

Zen-Dojo Neustadt

Zazen-Matinée am 19.03.2017

Kusen und Teisho von Peter Horiki

1. Zazen (Kusen)

Jedes Mal, wenn ihr die Glocke hört, überprüft, ob ihr in Sanran oder Kontin seid.

Sanran ist unser innerer Monolog, Kontin das Dahinträumen.

Wenn ihr in einem dieser Zustände seid, kommt schnell zurück ins Hier und Jetzt. Zur Atmung und zur Haltung. Vergeudet keine Zeit.

Und bitte: Der Blick ist gesenkt, in 45 Grad zum Boden.

Kinhin

Im Zen sagt man: „Denkt mit den Füßen“. Das heißt: Lenkt eure ganze Achtsamkeit, euer Gewahrsein, in die Füße. So sind Geist und Fuß eins.

Spürt gut den Kontakt der Füße mit dem Boden.

Kinhin bedeutet, wieder zu erlernen, *bewusst* zu gehen. Aber wendet das Kinhin auch im Alltag an. Jedes Mal, wenn ihr geht, kommt zurück in die Füße. Somit erdet man seinen Geist, der immer wie ein Vogel herumschwirrt, in alle Richtungen, bloß nicht da ist, im Hier und Jetzt.

Zazen

Das Genjo koan von Meister Dogen wird oft als die Zusammenfassung des ganzen Shobogenzo bezeichnet, und die wohl bekanntesten Sätze aus dem Genjo koan sind die folgenden:

Den Buddhaweg ergründen, heißt, sich selbst kennen zu lernen. Sich selbst kennen zu lernen, heißt, sich selbst zu vergessen. Sich selbst zu vergessen, heißt, eins mit den zehntausend Dharmas zu werden. Eins mit den zehntausend Dharmas zu werden, heißt, den Körpergeist von sich selbst und den anderen fallen zu lassen.

Viele denken, dass das eine Stufenleiter ist. Zuerst müsse man den Buddhaweg ergründen, um sich selbst kennen zu lernen etc.

Aber ich glaube, dass das alles nur verschiedene Beschreibungen von Zazen sind, die vollkommen gleichwertig sind:

Den Buddhaweg zu ergründen = sich selbst zu ergründen = sich selbst zu vergessen = eins mit den zehntausend Dharmas zu werden = den Körpergeist von sich selbst und anderen fallen zu lassen.

Das sind nur verschiedene Aspekte von Zazen.

Dogen verwendet das Wort **narau**, das hier mit „ergründen“ oder „kennen lernen“ übersetzt wird. Oft wird es auch als „studieren“ übersetzt, „sich selbst studieren, den Buddhaweg studieren“. Aber ich finde, das kann leicht in die Irre führen. Es ist kein Studium, bei dem ein Subjekt (neutraler Beobachter) ein Objekt studiert, indem ein Subjekt Wissen über ein von ihm getrenntes Objekt anhäuft.

Deshalb habe ich es als „sich selbst kennen lernen“ oder „mit sich selbst bekannt werden“ übersetzt.

Für mich ist dieses **narau**, das Sich-selbst-ergründen, Sich-selbst-kennen-lernen, das **shoken** aus dem Hannya shingyo: **Kannon sieht klar und deutlich, dass die fünf Skandhas ku sind.**

Also wie sollte man dann richtig praktizieren, um in Harmonie zu sein mit diesen fünf Aspekten von Zazen?

Einfach nicht in Sanran oder Kontin stagnieren. Einfach diese Hindernisse schnell erkennen und sie loslassen, um zurück zu kommen ins Hier und Jetzt, immer wieder und immer wieder.

Im Fukan zazen gi schreibt Meister Dogen: **Du sollst wissen, dass Kontin und Sanran sofort verschwinden, wenn sich das authentische Dharma auf natürliche Weise vor dir offenbart.**

Aber da wir die meiste Zeit in *Sanran* und *Kontin* verweilen, dahintreiben, müssen wir es umgekehrt machen: Erst *erkennen*, wenn man in *Sanran* und *Kontin* ist und loslassen (Erwachen, Satori). Dann ist da das authentische Dharma, das sich auf natürliche Weise offenbart.

Es ist immer da. Nur wenn wir absorbiert sind in unseren inneren Monologen, in unseren Träumereien, ist dieses Licht verdunkelt und wir folgen nur unseren karmischen Gewohnheiten: Denkgewohnheiten, Traumgewohnheiten, logischen Gewohnheiten, Wahrnehmungsgewohnheiten....

Deshalb schreibt Dogen auch im Fukan zazen gi: **Hört auf, eurem intellektuellen Verständnis und eurem Monolog (words and speech) zu folgen.**

Seid wachsam!

Teisho

Guten Morgen,

wie ihr vorhin ja schon gehört habt, dreht es sich darum, einfach die Hindernisse (*Sanran* und *Kontin*) zu erkennen und ihnen nicht mehr zu folgen. Dann ist Zazen da, dann ist **den Buddhaweg ergründen** da, dann ist **sich selbst erkennen** und **sich selbst vergessen** da, dann ist das **Einssein mit den zehntausend Dharmas** da und auch das **Fallenlassen des Körpergeists von sich und anderen**. Das alles ist schon da, wenn wir die Hindernisse erkennen und loslassen und zurückkommen zum authentischen Dharma.

Das Haupthindernis in unserer Zeit ist *Sanran*. Dieser ewige innere Monolog, durch den wir uns Geschichten erzählen. Wir sind davon ganz absorbiert, meist ohne es zu wissen, die meiste Energie geht in diesen inneren Monolog und von der Welt um uns herum bekommen wir nichts oder nur

wenig mit. Man ist auf jeden Fall nicht anwesend im Hier und Jetzt, ist nicht verbunden mit dem ganzen Kosmos, sondern bewegt sich nur im eigenen, egozentrischen Kosmos, den man die ganze Zeit aufrecht erhält mit seinen Geschichten.

Diese Geschichten sind immer karmisch, das heißt: Je nach unseren Erfahrungen, die wir im Leben gemacht haben, nach unseren Veranlagungen und Neigungen etc. haben unsere Geschichten alle eine gewisse karmische Handschrift, die immer in ähnlichen Bahnen verläuft.

Folgende Geschichte von Paul Watzlawick aus seinem Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ gibt ein Beispiel für solch eine karmische Handschrift:

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen.

Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was?

Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben.

Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er »Guten Tag« sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

Die Moral der Geschichte könnte für den Mann sein: „Niemals wieder werde ich jemanden um einen Hammer bitten!“ Dies ist ein gutes Beispiel für Selbst-Konditionierung.

So witzig und überspitzt die Geschichte auch ist, verhalten wir uns oft doch nicht so anders.

Diese Geschichte ist aus Argumenten und Sichtweisen zusammengesetzt die aufeinander folgen, miteinander verknüpft sind: Am Anfang war da nur die Situation: „Ich will ein Bild aufhängen“. Dann folgte die Assoziation: „Dafür brauche ich einen Hammer“. Dann der Gedanke: „Ah, der Nachbar hat einen Hammer“ und der folgende Beschluss, zu ihm hinüberzugehen.

Bis hierhin ist alles noch unproblematisch. Doch dann geht die Mühle los und die verschiedenen Sichtweisen unseres Mannes, die sich aus seinen Erfahrungen gebildet haben, kommen hoch. Jede dieser aufeinander folgenden Sichtweisen ist eine Frucht, eine Erinnerung aus vergangenen Handlungen und wird von dem vorhergehenden Argument getriggert, das heißt, eine Assoziation ruft die nächste hervor usw. Die Geschichte nimmt ihren Lauf.

Unser Mann hat nicht von Anfang an den Zweifel an der Hilfsbereitschaft des Nachbarn und ist nicht von Anfang an so empört. Seine Haltung und sein Verhalten verändern sich im Laufe des blinden Folgens seines inneren Monologes (Geschichte).

Die karmische Frucht, die dadurch für das nächste Argument entsteht, ist an sich karmisch neutral.

(Auf diesen Zusammenhang werde ich bald in einem extra Dharma-Vortrag (Samstag, den 1.4.2017) über Karma und Vipaka (die Frucht) eingehen. Das ist ein sehr wichtiger Punkt, den man wirklich verstehen muss. Das Thema würde allerdings heute den Rahmen sprengen.)

Es entsteht also eine Frucht an die sich dann das Ich anhaftet. Dies erzeugt die Polarität von Subjekt und Objekt zwischen denen eine willentliche Handlung stattfinden kann und somit Karma – diese willentliche Handlung wird durch blindes Folgen oft unbewusst durch die Gewohnheitsenergie ausgeführt.

Indem man der Geschichte (Assoziationskette) folgt, werden neue karmische Samen gesät (eingelagert), die dann wieder als Frucht erscheinen, wenn eine passende Bedingung, eine ähnliche Situation in Zukunft im Leben auftritt.

Mit der ständigen Wiederholung einer karmischen Verhaltensweise wird die Frucht immer stärker, immer normaler und dadurch unbewusster.

Im Zazen kann man durch Gewahrsein diese Kette durchbrechen. Deshalb sagt Meister Deshimaru: Wenn im Zazen diese Frucht erscheint, verhält sie sich **„wie eine Blase, die sich im Schlamm bildet und** (begleitet durch richtiges Gewahrsein) **an der Oberfläche zerplatzt“**.

Dann hat die Frucht keine Folge mehr, das Karma zerplatzt.

Aber wenn man sich anhaftet, schafft man neues Karma, durch Gedanken, Worte, Handlungen. So erzeugt man für die Zukunft wieder neue karmische Samen, die sich im Alaya-Bewusstsein ansammeln (= Skandhas).

Durch diese Verkettung von einem Argument zum nächsten kann man blindlings und langsam in die Verrücktheit abgleiten, wie die Geschichte vom Hammer zeigt.

Man merkt dieses Abgleiten nicht, sondern ist total überzeugt, dass diese Annahmen der Realität entsprechen. Man ist voll mit ihnen identifiziert und geht somit von Illusion zu Illusion zu Illusion.

In unserer Beispiel-Geschichte wird das Ich durch Projektion von Ängsten und Stolz erschaffen. Seine Angst, abgelehnt zu werden, überträgt der Mann auf seinen Nachbarn und verstärkt und bestätigt somit sein Phantasiegebilde „Ich bin“.

Dadurch entsteht Leiden. Natürlich für den armen Kerl, der sich mit solchen Gedanken quält, aber auch für den Nachbarn, der die daraus entstandene Aggression zu spüren bekommt.

Wenn sich das Ich bedroht fühlt, ist es ein Meister darin, sich solche Geschichten zu erzählen. Immer wieder dieselben Argumentationen, immer wieder dieselben Gedankenketten (= Gewohnheitsenergie), die Bausteine unseres Selbstbildes „Ich“. Beobachtet das bei euch selbst, wie schnell dieser Prozess in Gang kommt, wenn sich euer Ich bedroht fühlt.

Gedanken wie „Der andere *ist* so und so, ich *bin* so und so...“ sind typisch in solchen Situationen.

Dadurch grenzt sich das Ich immer mehr ab und zieht scharfe Grenzen zwischen sich und den anderen. Das Ich erschafft sich immer wieder selbst durch diesen inneren Monolog. Es entsteht Isolierung, man fühlt sich allein.

Meister Dogen sagt im Genjo koan: ***Praxis, die darin besteht, sein Ich über alle Phänomene zu stülpen, ist Illusion.***

Das ist das, was wir die meiste Zeit tun. Unser Wissen, das wir von der Welt haben, unsere Meinungen, unsere Überzeugungen, unsere Wahrnehmungen... stülpen wir über die Erscheinungen und packen sie in unsere Kategorien. Und dadurch engen wir sie ein und berauben ihnen ihre Freiheit. Auf der anderen Seite müssen wir dies tun um uns in der Welt zurecht zu finden.

Unsere Beispiel-Geschichte ist etwas verrückt, aber auch wir haben unsere Geschichten und jeder hat seine Geschichten-Handschrift. Diese Geschichten definieren wiederum unsere Persönlichkeit („So bin ich, so bin ich nicht, so ist der andere“ usw.). Allem weisen wir durch unsere egozentrische Weltsicht (Brille) einen bestimmten Platz/ bestimmte Bedeutung zu.

Als normal bezeichnen wir alle Gedankengänge, die wir seit Jahren/Jahrzehnten kultiviert und wiederholt haben.

Das sind unsere Ansammlungen (Skandhas). Je mehr wir an ihnen anhaften, umso öfter kommt diese Frucht in ähnlichen Situationen wieder zum Vorschein und verstärkt sich dadurch immer mehr.

Jeder hat seine Spezialitäten, jeder hat andere und jeder kreiert damit seine Welt, sein Ich und seine Wahrheit. Es gibt nicht *die* eine Wahrheit, jeder hat seine Wahrheit.

Es gibt also Gedankengänge, Geschichten – fast immer angetrieben durch Emotionen (z.B. in unserer Geschichte durch Angst und Stolz, die Abneigung hervorrufen) – die das Ich bestätigen, bestärken und abgrenzen.

Aber es gibt auch Gedankengänge/Geschichten, die die Harmonie und das Eins-sein mit sich und anderen fördern. Hier werden diese zu **geschickten Mittel** (upaya).

Meister Dogen hat dafür das Tenzo Kyokun geschrieben. Es besteht aus Anweisungen für den Koch im Zen-Kloster, die aber auch als Hinweise zu sehen sind, wie wir im alltäglichen Leben richtig praktizieren = Achtsamkeit und Samadhi aufrechterhalten.

Denn im täglichen Leben müssen wir denken, unsere Gedankengänge als Werkzeug benutzen.

Im Zazen haben wir das Privileg, die Gedankenmonologe – egal, was sie beinhalten – sofort loslassen zu können. Dabei sitzen wir in einer geschützten Situation.

Aber Im Alltag, zum Beispiel im Beruf, müssen wir denken, so wie der Tenzo (der Koch) nachdenken muss, wenn er kocht. Dann sind die Gedankengänge, die Assoziationsketten wichtig, um Harmonie zu schaffen, um in der Welt angemessen zu wirken.

Dogen schreibt z.B.: ***Wenn du in die Küche zurückkommst, schließe deine Augen und zähle, wie viele Leute in der Mönchshalle sind, wie viele Mönche im Ruhestand sind, wie viele höhere Mönche in ihren privaten Räumen sind, wie viele Mönche in der Krankenstation sind, wie viele Gäste hier sind. Zähle genau nach und dann berechne genau die Menge der Nahrungsmittel.***

Hier ist die Assoziationskette ein geschicktes Mittel, ein Werkzeug, das zu einer bestimmten Zeit angemessen über etwas nachdenkt.

Durch die rechte Achtsamkeit kann man ein Gefühl dafür entwickeln, welche Geschichte in diesem Moment angemessen ist, und welche nicht. Das ist der springende Punkt in unsere Praxis im Alltag.

Wenn wir im Alltag abwesend in unseren Geschichten sind, ist es wichtig, das schnell zu merken und zu prüfen, ob die Gedankenketten in diesem Moment angemessen und passend für das Wohl aller sind oder ob wir damit nur unser Ich bestärken und bestätigen wie z.B. der Mann in unserer Geschichte.

Ich denke, im Laufe der Jahre der Praxis der Achtsamkeit bekommt man ein inneres Gespür dafür. Aber natürlich kann man sich immer wieder einmal irren. Und wenn man sich irrt, kann man dies durch das Licht der Achtsamkeit schnell bemerken und korrigieren.

Mit der rechten Achtsamkeit hätte der Mann aus der Geschichte mit dem Hammer jederzeit erwachen können. Bei jedem neu auftauchenden Argument hätte er es bemerken und es fallen lassen können. Aber er ist so hypnotisiert von seiner eigenen Geschichte, dass er sie bis zum Ende durchgeht und den Nachbarn anschreit.

Auch wenn die Geschichte mit dem Hammer etwas verrückt ist: Jeder von uns ist ein wenig verrückt! Meister Deshimaru: „**Nur die Verrückten wissen nicht, dass sie verrückt sind**“.

Durch unsere Praxis der Achtsamkeit und Samadhi haben wir die Möglichkeit, schnell zu merken, in welchen Geschichten wir uns gerade befinden. Und dann ist es unsere Freiheit zu entscheiden, ob wir den Geschichten folgen, weil sie angemessen und nötig sind, oder ob wir sie loslassen. Es ist ein großer Unterschied, ob wir uns unseren Geschichten (innerer Monolog) bewusst werden und sie auf Angemessenheit prüfen - oder nicht.

Der Mann mit dem Hammer folgt blindlings, mit dem Ergebnis, dass er nie wieder jemanden nach einem Hammer fragen will. Immer mehr hat er sich selbst eingeengt, weil er Angst hat. Die Angst ist die Angst um sein Ich - die Angst, dass die Vorstellung von seinem Selbstbild „Ich“ verletzt wird.

Den Jetzt komme ich noch einmal zurück auf die anfangs im Kusen zitierten Sätze aus dem Genjo koan:

Buddha-weg zu ergründen, heißt sich selbst kennenlernen.

Sich selbst kennenlernen heißt sich selbst zu vergessen.

Sich selbst zu vergessen heißt eins mit den 10000 dharmas zu werden

Eins mit den 10000 dharmas zu werden heißt Körpergeist von sich selbst und den anderen fallen zu lassen.

Bei jedem Erwachen aus unseren Geschichten ***fällt der Körpergeist von uns selbst und den anderen ab (shinjin daturaku).***

Warum fällt der Körpergeist von mir und den anderen ab?

Weil beim Loslassen die Bilder („Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben“) von Ich und den anderen genau in diesem magischen Moment des Erwachens verschwinden.

Bei jedem Erwachen aus seinen Geschichten kommt man zum Leben, zum Normalzustand zur direkten Erfahrung zurück.

Man ist *nicht zwei* mit **den zehntausend Dharmas**.

Im Zazen ist man sich aller Erscheinungen vollkommen gewahr und haftet dadurch an nichts an.

Wenn ein Argument („Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen“) hochkommt, sieht man auf klare Weise dieses Phänomen (*shiki*) und macht nichts weiter damit - fügt nichts weiter hinzu, keine neue Assoziation. Einfach gewahr sein. Dadurch lässt man diese Frucht neutral – und erschafft dadurch kein neues Karma (Anhäufung).

Das wiederum ist **sich selbst kennen lernen**:

genau zu sehen wie sich das raffinierte Selbst oder „Ich“ mit jedem Monolog selbst erschafft und bestätigt. Da das „Ich“ keine Eigennatur hat, braucht es diesen Monolog um zu überleben.

Und natürlich heißt es auch, **sich selbst zu vergessen**, wenn man das *Ich* und *die anderen* abwirft.

Und das wiederum bedeutet, **den Buddhaweg zu ergründen**. Buddha = der Erleuchtete. Man ergründet bei jedem Erwachen, jedem *shinjin datsuraku* den erleuchteten Weg.

Wir lachen über die Verrücktheit des Mannes mit dem Hammer, aber für ihn ist seine Geschichte vollkommen logisch, weil er sich mit ihr identifiziert – geschaffen aus Jahren voller negativer Erfahrungen (Anhäufungen).

Unsere eigenen Geschichten hingegen erscheinen uns ganz normal, weil wir sie so oft in unserem Leben durchgespielt haben und wir von ihrer Logik und Kohärenz überzeugt sind - genauso wie der Mann mit dem Hammer.

Sie sind zu geistigen Angewohnheiten (Gewohnheitsenergie) geronnen, die nur schwer als solche zu erkennen sind, da wir ihnen gegenüber blind sind. Damit meine ich unsere Meinungen, Überzeugungen, Emotionen, Wahrnehmungen, Verhaltens- und Denkmuster....

Durch Kultivieren von Achtsamkeit und Samadhi können wir diese Angewohnheiten wieder-erkennen und sie dadurch in Frage zu stellen - ob diese angemessen in der jeweiligen Situation sind oder nicht.

Habt ihr Fragen oder Anmerkungen?

Frage: Meiner Ansicht nach ist es manchmal nötig, sich abzugrenzen. Wenn man z.B. den Eindruck hat, dass andere einen ausnutzen oder manipulieren möchten. Wie geh' ich denn damit um, bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist?

Antwort: Wie ich schon mit dem Hinweis auf das Tenzo Kyokun erläutert habe, gibt es Gedankengänge, die nötig und angemessen sind. Manchmal ist ein Monolog wichtig, manchmal ist er unwichtig. Und es ist an dir, zu sehen, wie es sich mit deinem Monolog im Moment verhält. Wenn die Achtsamkeit da ist, wenn du also klar siehst, hast du die Entscheidungsfreiheit, ob dein Monolog als Werkzeug genutzt werden kann oder ob er als egozentrisch gefärbt verworfen wird. Ich komme jeden Tag in Situationen (in meiner Tätigkeit als Ino im Tempel), in denen ich entscheiden muss, wie weit lasse ich es gehen und wann sage ich „Stopp!“.

Anmerkung hierzu: Ich bemerke in solchen Situationen öfter das Dilemma, dass ich auch nicht egoistisch sein oder dem anderen etwas unterstellen will; da ist es im Einzelfall oft schwer, sich zu entscheiden...

Antwort: Unsere Praxis ist aber präsent sein in dem Moment, im Einzelfall. Was wir hier heute erörtert haben sind allgemeinere Anleitungen, die Wirksamkeit unserer Praxis zeigt sich jedoch im konkreten Einzelfall, im Moment. Da kann die Praxis uns die nötige Stabilität liefern, um angemessen zu entscheiden.

Natürlich kann man nicht immer richtig liegen, dann muss man das schnell merken und gegensteuern. Man kann sein Verhalten und dessen Auswirkungen nicht immer vorhersehen und planen. Das wäre auch nicht das Leben. Das Leben ist ein Abenteuer. Das Leben ist: Annehmen, was da kommt, egal, was da kommt. Und bereit zu sein, um spontan und angemessen reagieren zu können.

Anmerkung: Aber es ist nicht immer einfach zu sehen, ob ich jetzt gerade meine Argumente wirklich als geschicktes Mittel einsetze oder nicht doch einer egozentrischen Illusion aufsitze.

Antwort: Du musst eben etwas wagen, mutig sein, um dich immer wieder neuen Situationen und Geschichten stellen zu können. Das ist, sich selbst kennen zu lernen (indem man sich seiner Reaktionen gewahr ist).

Durch zu viel Grübelei („Ist das jetzt egozentrisch oder nicht etc.“) ist man schon wieder in einem neuen Monolog, schon wieder abwesend und nicht in der momentanen Situation.

Dabei hilft es, Vertrauen zu haben in unsere wahre Natur. Durch unsere Praxis stärken wir immer mehr dieses Vertrauen.

Die Stabilität, die wir durch die Praxis (der Achtsamkeit und Samadhi) gewinnen, gibt uns ebenso genug Vertrauen, auch Fehler zu machen und damit umzugehen.

In dem man sich immer mehr erdet, immer wieder auf die Haltung, die Atmung achtet, auch im Alltag achtsam ist und zum Beispiel beim Gehen immer wieder in die Füße zurückkommt, durch dieses Erden, durch die Präsenz von Moment zu Moment, wird das Licht in uns automatisch heller und heller.

Ihr müsst natürlich Vertrauen haben in die Zen-Lehre und vor allen Dingen in Zazen.

Aber wenn man den ganzen Tag verwirrt herumläuft und nur einmal abends ein bisschen Zazen macht, reicht das nicht aus, um klarer zu werden. Es ist wichtig, wirklich tagsüber immer wieder

Gewahrsein zu praktizieren, beim Gehen, Lesen, Essen, Waschen, Schreiben, sich mit Leuten unterhalten etc.

Kommt auch im Alltag immer wieder mit eurer Aufmerksamkeit in die Atmung zurück. Die Atmung ist immer da.

Durch die tiefe Bauchatmung beruhigt sich alles. Überschüssige Energie im Kopf wird automatisch abgezogen. Das bewirkt Erdung, Konzentration, Samatha. Sie sind nötig, um zu sehen, was los ist. Nicht nur beim Zazen und Kinhin, in jedem Moment eures Lebens könnt ihr dies praktizieren.

2. Zazen (Kusen)

Am Ende dieses Zazen werden wir die vier Bodhisattva-Gelübde singen. Diese vier Gelübde sind der genaue Ausdruck von Zazen. So wie auch die Sätze aus dem Genjo koan, die ich ganz zu Anfang zitiert habe, ein genauer Ausdruck von Zazen sind.

Das erste Gelübde heißt: ***Ich gelobe, alle Lebewesen zu befreien.***

Oft wird hier „retten“ übersetzt, ich finde „befreien“ treffender. Es bedeutet, den ***Körpergeist von sich selbst und von den anderen fallen zu lassen.***

Wir erschaffen die Lebewesen in unseren Köpfen. Geben ihnen Namen, Beifügungen („Der ist so und so, ich bin so und so...“) und berauben damit uns und den anderen jegliche Freiheit.

Diese Bezeichnungen, diese Etiketten, die man aufklebt, sind oft geprägt von Klesa (Angst, Stolz, Gier, Hass, Wut, Verwirrung, falscher Wahrnehmung usw.).

Alle Lebewesen zu befreien ist ***shinjin datsuraku.***

Das zweite Gelübde ist: ***Ich gelobe, alle Bonno so schnell wie möglich zu erkennen.*** Das heißt, zurückzukommen zum Leben, ***eins mit den zehntausend Dharmas zu werden.***

Bonno ist die Übersetzung von Klesa (Sanskrit), was üblicherweise als Leidenschaft übersetzt wird.

Aber der Begriff geht über das hinaus, was wir unter Leidenschaften gewöhnlicherweise verstehen. „Anhaftungen“ ist eine bessere Übersetzung, da sie es sind, die Leiden erschaffen (= Leidenschaften).

Anhaftungen müssen wir schnell erkennen und zurückkommen ins Hier und Jetzt, ins Leben, so wie es ist.

Drittes Gelübde: ***Ich gelobe, alle Dharma-Tore zu durchschreiten.***

In jedem Moment entstehen neue Phänomene in unserem Bewusstsein. Wir wissen nicht, was in der nächsten Sekunde in ihm auftauchen wird. Wir sind den Phänomenen gewahr, lehnen sie weder ab, noch verfolgen wir sie.

Das ist: ***sich selbst vergessen.*** Das ist auch: ***Sich kennen lernen,*** seine Anhaftungen kennen lernen.

Da es ein permanentes, absolutes Ich nicht gibt, muss es sich von Moment zu Moment durch Anhaftung an die fünf Skandhas neu erschaffen. Dies geschieht durch das Anhaften an das, was im Bewusstsein (durch die wechselseitige Abhängigkeit) auftaucht.

Diesen Prozess kann das Licht der Achtsamkeit enthüllen und uns befähigen, davon abzulassen.

Dadurch kann man das ***Ich vergessen***.

Viertes Gelübde: ***Ich gelobe den Buddhaweg zu verwirklichen***. Durch die Praxis des Erwachens ***ergründet man den Buddhaweg*** und verwirklicht ihn.

Gute Praxis!