rest gab er dem Fluss zurück, ohne ihn wegzuschütten. Deshalb heißt die Brücke Hanshaku-kyo, „Halb-Schöpfer-Brücke“.

Wenn wir im Eiheiji-Kloster unser Gesicht waschen, füllen wir das Gefäß nur zu siebenzig Prozent seines Fassungsvermögens. Und nachdem wir uns gewaschen haben, leeren wir das Wasser zu unserem Körper hin aus statt von ihm weg. Damit drücken wir unsere Achtung vor dem Wasser zum Ausdruck. Diese Art von Praxis beruht nicht auf dem Gedanken an Sparsamkeit. Vielleicht ist es schwer zu verstehen, warum Dogen die Hälfte des Wassers, das er schöpfte, dem Fluss zurückgab. Diese Art der Praxis geht über das Denken hinaus. Wenn wir die Schönheit des Flusses fühlen, wenn wir eins sind mit dem Wasser, machen wir es intuitiv so wie Dogen. Es ist unsere wahre Natur, das zu tun. Doch wenn eure wahre Natur von Gedanken an Sparsamkeit und Nutz effekt verdeckt ist, hat

Deshalb sagen wir: „Nirwana erlangen heißt dahingehen.“

„Dahingehen“ ist kein wirklich angemessener Ausdruck. Vielleicht sollte man besser sagen „hinübergehen“ oder „weitergehen“ oder „sich vereinigen“. Wollt ihr nicht versuchen, einen besseren Ausdruck für den Tod zu finden? Wenn ihr ihn findet, werdet ihr ein ganz neues Verständnis eures Lebens haben. Es wird wie mein Erlebnis sein, als ich das Wasser des großen Wasserfalls sah. Stellt Euch vor: 450 Meter hoch!

Wir sagen: „Alles kommt aus der Leerheit.“ Ein ganzer Fluss oder ein ganzer Geist ist Leerheit. Wenn wir dies Verständnis erlangen, finden wir die wahre Bedeutung unseres Lebens.

Wenn wir zu diesem Verständnis kommen, können wir die Schönheit des menschlichen Lebens sehen. Bevor wir diese Tatsache klar erkennen, ist alles, was wir sehen, nur Täuschung.

Manchmal überschätzen wir die Schönheit, manchmal unterschätzen oder ignorieren wir sie, weil unser kleiner Geist nicht in Einklang ist mit der Wirklichkeit.

In dieser Weise darüber zu sprechen ist leicht, aber es wirklich zu fühlen ist nicht so einfach. Doch durch eure Zen-Praxis könnt ihr dieses Gefühl entwickeln. Wenn ihr in der Lage seid, mit eurem ganzen Körper und Geist, mit der Einheit eures Geistes und Körpers geleitet vom universalen Geistes zu sitzen, dann könnt ihr diese Art rechten Verstehens leicht erlangen. Euer tägliches Leben wird erneuert, ohne einer alten, irrtümlichen Deutung des Lebens verhaftet zu sein. Wenn ihr das erkennt, werdet ihr entdecken, wie sinnlos eure alte Deutung war und welche sinnlose Anstrengung ihr

unternommen hattet. Dann wendet ihr die wahre
Bedeutung des Lebens finden, und auch wenn es euch
schwer fallen wird, aufrecht vom Gipfel des Wasserfalls
auf den Grund des Berges herabzufallen, wendet ihr
euch eures Lebens erfreuen.





TEIL DREI

RECHTES BEGREIFEN

„Unser Verständnis des Buddhismus ist nicht einfach ein intellektuelles Verständnis. Wahres Begreifen ist wirkliche Praxis an sich.“

Traditioneller Zen-Geist

"Wenn Ihr versucht, Erleuchtung zu gewinnen, dann erzeugt Ihr Karma und werdet von Karma getrieben, und Ihr verschwendet Eure Zeit auf Eurem Schwarzen Kissen."

Die wichtigsten Dinge in unserer Praxis sind unsere körperliche Haltung und unsere Art zu atmen.

Wir sind nicht so sehr interessiert an einem tiefen Verständnis des Buddhismus. Als Philosophie ist der Buddhismus ein sehr tiefes, weites und festes Gedankensystem, doch Zen ist nicht interessiert an philosophischem Verständnis. Wir betonen die Praxis. Wir sollten verstehen, warum unsere körperliche Haltung und unsere Atmungstätigkeit so wichtig sind. Anstatt ein tiefes Verständnis der Lehre zu haben, benötigen wir ein tiefes Vertrauen in unsere Lehre, die aussagt, daß wir ursprünglich Buddha-Natur haben. Unsere Praxis ist auf diesem Glauben aufgebaut.

Schon bevor Bodhidharma nach China ging, waren fast alle bekannten Stammwörter des Zen im Gebrauch. Beispielsweise gab es den Ausdruck „plötzliche Erleuchtung“. „Plötzliche Erleuchtung“ ist keine adäquate Übersetzung, aber gelegentlich werde ich den Ausdruck verwenden. Erleuchtung kommt immer plötzlich zu uns. Das ist wahre Erleuchtung. Vor Bodhidharma dachten die Leute, die plötzliche Erleuchtung würde nach einer langen Vorbereitungszeit kommen. Demgemäß war Zen-Praxis eine Art Training, Erleuchtung zu erlangen. Tatsächlich praktizieren viele Leute heute Zazen mit dieser Vorstellung. Doch das ist nicht das traditionelle Verständnis von Zen. Die Einsicht, die weitergegeben wurde von Buddha bis in unsere Tage ist die: wenn ihr Zazen beginnt, ist Erleuchtung da, sogar ohne irgend eine Vorbereitung. Ob ihr Zazen praktiziert oder nicht, Ihr habt Buddha-Natur. Weil Ihr sie habt, ist Erleuchtung in Eurer Praxis. Die Punkte, auf die wir Wert legen, sind nicht die Entwicklungsstufe, die wir erreichen, sondern der starke Glaube an unsere ursprüngliche Natur und an die Aufrichtigkeit unserer Praxis. Wir sollten Zen praktizieren mit der gleichen Echtheit wie Buddha. Wenn wir ursprünglich Buddha-Natur haben, ist der Grund, weswegen wir Zazen praktizieren der, daß wir uns wie Buddha verhalten müssen. Unsere Verhaltensweise zu überliefern ist, unseren Geist von Buddha zu überliefern. Daher haben wir unseren Geist, unsere körperliche Haltung und unsere Tätigkeit mit der traditionellen Weise in Einklang zu bringen. Natürlich könnt Ihr besondere Entwicklungsstufen erreichen, aber der Geist Eurer Praxis sollte nicht auf einer egoistischen Idee beruhen.

"Vergänglichkeit"

Und unvollkommenes Existenz
Die sollen vollkommenes Existenz

Die grundlegende Lehre des Buddhismus muss mit der Lehre
von der Vergänglichkeit der Erscheinungen zusammenhängen.
Denn alles ist wandelbar, ist die Grundbedeutung der
Existenz. Niemand kann diese Wahrheit bestreiten,
und darin ist die gesamte Lehre des Buddhismus
zusammengefasst. Diese Lehre gilt für alle
Wesen, wie auch für die Götter. Sie sind auch
wandelbar. Sie sind auch vergänglich. Sie sind auch
Existenz im ständigen Wandel.
Ein bewundernswürdiges Beispiel für die Selbstlosigkeit ist
Existenz ist nicht anders als Wandel, der Selbst-
losigkeit aller Existenz. Es gibt nie beständige, getrennte
Selbst-Subjekt und einzelne Existenz. Das was
auch die Lehre von Nirvana genannt. Wenn wir
die immer gültige Wahrheit des "alles wandelbar"
sich "wandelbar" verstehen, und wirige Lebensweise
denn finden, dann finden wir uns in Nirvana.
Denn wir die Tatsache, das alles sich wandelt, in der
überprüfen, können wir die vollkommenen
Wahrheit finden. Das ist die Wahrheit, die wir

Vergänglichkeit

Wir sollen vollkommene Existenz
durch unvollkommene Existenz finden

Die grundlegende Lehre des Buddhismus ist die Lehre von der Vergänglichkeit beziehungsweise vom Wandel. Dass alles sich wandelt, ist die Grundwahrheit jeder Existenz. Niemand kann diese Wahrheit bestreiten, und darin ist die gesamte Lehre des Buddhismus zusammengefasst. Diese Lehre gilt für uns alle. Woher wir auch gewalt. Sie wird auch als Lehre vom der Selbst Existenz im ständigen Wandel begriffen ist, gibt es kein dauerhafter Selbst. Ja, die Selbstnatur jeder Existenz ist nichts anderes als Wandel, die Selbst Natur aller Existenz. Es gibt keine besondere, getrennte Selbst-Natur einer einzelnen Existenz. Dies wird auch die Lehre von Nirvana genannt. Wenn wir die immer gültige Wahrheit des "alles wandelt sich" wirklich verstehen, und ruhige Gelassenheit darin finden, dann finden wir uns in Nirvana.

Wenn wir die Tatsache, dass alles sich wandelt, nicht akzeptieren, können wir keine vollkommene Gelassenheit finden. Doch leider können wir dies, ob-

sünder, diese Wahrheit zu akzeptieren. Ihr habt eine
Denkweise ein wenig ändern. Es ist schwierig, aber
diese Schwierigkeit wird nicht immer gleich bleiben.
Manchmal wird es schwieriger sein, und manchmal
wird es nicht so schwer sein. Wenn ihr lidet, ver-
dacht ihr in der Lehre, dass alles sich wandelt, einige Freun-
de finden. Wenn ihr im Nöten seid, ist es ganz
leicht, diese Lehre zu akzeptieren. Warum sie aber
nicht auch zu anderen Zeiten annehmen? Es ist
dasselbe. Manchmal lacht ihr vielleicht über
euch selbst, wenn ihr entdeckt, wie selbstsüchtig
ihr seid. Doch was auch immer ihr von die-
ser Lehre haltet, es ist sehr wichtig,
dass ihr eine Punkt weise ändert und
die Wahrheit der "vergänglichlichkeit"
akzeptiert.





Die EIGENART DES SEINS

Wenn ihr etwas tut, wenn ihr euren Geist mit einigem Vertrauen fest auf die Aktivität richtet, ist die Beschaffenheit eures Geisteszustandes die Aktivität selbst. Wenn ihr auf die Eigenart eures Seins konzentriert seid, seid ihr vorbereitet auf die Aktivität.

Der Zweck des Zazens ist, die Freiheit unseres Seins zu erlangen, körperlich und geistig. Nach Pogen Zenji ist jede Existenz wie ein Aufblitzen in der unermesslichen Welt der Erscheinungen. Jede Existenz ist ein anderer Ausdruck der Eigenart des Seins selbst. Oft sehe ich am frühen Morgen viele Sterne. Sie sind nicht anderes als das Licht, das mit rasender Geschwindigkeit viele Meilen von dem Himmelskörpern hergereist ist. Doch für mich sind die Sterne keine geschwinden Wesen, sondern ruhige, beständige und friedvolle Wesen. Wir sagen: „In der Ruhe soll Aktivität sein; in der Aktivität Ruhe.“ In Wirklichkeit sind sie dasselbe. „Ruhe“ zu sagen oder „Aktivität“ heißt nur, zwei verschiedene Deutungen „ein und derselben“ Tatsache auszudrücken. In unserer Aktivität ist Harmonie, und wo Harmonie ist, ist Ruhe. Diese Harmonie ist die Eigenart des Seins; aber die Eigenart des Seins ist zugleich nichts anderes als ihre geschwinde Aktivität.

Wenn wir sitzen, fühlen wir uns ganz ruhig und gelassen, aber tatsächlich wissen wir nicht, was für eine Aktivität sich innerhalb unseres Seins vollzieht. In der Aktivität unseres Körpersystems herrscht vollkommene

Harmonie, und deshalb fühlen wir die Ruhe darin. Selbst, wenn wir sie nicht empfinden, ist die Qualität da. Wir brauchen uns deshalb nicht den Kopf zu zerbrechen über Ruhe oder Aktivität, Stille oder Bewegung. Wenn ihr etwas tut, wenn ihr euren Geist mit einigem Vertrauen fest auf die Aktivität richtet, ist die Beschaffenheit eures Geisteszustands die Aktivität selbst. Wenn ihr auf die Eigenart eures Seins konzentriert seid, seid ihr vorbereitet auf die Aktivität. Bewegung ist nichts anderes als die Eigenart eures Seins. Wenn wir Zazen praktizieren, ist die Beschaffenheit unseres ruhigen, steten, gelassenen Sitzens die Eigenart der ungeheuren Aktivität des Seins selbst.

„Alles ist nur Aufblitzen in der unvermesslichen Welt der Erscheinungen.“ heißt Freiheit unseres Tuns und unseres Seins. Wenn ihr in der richtigen Weise, mit richtigem Verständnis sitzt, dann gewinnt ihr die Freiheit eures Seins, obwohl ihr nur eine zeitliche Existenz seid. Innerhalb dieses Augenblicks verändert sich diese zeitliche Existenz nicht, sie bewegt sich nicht und ist immer unabhängig von anderen Existenzen. Im nächsten Augenblick entsteht eine andere Existenz, wir können uns in etwas anderes verwandeln. Genau genommen, gibt es keine Verbindung zwischen meinem Ich gestern und meinem Ich in diesem Augenblick; da gibt es überhaupt keine Verbindung. Dogen Zenji sagte: „Holzkohle wird nicht zu Asche.“ „Asche ist Asche, sie gehört nicht zur Holzkohle. Sie haben ihre eigene Vergangenheit und Zukunft. Sie sind eine unabhängige Existenz, weil sie ein Aufleuchten in der unermesslichen Welt der Erscheinungen.“

Leerheit

無

WENN IHR DEN BUDDHISMUS STUDIERT,
SOLLTET IHR EUREN GEIST EINEM
GROßEN HAUSPUTZ UNTERZIEHEN.

Wenn ihr den Buddhismus verstehen wollt, müsst ihr alle eure vorgefassten Meinungen vergessen. Zunächst einmal müsst ihr die Vorstellung von Substanzhaftigkeit oder Existenz aufgeben. Die übliche Lebensanschauung ist fest verwurzelt in der Vorstellung der Existenz. Für die meisten Menschen existiert alles, sie denken, daß alles, was sie sehen und was sie hören, existiert. Natürlich existiert der Vogel, den wir sehen und hören. Er existiert, aber was ich damit meine, ist vielleicht nicht dasselbe wie das, was ihr meint. Die buddhistische Lebensauffassung umfasst sowohl Existenz wie Nicht-Existenz. Der Vogel existiert und gleichzeitig existiert er nicht. Wir sagen, daß eine Lebensauffassung, die bloß auf der Existenz gründet, ketzerisch ist.

Die meisten Menschen sind wohl in diesem Sinne Ketzer.



Wir sagen, wahre Existenz kommt aus der Leerheit und kehrt wieder in die Leerheit zurück. Was aus der Leerheit hervorgeht, ist wahre Existenz. Wir müssen das Tor der Leerheit durchschreiten. Diese Verstellung von Existenz ist schwer zu erklären. Viele Menschen empfinden Reiztötage, zumindest intellektuell, die Leere der modernen Welt oder die Widersprüchlichkeit ihrer Kultur. So hatten beispielsweise viele Japaner*innen in der Vergangenheit das feste Vertrauen, dass ihre Kultur und traditionelle Lebensweise von dauerhafter Existenz seien, aber nachdem sie den Krieg verloren haben, sind sie sehr skeptisch geworden. Manche Leute finden diese skeptische Haltung fürchtbar, doch eigentlich ist sie besser als die alte.



Solange wir eine bestimmte Verstellung von der Zukunft haben oder eine Hoffnung, nehmen wir den Augenblick, der jetzt existiert, nicht wirklich ernst. Ihr könnt sagen: „Das kann ich morgen oder nächstes Jahr tun“, weil ihr denkt, dass etwas, das heute existiert, auch morgen existieren wird. Auch wenn ihr euch nicht besonders anstrengt, erwartet ihr, dass etwas Verheißungsvolles eintreten wird, solange ihr einem bestimmten Weg folgt. Aber es gibt keinen bestimmten Weg, der dauerhaft existiert. Es gibt keinen vorgezeichneten Weg für uns. Augenblicke für Augenblicke müssen wir unseren eigenen Weg finden. Eine Verstellung von Vollkommenheit oder ein vollkommener Weg, den ein anderer vorgegeben hat, ist nicht der wahre Weg für uns.

euren Atem konzentriert zu sein. Tut nur so
viel, wie ihr könnt. Wenn ihr mit dieser Praxis
fortfährt, werdet ihr schließlich die wahre
Existenz erfahren, die aus der Leere hervorgeht.

**WENN IHR DEN BUDDHISMUS STUDIERT,
SOLLTET IHR EUREN GEIST EINEM
GROSSEN HAUSPUTZ UNTERZIEHEN.**

Leere

無



Bereitschaft, Achtsamkeit

Es ist die Bereitschaft des Geistes, die Weisheit ist. Das Wichtigste im Prajnaparamita-Sutra ist natürlich der Begriff der Leerheit. Bevor wir den Begriff der Leerheit verstehen, scheint alles substanzhaft zu existieren. Aber nachdem wir die Leerheit der Dinge erkannt haben, wird alles wirklich - nicht substanzhaft. Wenn wir erkennen, dass alles, was wir sehen, Teil der Leerheit ist, können wir keiner Existenz anhaften. Wir erkennen, dass alles nur von vorläufiger Form und Farbe ist. So erkennen wir die wahre Bedeutung jeder vorläufigen Existenz. Wenn wir hören, dass alles von vorläufiger Existenz ist, sind die meisten von uns enttäuscht, doch diese Enttäuschung resultiert aus einer falschen Vorstellung von Mensch und Natur. Weil die Art und Weise, wie wir die Dinge betrachten, tief verwurzelt ist in unseren selbstbezogenen Vorstellungen, sind wir enttäuscht, wenn wir entdecken, dass alles nur eine vorläufige Existenz hat. Doch wenn wir diese Wahrheit wirklich begreifen, werden wir frei sein von Leiden.

Im Sutra heißt es: „Bodhisattva Avalokiteshvara beobachtet, dass alles Leerheit ist, und so lässt sie alles Leiden hinter sich.“ Sie überwand das

leiden nicht nachdem sie diese Wahrheit erkannt hatte,
sondern diese Tatsache zu erkennen ist vom Leiden befreit
sein. So ist die Erkenntnis der Wahrheit selbst die Rettung.
Wir sagen „erkennen“, aber die Erkenntnis der Wahrheit
ist immer ganz nah. Wir erkennen die Wahrheit nicht,
nachdem wir Zazen praktiziert haben, die Erkenntnis ist
schon da, bevor wir Zazen praktizieren. Nicht nachdem wir
die Wahrheit begreifen, erlangen wir Erleuchtung. Die
Wahrheit erkennen heißt leben - existieren hier und jetzt.
Es ist also nicht eine Angelegenheit des Verstehens oder
der Praxis. Es ist eine letztendliche Tatsache. In diesem
Sutra bezieht Buddha sich auf die letztendliche Tatsache,
der wir Augenblicke für Augenblicke begegnen. Das ist ein sehr
wichtiger Punkt. Das ist Bodhidharmas Zazen. Bevor wir noch
praktizieren, ist Erleuchtung schon da. Doch gewöhnlich ver-
stehen wir die Praxis von Zazen und die Erleuchtung als
zwei verschiedene Dinge: Hier ist die Praxis, wie eine
Brille, und wenn wir die Praxis benutzen, wie man
eine Brille aufsetzt, dann sehen wir Erleuchtung. Das
ist das falsche Verständnis. Die Brille selbst ist Er-
leuchtung, und sie aufzusetzen ist ebenfalls Er-
leuchtung. Was immer ihr also tut, auch wenn ihr
gar nichts tut, Erleuchtung ist immer da. Das ist
Bodhidharmas Verständnis von Erleuchtung.

Ihr könnt nicht walves Zazen praktizieren, weil ihr es
praktiziert; wenn ihr nicht praktiziert, ist Er-
leuchtung da, und walves Zazen ist da. Wenn

AN NICHTS GLAUBEN

— IN UNSEREN TÄGLICHEN LEBEN IST
UNSER DENKEN ZU NEUNUNDNEUNZIG
PROZENT SELBSTBEZOGEN.

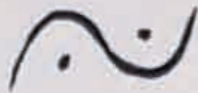
WARUM LEIDE ICH? WARUM BIN ICH
IN SCHWIERIGKEITEN? —

ICH HABE ENTDECKT, DASS ES NOTWENDIG, ABSOLUT NOTWEN-
DIG IST, AN NICHTS ZU GLAUBEN. DAS HEIßT, IHR MÜSSEN
AN ETWAS GLAUBEN, DAS WEDER FORM NOCH FARBE HAT-
ETWAS, DAS EXISTIERT, BEVOR FORM UND FARBE IN ER-
SCHEINUNG TRETEN. DIES IST SEHR WICHTIG. GANZ GLEICH,
AN WELCHEN GOTT ODER AN WELCHE LEHRE IHR GLAUBT,
WENN IHR DARAN ANHAFTET, WIRD EUER GLAUBE MEHR
ODER WENIGER AUF EINER SELBSTBEZOGENEN VORSTEL-
LUNG BERUHEN. IHR STREBT NACH EINEM VOLLKOMMENEN
GLAUBEN, UM EUCH ZU RETTEN. DOCH ES BRAUCHT ZEIT,
EINEN SOLCHEN VOLLKOMMENEN GLAUBEN ZU ERLANGEN.
IHR WERDET DABEI IN EINE IDEALISTISCHE PRAXIS
VERSTRICKT SEIN. IM STÄNDIGEN BEHÜHEN, EUER IDEAL
ZU VERWIRLICHEN, WERDET IHR KEINE ZEIT FÜR GE-
LASSENHEIT FINDEN. WENN IHR ABER STETS BEREIT SEID,
ALLES, WAS IHR SEHEN, ALS ETWAS ANZUNEHMEN, DAS
AUS DEM NICHTS ERSCHEINT, IM WISSEN, DAS ES EINEN

GRUND GIBT, WARUM EINE PHÄNOMENALE EXISTENZ IN
DIESER UND JENER GESTALT UND FARBE ERSCHEINT, DANN
WERDET IHR IN DIESEM AUGENBLICK VOLLKOMMENE GE-
LASSENHEIT FINDEN.

WENN IHR KOPFSCHMERZEN HABT, DANN GIBT ES EINEN
GRUND, WESHALB IHR SIE HABT. WENN IHR WISST, WARUM
IHR KOPFSCHMERZEN HABT, DANN FÜHLT IHR EUCH BESSER.
WENN IHR DEN GRUND NICHT KENNT, WERDET IHR SAGEN:
„ACH, ICH HABE SCHRECKLICHE KOPFSCHMERZEN!
VIELLEICHT IST KEINE SCHLECHTE PRAXIS DARAN SCHULD.
WENN KEINE MEDITATION ODER KEINE ZEN-PRAXIS
BESSER WÄRE, HÄTTE ICH DIESES PROBLEM NICHT!“
WENN IHR DIE BEDINGUNGEN AUF DIESE WEISE
VERSTEHT, WERDET IHR KEINEN VOLLKOMMENEN GLAUBEN
AN EUCH SELBST ODER AN EURE PRAXIS HABEN, BIS
IHR VOLLKOMMENHEIT ERREICHT HABT. IHR WERDET
DAMIT SO SEHR BESCHÄFTIGT SEIN, DASS ICH FÜR-
CHTE, IHR WERDET KEINE ZEIT HABEN, VOLLKOMMENE
PRAXIS ZU ERLANGEN, SO DASS IHR EURE KOPFSCHMER-
ZEN VIELLEICHT FÜR IMMER BEHALTEN MÜSST!
DAS IST EINE ZIEMLICH TÖRICHTE ART VON PRAXIS.
DIESE ART VON PRAXIS WIRD ZU NICHTS FÜHREN.
ABER WENN IHR AN ETWAS GLAUBT, DAS EXISTIERT,
BEVOR IHR KOPFSCHMERZEN HATTET, UND WENN IHR
DEN GRUND WISST, WARUM IHR KOPFSCHMERZEN HABT,

WERDEN EUER DENKEN UND EURE PRAXIS NICHT
SELBSTBEZOGEN SEIN. MIT ERLEUCHTUNG KEINE ICH,
AN NICHTS ZU GLAUBEN; AN ETWAS ZU GLAUBEN, DAS
WEDER FORM NOCH FARBE HAT, DAS ABER BEREIT IST,
FORM UND FARBE ANZUNEHMEN. DIESE ERLEUCHTUNG
IST DIE UNWANDELBARE WAHRHEIT. AUF DIESE URSPRÜNGLICH-
LICHE WAHRHEIT SOLLTEN UNSERE AKTIVITÄT, UNSER
DENKEN UND UNSERE PRAXIS GEGRÜNDET SEIN.



Innere Ruhe

Für alle, die Zen lernen,
ist Unkraut ein Schatz

Ein Zen-Gedicht lautet: „Wenn der Wind sich legt, sehe ich eine Blüte fallen. Weil ein Vogel singt, entdecke ich die Ruhe des Berges.“ Bevor etwas im Reich der Ruhe geschieht, empfinden wir die Ruhe nicht. Erst wenn etwas darin geschieht, finden wir die Ruhe. Ein japanisches Sprichwort besagt: „Für den Mond gibt es die Wolke, für die Blüte gibt es den Wind.“ Wenn wir einen Teil des Mondes von einer Wolke, einem Baum oder einem hohen Fels verdeckt sehen, fühlen wir, wie Dunkel der Mond ist. Doch wenn wir den klaren Mond sehen, ohne dass ihn etwas verdeckt, empfinden wir diese Ruhe nicht auf die gleiche Weise, wie wir es tun, wenn wir durch etwas anderes sehen.

Wenn ihr Zen praktiziert, seid ihr innerhalb der vollkommenen Ruhe eures Geistes. Ihr fühlt nichts; ihr sitzt nur. Aber die Ruhe eures Sitzens wird auch in eurem täglichen Leben unterstützen. Tatsächlich werdet ihr den Wert des Zen mehr in eurem täglichen Leben finden als während des Sitzens. Das heißt jedoch nicht, dass ihr Zen vernachlässigen solltet. Obwohl ihr nichts fühlt, während ihr sitzt, werdet ihr nichts entdecken, wenn ihr diese Zen-Erfahrung nicht habt.

Silencio
Calma
Paz interior
teserō

Dann findet ihr in eurem täglichen Leben nur Unkraut
oder Bäume oder Wolken, aber den Mond seht ihr nicht.
Deshalb beklagt ihr euch ständig über irgendetwas.
Doch für die Zen-Schülerin und den Zen-Schüler
ist ^{ein} Unkraut, das für die meisten Menschen
wertlos ist, ein Schatz. Mit dieser Einstellung wird
das Leben, was immer ihr tut, zu einer
Kunst.

Wenn ihr Zen praktiziert, solltet ihr nicht versuchen,
etwas zu erreichen. Ihr solltet einfach in der
vollkommenen Ruhe eures Geistes sitzen und euch
auf nichts stützen. Haltet nur euren Körper
aufrecht, ohne zu kippen oder euch anzulehnen.
Euren Körper aufrecht halten heißt, von nichts
abhängig zu sein. Auf diese Weise erlangt
ihr körperlich und geistig vollkommene
Ruhe. Doch sich auf etwas zu stützen
oder zu versuchen, im Zen etwas

In
unserem
täglichen Leben
versuchen wir gewöhnlich,
irgendetwas zu tun,
etwas in etwas anderes
zu verwandeln oder irgendetwas zu erreichen.
Dieser Versuch ist an sich schon ein Ausdruck
unserer wahren Natur. Die Bedeutung liegt in dem
Bemühen selbst. Wie sollten die Bedeutung
unserer Bemühung herausfinden, bevor
zu tun, ist dualistisch
und nicht
vollkommene
Ruhe.

~~Äußere~~ Ruhe: Für alle, die zu lernen, ist Unruhe
ein Schutz

wir etwas zu erreichen trachten. Daher sagte
Zyzen: „Wir sollten Erläuterung erlangen, bevor
wir Erläuterung erlangen.“ Wir denken die
wahre Bedeutung der Erläuterung nicht,
nachdem wir sie erlangt haben. Das
Bestreben, etwas zu tun, ist in sich selbst
Erläuterung. Mitten im Verlaben,
sollten wir Gelassenheit des Geistes bewahren.
Gewöhnlich fällt es uns sehr schwer, in der
Vergänglichkeit des Lebens zu leben, aber
eines in der Vergänglichkeit des Lebens
können wir die Freude ewigen Lebens
finden.

Wenn ihr mit diesem
Verständnis weiterpraktiziert, könnt ihr
euch vervollkommen. Aber wenn ihr
versucht, etwas ohne dieses Verständnis
zu erreichen, könnt ihr nicht richtig
daran arbeiten. Dann verliert ihr euch
im Kampf um euer Ziel; ihr erreicht
nichts und leidet nur weiter an euren
Schwierigkeiten. Doch mit dem rechten
Verständnis könnt ihr einige
Fortschritte machen. Das ist alles, was
ihr tut, auf eure wahre Natur
gegründet, auch wenn es nicht perfekt
ist, und nach und nach werdet ihr
etwas erreichen.

Situation immer fort interior
deso no

Innere Ruhe: Für alle, die zu lernen, ist
Innere Ruhe: Für alle, die zu Unkraut ein
lernen Schatz

Was ist wichtiger: dass ihr Erlaubung
erlangt oder dass ihr Erlaubung erlangt
bevor ihr sie erlangt; dass ihr eine Million
Dollar macht oder dass ihr euch in
eurem Bemühen des Lebens erfreut, in
kleinen Schritten, diese Million zu
machen; selbst wenn es nicht möglich
ist, dass ihr erfolgreich seid oder einen
Schein in dem Bemühen findet,
erfolgreich zu sein? Wenn ihr die
Antwort nicht wisst, werdet ihr nicht
einmal in der Lage sein, Zeiten zu
praktizieren. Wenn ihr sie aber wisst,
habt ihr den wahren Schatz des
Lebens gefunden.

Silencio almas ganz intencio
teodoro

Aande Lente moegen safen, fan-buddhismus fan beide kelen. Viekelt ist
 es so, ode verkercht ist fan-buddhismus hie kelen to de kelen.
 Is Achte fan, dass e beide kelen in hieden hie ist. Me e ist
 wende voll, and wenn wir and lutt streden, was e in kelen hie ist,
 wenn wir and beide kelen hie daten and kelen aus jafanen hie ist
 Aalen, ist u doch hie, ande wspanjide hie in hie fan. Das
 ist, fanke id, hie in hie hie.

Ursprünglicher Buddhismus Eigentlich sind wir überhaupt
Loren. Weil der Buddha die Begründung der Lehre war, nannten
stimmt Aktivitäten. Wenn sie Zazen betonen, ist es nicht das wahre
nicht die Soto-Schule. Wir sind einfach Buddhisten. Wir sind nicht
die Menschen ihre Lehre vorschulweise „Buddhismus“, doch tatsächlich
Zazen. Es sieht so aus, als säßen sie in derselben Weise wie der
einmal ^{Zen-}Buddhisten. Wenn wir das verstehen, sind wir wahrhaft Buddhisten
ist der Buddhismus keine besondere Lehre. Buddhismus ist einfach
n. All das aber es gibt einen großen Unterschied in ihrem Verständnis
ten. Gehen, stehen, sitzen und liegen sind die vier Aktivitäten oder Hal-
Wahrheit, die verschiedene Wahrheiten in sich enthält. Zazen -
unserer Praxis. Sie verstehen diese Sitzhaltung einfach als eine der
tungen im Buddhismus. Zazen ist keine von diesen vier Haltungen, und
Praxis ist die Praxis, die in verschiedenen Aktivitäten des Lebens in sich
vier Grundhaltungen des Menschen und denken: „Setzt nehme ich
nach Dogen Zenji ist die Soto-Schule keine der vielen Schulen des
einschließt. Deshalb betonen wir nicht nur die Sitzhaltung. Wie man
diese Haltung ein.“ Doch Zazen ist alle Haltungen, und jede Haltung
Buddhismus. Die chinesische Soto-Schule mag eine der vielen
sitz, so handelt man. Wie man handelt, studieren wir durch das
ist Buddhas Haltung. Dieses Verständnis ist das rechte Verständnis der
buddhistischen Schulen sein, doch laut Dogen gehörte sein Weg bei-
sitzen, und dies ist unsere grundlegende Aktivität oder Handlung.
Zazen-Haltung. Wenn ihr auf diese Weise praktiziert, ist das Bud-
ner dieser Schulen an. Wenn das so ist, könnt ihr fragen, warum wir

Wir unsere Lehre verstehen. Vergessen wir alles über eine besondere Lehre,
Verständnis, geht uns gewöhnlich der ursprüngliche Charakter von
Aktivitäten. Das wissen die Menschen nicht und betonen daher zu be-
fragen wir nicht danach, welche gut oder schlecht ist. Es sollte keine
Buddhas Lehre, die alle verschiedenen Lehren in sich enthält, ver-

besondere Lehre geben. Lehre ist in jedem Augenblick, in jedem

sein. Das ist die wahre Lehre.

Jenseits des Bewußtseins

Den reinen Geist in der Erleuchtung erheben ist Praxis. Wenn ihr versucht, die Täuschung zu vertreiben, wird sie sich nur umso hartnäckiger halten. Sagt einfach: „Ach so, das ist bloß Täuschung“, und laßt euch nicht davon irritieren.

Wir sollten unsere Praxis dort errichten, wo es keine Praxis und keine Erleuchtung gibt. Solange wir jetzt in einem Bereich praktizieren, in dem es Praxis und Erleuchtung gibt, ist es unmöglich, vollkommenen Frieden für uns selbst entstehen zu lassen. Mit anderen Worten, wir müssen einen festen Anker an unsere wahre Natur haben. Unsere wahre Natur ist jenseits unserer bewußten Erfahrung. Nur in unserer bewußten Erfahrung finden wir Praxis und Erleuchtung oder Gut oder Böse. Doch ob wir eine Erfahrung unserer wahren Natur haben oder nicht, was jenseits des Bewußtseins existiert, existiert tatsächlich, und dort müssen wir die Grundlage für unsere Praxis legen. Sogar etwas Gutes im Kopf zu haben ist gar



nicht so gut. Der Buddha sagte manchmal: „So solltet ihr sein. So solltet ihr nicht sein.“ Aber es ist nicht gut, seine Worte im Geist mit sich rumzutragen. Es ist eine Art Brüche für euch, und ihr fühlt euch vermutlich gar nicht so wohl dabei. Es kann sogar tatsächlich besser sein, etwas Übles zu wollen, als eine Vorstellung im Geist zu haben, was gut ist oder was ihr tun solltet. Ein bisschen Schalk oder Beschäftigkeit ist manchmal sehr angenehm. Das ist wahr. Tatsächlich geht es gar nicht um Gut oder Böse. Es geht darum ob ihr dabei bleibt oder nicht.

Wenn etwas in eurem Bewußtsein ist, dann habt ihr nicht vollkommene Gelassenheit. Der beste Weg zu vollkommener Gelassenheit ist, alles zu vergessen. Dann ist euer Geist ruhig und er ist weit und klar genug, um die Dinge ohne Anstrengung so zu sehen und zu fühlen, wie sie sind. Die beste Art, vollkommene Gelassenheit zu finden, besteht darin, keine Vorstellung von den Dingen, welche immer es auch sein mögen, im Gedächtnis zu behalten, sondern alles von ihnen zu vergessen und keine Spur oder keinen Schatten des Denkens zurückzulassen.



Da wir jetzt nicht gut sind, möchten wir gerne besser
sein, doch wenn wir den trauerdenden Geist
erblicken, gehen wir über die Dinge, wie sie sind und
wie sie sein sollten, hinaus. In der Leerheit
unseres ursprünglichen Geistes sind sie eins, und
darin finden wir unsere vollständige innere Gelassenheit.

Geist

Täuschung

Praxis

Erleuchtung

wahre Natur

jenseits des Bewusstseins

Geborgenheit



Buddhas Erleuchtung

Wenn ihr stolz seid auf das, was ihr erlangt habt, oder infolge einer idealistischen Anstrengung entmutigt seid, wird eure Praxis euch hinter einer dicken Mauer gefangen halten.

Ich freue mich sehr, dass ich hier sein kann an dem Tag, an dem der Buddha unter dem Bo-Baum Erleuchtung erlangte. Als er unter dem Bo-Baum Erleuchtung erlangte, sagte er: „Es ist wunderbar, Buddha Natur in allem und in jedem Einzelnen zu sehen.“ Was er meinte, war, dass wir Buddha-Natur haben, wenn wir Zen praktizieren, und dass jeder von uns der Buddha selbst ist. Unter Praxis verstand er nicht, bloß unter einem Bo-Baum zu sitzen oder mit gekreuzten Beinen zu sitzen. Es ist richtig, dass diese Haltung der grundlegende oder der ursprüngliche Weg für uns ist, aber was der Buddha eigentlich meinte war, dass Berge, Bäume, fließendes Wasser, Blumen und Pflanzen - alles, so wie es ist - so wie Buddha sind. Das heißt, dass alles die Aktivität Buddhas annimmt, jedes Ding auf seine Weise.

Doch die Art, wie jedes Ding existiert, ist nicht durch dieses selbst, in dessen eigenem Bewusstseinsbereich, zu verstehen. Was wir sehen oder was wir hören, ist nur ein Teil oder eine beschränkte Vorstellung von dem, was wir in Wirklichkeit sind. Doch wenn wir einfach nur sind - jeder auf seine eigene Art existierend - dann

wir das Allerwichtigste am Buddhismus.

Wohin wir auch gehen, diese Lebensweise sollten wir nicht verlieren. Das nennt man „Buddha sein“ oder „der Boss sein“. Wohin wir auch gehen, wir sollten der Meister unserer Umgebung sein. Das heißt, ihr dürft euren Weg nicht verlieren. Das also wird Buddha genannt, denn wenn ihr immer auf diese Weise lebt, seid ihr Buddha. Auf diese Weise erlangen wir Erleuchtung. Erleuchtung erlangen heißt, immer mit Buddha sein. Indem wir immerfort die gleiche Sache wiederholen, erwerben wir diese Art von Verständnis. Doch wenn ihr dieses Verständnis verliert und stolz seid auf das, was ihr erlangt habt, oder wenn ihr infolge eurer idealistischen Anstrengung entmutigt seid, wird eure Praxis euch hinter einer dicken Mauer gefangen halten. Wir sollten uns nicht selbst hinter einer selbstgebauten Mauer einsperren. Wenn also die Zeit für Zazen gekommen ist, einfach aufstehen, hingehen, mit eurem Lehrer sitzen, ihm zuhören und mit ihm sprechen. Dann wieder nach Hause gehen, all diese Handlungsweisen sind unsere Praxis. Auf diese Weise, ohne eine Vorstellung des Erreichens, seid ihr immer Buddha. Das ist wahre Praxis des Zazen. Dann könnt ihr die wahre Bedeutung der ersten Äußerung Buddhas verstehen: „Sieh die Buddha-Natur in den verschiedenen Wesen und in jedem von uns.“

Clara Schüler

aus dem Oster-Sesshin
mit Zentatsu Baker Rashi und
Tatsudo Nicole Baden Rashi

Leipzig, April 21

epilog

zen - Geist

Ehe der regen aufhört, hören wir einen vogel.

Selbst unter dem tiefen schnee sehen wir schneeglöckchen
und neues wachstum.

Hier in amerika können wir den zen - buddhismus nicht
so definieren wie in japan. amerikanische zen - schüler -
innen sind keine priesterinnen und dennoch keine rich -
tigen laien. Das verstehe ich so ; dass ihr keine pries -
terinnen seid, ist einfach, aber dass ihr strenggenommen
keine Laien seid, ist schwieriger. ich glaube, ihr seid be -
sondere menschen und braucht eine besondere praxis,
die nicht genau die praxis einer priesterin ist und nicht
genau die einer Laiin. ihr seid dabei, einen dem ent -
sprechenden lebensweg zu finden. ich glaube, das ist
unsere Zen - gemeinschaft, unsere gruppe.

aber wir müssen auch wissen, was unser ungeteilter, ur -
sprünglicher weg ist und was dagens praxis ist. Dogen
Zenji sagte, dass einige menschen erleuchtung erlangen
und andere nicht. das ist ein punkt, der mich sehr
Interessiert. obwohl wir alle die gleiche grundlegende pra -
xis haben, die wir in der gleichen weise ausüben, werden
einige erleuchtung erlangen und andere nicht.

epilog 2

Das bedeutet: wenn wir in der rechten weise, mit der rechten einstellung und dem rechten verständnis der praxis sitzen, so ist dies zen, auch wenn wir keine erfahrung der erleuchtung haben. die hauptsache ist, ernsthaft zu praktizieren, und als innere einstellung ist es wichtig, den großen geist zu verstehen und vertrauen in ihn zu haben.

wir sagen « großer geist » oder « kleiner geist » oder « buddhi-geist » oder « zen-geist », und diese worte bedeuten etwas, wisst ihr, aber wir können und sollten sie nicht im sinne von erfahrung zu verstehen suchen und sollten auch nicht danach streben. wir sprechen von erleuchtungserfahrung, doch das ist keine erfahrung, die wir im sinne von gut oder schlecht, zeit oder raum, vergangenheit oder zukunft haben werden. es ist erfahrung oder bewusstsein jenseits dieser unterscheidungen oder gefühle. daher sollten wir nicht fragen: « was ist erleuchtungserfahrung? » diese art von frage bedeutet, dass ihr nicht wisst, was zen-erfahrung ist. mit der gewöhnlichen art zu denken kann erleuchtung nicht erfasst werden. wenn ihr nicht in diese art zu denken verstrickt seid, habt ihr eine chance zu verstehen, was zen-erfahrung ist.

der grosse geist, in den ihr vertrauen haben müsst, ist nicht

epilog 6

erleuchtungserlebnisse sind so - etwas rein stoffliches, in objekt eures denkens, als hättet ihr durch gute praxis diesen hellen stern gefunden. das ist die vorstellung von selbst und objekt. das ist nicht der weg, nach erleuchtung zu suchen.

die zen-schule ist auf unsere wahre natur gegründet, auf unseren wahren geist gegründet, wie er in der praxis ausgedrückt und verwirklicht wird. zen hängt nicht von einer bestimmten lehre ab, noch ersetzt es praxis durch lehre. wir praktizieren zazen, um unsere wahre natur auszudrücken, nicht um erleuchtung zu erlangen. bodhidharmas buddhismus ist praxis

fäng
aub
etw
oder
axis
loic



sein, erleuchtung sein. anlich mag dies eine art glen sein, aber später ist es das, das die schülerin fühlt bereits hat. Körperliche praxis und regeln sind nicht so leicht zu verstehen, vielleicht besonders für amerikanerinnen nicht. ihr habt eine vorstellung von freiheit, die sich vor allem auf Körperliche freiheit, auf die freiheit des handelns bezieht. diese vorstellung führt euch zu geistigem leiden und zum verlust von freiheit. ihr denkt, ihr soll-

en, dass wir gut sitzen können, werden wir herausfi-
 nden, was wir tun sollten. aber ihr müsst vorsichtig se-
 in, bei den regeln und dem weg, den ihr einführt. we-
 nn er zu streng ist, werdet ihr scheitern, und wenn
 er zu locker ist, werden die regeln nicht funktioniere-
 n. unser weg sollte strikt genug sein, um autorität
 zu haben, eine autorität, der jede folgen sollte. die
 regeln müssen erfüllbar sein. auf diese weise wurd-
 e die zen-tradition aufgebaut, nach und nach be-
 schlossen, in unserer praxis von uns beschlos-
 sen geschaffen. wir können nichts erzwingen.
 doch wenn die regeln einmal beschlo-
 ssen sind, sollten wir sie vollkommen ein-
 halten, bis sie geändert werden. es ist nicht eine fra-
 ge von gut oder schlecht, angenehm oder unangeneh-
 m. ihr befolgt sie einfach, ohne lange zu fragen. a-
 uf diese weise ist ever geist frei. wichtig ist, dass
 ihr eure regeln ohne unterscheidung befolgt. auf
 diese weise lernt ihr den rechten zen-geist kennen.
 unsere eigene lebensweise zu haben heißt, dass wi-
 r menschen ermutigen, auf eine spirituelleren und
 angemesseneren weise als menschen zu leben. und i-
 ch glaube, eines tages werdet ihr im westen eure
 eigene zen-praxis haben.



wandel befindet. nichts existiert in seiner gegenwärtigen form oder farbe außer in diesem augenblick. ein ding fließt in ein anderes über und kann nicht festgehalten werden. ehe der regen aufhört, hören wir einen vogel. selbst unter dem tiefen schnee sehen wir schneeglöckchen und neues wachstum. im osten sah ich schon rhabarber. in japan essen wir im frühling gurken.

