

Kusen ab 2008

(Die folgenden Kusen sind undatiert und wurden während verschiedener Zazen gehalten)

Eine Person die Zazen praktiziert, betrachtet das was man im Buddhismus die drei Gifte nennt: die (eigene) Gier, die (eigene) Unwissenheit und den (eigenen) Hass (Gewalt).

Es sind die drei Gifte die dazu führen, dass die Naturzerstörung durch den Menschen weiter voranschreitet. Zazen praktizieren ist also auch ökologisch Denken und nachhaltig handeln. Die Praxis von Zazen hilft die Wechselwirkungen zwischen allen Lebewesen erkennen, wir werden weniger zerstörerisch und entwickeln Bewußtsein.

Die Praxis von Zazen ist der Nährboden für ökologisches Denken, für mitfühlendes Denken, für eine mitfühlende Praxis, den Bodhisattva-Geist. Die Praxis von Zazen ist die Basis für einen erweckten Geist.

--

Wenn Ihr das Dojo betretet seit achtsam darauf, dass ihr euren gewöhnlichen Geist nicht mit ins Dojo bringt. Lasst euren gewöhnlichen Geist außerhalb. Konzentriert Euch auf die Gesten im Dojo. Die Gesten sind eine Hilfe um im Hier und Jetzt zu sein, den Sinn unserer Praxis zu vergegenwärtigen.

Es ist verrückt in der Vorweihnachtszeit, die eigentlich eine besinnliche Zeit sein soll, sind alle am rennen. Völlig hektisch, die ganze Welt ist verrückt.

Zazen ist die Revolution aus der Stille.

Man sagt Zazen ist intim sein mit der Realität unseres Lebens vor all unseren mentalen Fabrikationen, die in jedem Augenblick kommen und gehen. Zazen ist bevor wir begonnen haben, uns an Gedanken anzuhaften. Zazen ist vor den Worten, vor den angefertigten Begriffen, bevor wir unsere Wünsche entwickelt haben. Bevor wir angefangen haben uns Vorstellungen zu machen von unserem Leben. Zazen geht über all das hinaus (*in Anlehnung an Kusen Roland Rech in Nizza*).

Meister Dogen sagt im Hotsu Mujoshin:

„Bezüglich der Erweckung kann man sagen, dass wir den Geist der Erweckung nicht von irgendwoher nehmen, sondern, dass wir während Zazen, dass wir uns während Zazen erwecken. Den erwachten Geist zu nehmen bedeutet einen Grashalm zu nehmen und daraus einen Buddha zu machen oder einen Baum ohne Wurzel zu nehmen und daraus einen blühenden Baum zu machen. Das bedeutet ein wenig Sand oder bekochtes Reiswasser zu nehmen und ihn dem Buddha darzubringen. Das bedeutet den Lebewesen eine Handvoll Reis zu schenken oder jemandem fünf Blumen darzureichen. Auf den Rat eines anderen hin ein wenig Gutes zu tun oder sich vor Buddha niederzuwerfen. Das ist der erwachte Geist, das ist der Bodhi-Geist.“

Die meisten Menschen stellen sich darunter etwas Außergewöhnliches vor. Aber es ist „nur“ das.

15.12.08

Als Buddha Shakyamuni die Blume drehte, verstand nur Mahakashypa, das Buddha-Dharma. Das Drehen der Blume ist die Vergänglichkeit des Lebens, das Rad des Lebens.

Meister Dogen sagt: *„Manchmal wird das Drehen der Blume auch „das Spielen mit dem Geist“ genannt. Mit dem Geist spielen bedeutet, einfach zu sitzen und Körper und Geist fallen zu lassen. Ein Buddha und Vorfahre im Dharma zu werden, wird auch „das Spielen mit dem Geist“ genannt. Sich anzuziehen und zu essen, wird*

„das Spielen mit dem Geist“ genannt.“

Heute würde Dogen wohl als ein wenig für verrückt gehalten. Aber das Soto-Zen beruft sich auf Meister Dogen, der im 12. Jhr lebte und ein großer ZEN-Meister war und völlig alle Kategorien und das begriffliche Denken aufgegeben hatte. Er sah in allen Lebewesen das Buddha-Dharma, für ihn waren alle Lebewesen und selbst die Berge und die Steine erleuchtet. Er praktizierte so das große Mitgefühl.

Letzten Freitag waren viele Anfänger da und alle waren ein wenig aufgeregt als sie zum Zazen kamen. Die einen weil sie keinen Parkplatz gefunden hatten, die anderen wegen einem stressigen Alltag. Wenn man in ein Dojo geht, muss man den gewöhnlichen Geist aufgeben. Wenn man über die Schwelle tritt, muss man sich auf die Gesten konzentrieren. Man darf nicht mit einem Konsumenten-Geist kommen. Man muss sich anstrengen, sich genau an die wichtigsten Punkte der Haltung erinnern, auf die Gesten konzentrieren. Diskret sein. Ein Dojo ist keine Strasse und keine Bar.

24.02.09

Es ist wichtig, dass wir mit der Praxis von Zazen kontinuierlich fortfahren und dass wir keine Erwartungen an irgendetwas haben. An ein Satori, an eine Bestätigung durch irgendetwas (den Ort der Praxis) oder irgendwen (den Meister). Wenn man mit der Erwartung an einen Lohn, einen Erfolg praktiziert, wird man früher oder später enttäuscht werden und womöglich aufhören zu praktizieren. Selbst die, die das Shiho haben, stellen fest, dass das Shiho nicht das Ende des Weges ist, dass die Schwierigkeiten die sie glaubten mit dem Shiho überwunden zu haben weitergehen. Dass neue Schwierigkeiten auftauchen. Die Praxis von Zazen ist sich immer wieder hinsetzen und alles loslassen womit sich unser Geist beschäftigt (Mushotoku sein). Dass ist die größte Garantie für Verdienste durch die Praxis von Zazen, indem wir schlicht und ergreifend freier werden, unser Geist wird weiter.

Und wir werden dann das was man gewöhnlich mit Zen verbindet, ruhig und gelassen im Hier und Jetzt zumindest während der meisten Zeit unserer Existenz im Alltag.

31.03.09

Der Kalligraph Kazuaki Tanahashi sagte: ...(Zitat aus Zen-Geist – Zen-Kunst, S. 123 unten).

Im Denkoroku von Meister Keizan heißt es: ...(Zitat, S. 158).

Durch die Praxis von Zazen klären wir immer wieder und immer wieder unseren Geist, jedes Zazen sagt man, ist das Erwachen. Meister Dogen sagt, jedes Zazen ist ein Erwachen. Der Zenübende läuft nicht ständig irgendetwas hinterher, er macht sich nicht ständig neue Illusionen, hofft nicht ständig etwas Neues zu finden, was ihn glücklich und zufrieden macht. Die Ruhe und Zufriedenheit finden wir in Zazen. Nicht nötig irgendetwas hinterher zu rennen, was wir uns für die Zukunft wünschen. Es ist alles schon da. Sich einfach hinsetzen in Zazen, das genügt. Macht keine Geräusche während Zazen, atmet ein und aus. Im Dojo verfeinert man sein Verhalten, man verfeinert seinen Geist. Man macht Gassho, man verneigt sein Haupt vor dem Kosmos, vor dem Dharma, vor allen Lebewesen, man lernt Respekt zu haben und Demut, man verneigt sein Haupt vor allen anderen.

06.04.09

Zazen ist einfach immer wieder den Geist erfrischen, Abstand zu unseren geistigen Machenschaften finden und sehen, dass die Gedanken ohne Substanz sind, kommen und vergehen und immer anders sind. Produkte unserer Konditionierung in der Kindheit, der Geist führt ein Eigenleben. Aber einfach den Rücken strecken, einatmen und ausatmen und mit unserem Körper nicht unseren Gedanken folgen uns nicht von unseren Gedanken vereinnahmen lassen. Zazen ist die Methode über eine rein ichbezogene Sichtweise der Welt hinauszugelangen, eine weitere

Sichtweise, eine Sichtweise, die die Welt umarmt.

Im Denkoroku... (Zitat, Seite 162).

Die Legende sagt, dass früher die Schüler viel Geduld haben mussten bis der Meister ihnen eine Bestätigung gab oder sie als Zen-Schüler anerkannte. Heute haben die meisten Schüler keine Geduld, wenn sie keine Bestätigung für Fortschritte erhalten oder Kritik erfahren, laufen sie weg.

03.04.09

Denkoroku... (Zitat, Seite 59).

Wie kann man diesen Text interpretieren. Vielleicht kann man ihn interpretieren „Lasst Euch nicht von Euren Gedanken leiten, von Euren Vorstellungen und Kategorien. Öffnet Euch für die Kraft des Dharmas. Öffnet Euch während Zazen, befreit Euch von der Last Eures Karmas während Zazen, in dem Ihr gut den Rücken streckt und den Nacken und Euch auf die wichtigsten Punkte der Haltung konzentriert. So kann Euer natürliches Licht erscheinen, die Buddha-Natur. Wenn wir jedoch in unseren Gedanken gefangen sind und unseren Kategorien und Ängsten bleibt diese Licht vergraben, verdunkelt, man nennt es auch die glänzende Perle, die in jedem Menschen existiert.“

Als Meister Deshimaru schon schwer krank war und auf dem Weg nach Japan und ins Flugzeug einstieg, das ihn zum letzten Mal zurück nach Japan bringen sollte, sagte er seinen Schülern, seinen engsten Schülern, die ihn zum Flugzeug gebracht hatten: Macht immer weiter Zazen, egal was passiert. Mit diesen Worten ging er zurück nach Japan wo er einige Wochen später starb und hinterließ seinen Schülern nur diesen einen Satz.

Zazen, sehr schwierig. Die diesen Satz verstanden haben, wussten was er damit meint und haben weiter gemacht, immer weiter mit Zazen. Sie haben nicht resigniert vor dem Alltag, den Schwierigkeiten die der eigene Geist ihnen in den Weg stellte. Andere haben aufgehört, sie haben resigniert. Weil M. D. Niemanden ein Shiho gegeben hat. Er hat niemandem gesagt: Du bist der Beste Du kannst meine Mission weiterführen. Er hat sie einfach nur mit Zazen in alleingelassen. Das war sehr klug und gleichzeitig sehr schwierig für seine Schüler. Leider – vielleicht nicht leider – ist es so, dass jetzt die meisten alten Schüler von M. D., von wenigen Ausnahmen abgesehen eine Bestätigung suchen, für Ihre Praxis für Ihre Unterweisung in Japan. Teilweise bei Meistern, die sie gar nicht kennen, es geht also um eine formelle Bestätigung. Das ist schwer zu verstehen.

21.04.09

Meister Roland Yuno Rech sagt: „*Zazen ist zur Quelle, vor dem Entstehen unserer Gedanken, zurückkehren*“.

Man sagt auch Zazen ist zurückkehren zu einem ursprünglichen Geist. Der Geist, der ohne Konditionierungen ist, der frische Geist, der Geist ohne Beschmutzungen, man sagt auch der Geist, der wie ein leerer Spiegel ist.

Roland Yuno Rech sagt: „*wir müssen alles reduzieren, weil wir alles beherrschen wollen, z.B. die Natur, wir wollen nicht verstehen, dass wir nicht alles verstehen können*“.

08.05.09

Kusen von Michel Bovay aus dem *Sanko*, dann eigenes Kusen:...

Wie kann man seine Probleme lösen? „*Indem man durch Zazen die Wurzel abschneidet*“ (M. Bovay). Indem wir durch Zazen unser Karma verändern, indem

man durch Zazen sein Karma beleuchtet. Indem man mit Hilfe von Zazen die Ichbezogenheit aufgibt, indem man lernt alle Dinge aus der Vergangenheit die uns verletzt haben, die vielleicht dazu führen, dass man wütet wird, dass man zum Tier wird, indem man diese Dinge losläßt, aufgibt. Indem man seinen Geist fließend werden lässt, wie das Wasser im Bach, das trotz Hindernissen weiter dem Ozean zufließt.

26.05.09,

Wenn man auf diese Weise auf die wichtigsten Punkte der Haltung konzentriert ist, auf diese Weise gut zwischen Himmel und Erde gestreckt ist, gelingt es in den Zustand des Hishiryo-Bewußtseins zu kommen. von dem man sagt, dass wir alles losgelassen haben. Alle Wünsche, alle Gier, aller Hass, alle Emotionen, Es ist das von dem man sagt, dass es die vollkommene Befreiung ist, es ist das von dem man sagt es ist das Nirwana.

Man sagt, dass wir während Zazen von der rein ichbezogenen Betrachtung der Welt, von uns selbst hinausgehen.

Text von Meister Roland Yuno Rech aus die „Vier edlen Wahrheiten“, Hrsg. Buddha-Weg-Sangha.

Während des letzten Vortrags hier im Dojo war ein Interessierter am ZEN, am Buddhismus aber er zog in Zweifel ob das, was über die Praxis von Zazen berichtet wurde realistisch ist, ohne jemals praktiziert zu haben. Das ist das was man als Irrtum bezeichnen kann. Man kann die Praxis von Zazen nicht beurteilen, ohne selbst praktiziert zu haben. Die Früchte unseres Erwachens potenzieren sich mit der Anstrengung, die man in die Praxis legt. Es ist nicht unbedingt die Dauer der Praxis, es ist die Intensität der Praxis. Damit ist mit Intensität nicht gemeint, die Stunden, die man in Zazen verbringt, sondern wenn man zum Zazen kommt, die Bemühung, die man in die Praxis legt. Kehrt immer wieder zu den wichtigsten Punkten der Haltung zurück, so dass ihr nicht euren Gedanken folgt und abschweift. Folgt nicht mit dem Körper eurem Geist.

22.05.09

Zazen ist schwierig. Aber wer einmal von der köstlichen Frucht gekostet hat, kommt immer wieder. Es gab viele berühmte Meister mit nur wenigen Schülern, sie sind trotzdem in die Geschichte eingegangen, in die Geschichte des ZEN.

02.06.09

Meister Roland Yuno Rech sagte: *„Die Art und Weise wie wir leben, ist die Art und Weise, wie wir das Erwachen ausdrücken“.*

Wenn mehr Menschen so denken würden bzw. so leben würden, würde sich die Frage nach Umweltschutz, nach Naturschutz nicht stellen oder nicht so eine Wichtigkeit haben wie z. Zt. Roland Yuno Rech sagte auch einmal: *„Zazen ist die wahre Ökologie, Zazen ist Ökologie, während Zazen fühlen wir unser Einssein mit dem Universum, unser Nichtgetrenntsein mit dem Universum“.*

06.02.09

Zu Beginn von Zazen konzentriert man sich gut auf die Haltung, insbesondere auf einen geraden Rücken, man streckt gut den Rücken und den Nacken. Man senkt den Blick und konzentriert sich auf seine Atmung, darauf dass man lang ausatmet. (Vogelgezwitscher).

Laure Scemama, die ZEN-Meisterin sagte einmal: *„Der Gesang der Vögel*

verkündet das ewige Dharma. Kein Anfang und kein Ende“. Zazen ermöglicht das wahrzunehmen. Uns von unseren mentalen Konstrukten zu befreien, von dem Geist der nie zufrieden ist.

In einem Kusen sagte Meister Roland Yuno Rech: „*Es heißt, dass Meister Eno...*“ aus „Das Bodhisattva-Ideal“, Seite 9 unten ...

Es gibt eine aktuelle Zeitschrift, die heißt „Gesund leben“ und in der Zeitschrift ist ein Artikel über die ZEN-Meditation. Aber die ZEN-Meditation wird darauf reduziert, dass man schreibt durch Zazen – Zen-Meditation wird das Gedächtnis trainiert, man kann sich besser konzentrieren, man wird aufmerksamer, man wird bewusster. Also man beschreibt die Früchte von Zazen so, dass es in erster Linie ein gesundheitlicher Erfolg ist. Das ist nicht falsch und selbstverständlich kann man deswegen zum Zazen kommen, aber es reduziert die Praxis von Zazen auf einen völlig kleinen Bereich, auf einen Bereich, der wiederum in erster Linie nur unser Ego stärkt. Der wiederum nur uns selbst betrachtet. Die Dimension der Praxis von Zazen ist viel tiefer und weiter. Die Praxis von Zazen führt uns vor allen Dingen, wenn wir richtig praktizieren und kontinuierlich, dazu, dass es uns möglich ist, über uns selbst hinauszugehen über die eng begrenzte Sichtweise, über die enge Betrachtung der Welt. Dass wir wenigstens zeitweise über unser kleines Ego hinausgehen können.

07.06.09

Ein Vogel am Radweg an der Mosel: aus Zen-buddhistischer Sicht stellt man nicht die Frage wer ist das (Mensch, Baum, Tier), sondern was ist das? Welche Sichtweise ist das? Um was für eine Sichtweise der Leerheit handelt es sich? Die menschliche Sichtweise, die menschliche Begrifflichkeit des Dharmas.

28.06.09

Veranstaltung: Zazen, Dharma und Natur in Melle (Osnabrück):
Kusen von Roland Yuno Rech, Kusen von M. Bovay und Kusen von Laure Scemama.

Heute während dem Spaziergang sagte jemand, es passiert nichts während Zazen, was soll man da schon anderen von erzählen. Einige Leute sagen, sie langweilen sich während Zazen.

Michel Bovay drückte es so aus:...(Zitat)

Wenn man die Natur versteht, versteht man schon das halbe Zazen:
In der Natur gibt es lediglich Entstehen und Vergehen, in der Natur gibt es kein Ich. Nur die Menschen versuchen etwas hinzuzufügen. Damit stören sie oft das Wirkungsgefüge in der Natur und es wird chaotisch. Dieses Bedürfnis noch etwas hinzuzufügen kommt von den drei Geistesgiften „Gier, Hass und Unwissenheit“. Durch die Praxis von Zazen können wir das sehen.

03.07.09

Heute habe ich an einem Kirchturm im Hochwald gelesen: Jeder Mensch ist das Antlitz Gottes (oder spiegelt das Antlitz Gottes wieder). Das hat mir gut gefallen, es ist so wie jeder Mensch hat die Buddha-Natur. Meister Deshimaru sagte oft, dass alle Religionen einen gemeinsamen Kern haben, nur die Wege dorthin sind unterschiedlich.

14.07.09

Der Regen dämpft den Lärm der Stadt, der Regen erfrischt die Pflanzen, der Regen reinigt die Luft. Kein Grund den Regen zu bedauern. In der Natur hat alles einen

Sinn.

26.07.09

An diesem Morgen können wir folgendes Kusen von Meister Roland Yuno Rech besser verstehen:

„Meister Eno, obwohl er Analphabet war, besaß die Fähigkeit die Lehren der Natur, die Lehren aller Existenzen aufzunehmen. Schließlich findet sich das Dharma Buddhas nicht nur in Büchern, sondern auch in der Natur, im Herzen jedes Lebewesens. Indem man die Natur, das Leben, betrachtet, indem man das Leben versteht, kann man das Dharma Buddhas verstehen.“

Praktiziert Zazen mit allen Existenzen, mit allen Lebewesen und nicht nur für Euch selbst.

08.09.09

Während Zazen sind unsere Gefühle, Empfindungen, Aufregungen durch das Hishiryō-Bewußtsein (das erweckte, beleuchtende Bewusstsein) verschwunden. Meister Dogen drückt es in einem Gedicht so aus:

...

„Das Licht des Mondes auf den Wellen des Wassers ist das Hishiryō-Bewußtsein während Zazen“.

Meister Dogen sagt die Wellen sind unsere Aufregungen, Gefühle (siehe Kommentar von T. Deshimaru ...)

15.09.09

Im Zen stellt man groß nicht klein gegenüber. Groß ist der weite Geist, der all umfassende Geist, der Geist der über unsere Kategorien hinausgeht. Wenn man groß klein gegenüberstellt, wird groß klein, im ZEN stellt man keine Vergleiche.

06.10.09

Der 1. Kyosakuverantwortliche sagte, wir sollen während KinHin so gehen als trügen wir eine Schale auf dem Kopf. Es ist besser zu sagen, wir sollen so gehen als trügen wir eine kostbare Vase auf dem Kopf. Eine Schale kann aus Plastik sein, nicht so tragisch wenn sie herunterfällt. Eine kostbare Vase ist wertvoll, also wir strengen uns an gerade zu gehen, die bessere KinHin-Haltung einzunehmen.

11.10.09

Unsere Wahrnehmung ist beschränkt. Weder das, was wir als Wirklichkeit denken, noch das was wir als Wirklichkeit wahrnehmen ist wirklich, die Wirklichkeit.

Gabriele Linnebach sagte, dass es verschiedene Wirklichkeiten gibt. Eine Wirklichkeit, die ist hier der Stuhl, der Tisch, das Glas Wasser, dann die Wirklichkeit die wir wahrnehmen, die Wirklichkeit die wir sehen weil wir auf eine bestimmte Art und Weise denken, weil wir auf eine bestimmte Art und Weise konditioniert sind. Dann gibt es die Wirklichkeit, die die Wirklichkeit der anderen ist, die anders sehen und anders denken.

Und dann gibt es die Wirklichkeit, die aus Zazen heraus wahrnehmbar ist. Und da ist dann wiederum ein gradueller Unterschied je nachdem wie tief wir mit unserer Praxis gehen wollen. Meister Dogen hat versucht diese Art der Wirklichkeit im Shobogenzo darzulegen.

20.10.2009

Im Shobogenzo Zazenshin sagt M. Dogen anknüpfend an die Geschichte des Drachens, die ich letzten Dienstag vorgetragen habe: verehrt das Fern liegende nicht, das Ideelle nicht, aber verachtet es auch nicht. Verachtet das Nahe liegende

nicht, aber verehrt es auch nicht. Macht euer Hören und Sehen scharf und klar. Während Zazen versuchen wir ein Buddha zu werden, wir versuchen das Ideelle zu praktizieren. Meister Dogen sagt auch aber denkt daran, dass ihr bereits Buddhas. seit vor Zazen und auch nach Zazen, doch durch Zazen verwirklicht sich Eure Buddhanatur und weiter sagt Dogen: denkt daran, dass ihr Buddhas seht ohne sie zu erkennen und zu verstehen und dass ihr das Wasser und die Berge seht, ohne zu begreifen was sie sind. Zazen ist die Methode, um die Wirklichkeit zu erkennen. Zazen ist die Methode um die Buddhas in dem Wasser und in den Bergen zu sehen, um die Buddhas zu begreifen.

Jemand fragte einen Zen-Meister ob man Zazen außerhalb eines Tempels praktizieren kann, ob man die Praxis außerhalb eines Tempels verwirklichen kann. Und er sagte es kommt darauf an, wie tief man gehen will. Natürlich kann man, wenn man in einem Tempel lebt die Praxis von Zazen vertiefen. Aber auch außerhalb eines Tempels bietet das Zazen eine gute Möglichkeit die Sicht auf den Alltag positiv zu verändern im Sinne von Erhellung, im Sinne von die Wirklichkeit durchdringen, im Sinne von sein Karma verstehen, im Sinne von die Bodhisattva-Gelübde praktizieren nämlich helfen alle Lebewesen von ihren Leiden zu befreien, selbst wenn das ein sehr großes Ideal ist, fast unmöglich. Aber ein wenig ist immer möglich.

17.11.09

Shundo Aoyama, Zen-Nonne und Äbtissin sagte: *„Wenn wir vollkommen objektiv sein wollen – uns selbst, unser wahres Selbst können wir es nur aus einer gewissen Distanz sehen. Das Gesamtbild der Erde können wir erst dann sehen, wenn wir sie verlassen haben. Wir müssen außerhalb der Wälder stehen, um die Wälder zu sehen. Wir sind außerstande, das ganze Bild der Wälder zu sehen, solange wir noch drin sind.“*

Zazen ist wie ein Spiegel von uns selbst. Zazen ist wie als würden wir aus dem Wald treten und können erst dann den Wald in seinen Charakterzügen erkennen. Das ist gerade während eines Sesshins der Fall. Deswegen mögen die Anfänger die Sesshins manchmal nicht mehr, wenn sie an einem Sesshin teilgenommen haben. Aber wenn man da durch geht, durch die Emotionen die auftauchen, die Gedanken, die Verletztheiten, dann erscheint der Zen-Geist. Der Geist, der über alle Therapien hinausgeht. Der Geist der alles umfasst. Der Geist, der unser Karma akzeptiert und alles was in der Vergangenheit war umfasst und willkommen heißt, wenn es während Zazen auftaucht.

08.11.2009

Jemand fragte mich, wo ist der Berührungspunkt zwischen Zen und Natur, die Beziehung. Und ich antwortete: der Berührungspunkt ist der Bodhisattva-Geist. Der Geist, der beschützt, der alle Lebewesen liebt, so wie eine Mutter ihre Kinder liebt. Der Geist, der sensibel ist für alle Lebewesen, auch die Tiere und die Pflanzen, nicht nur die Menschen.

Aus dieser Liebe heraus entsteht ein guter Geist. Dogen sagt, auch die Berg und die Flüsse sind Buddha-Natur.

22.12.2009

Im Diamantsutra steht:

„Den vergangenen Geist kann man nicht erfassen, den gegenwärtigen Geist kann man nicht erfassen, den zukünftigen Geist kann man nicht erfassen.“

Dazu gibt es eine Geschichte:

Meister Tokusan ging bevor er erwacht war in die Berge, weil dort ein großer Meister leben sollte. Auf dem Weg dorthin begegnete er einer alten Frau die Reiskuchen verkaufte. Da Tokuzan sehr hungrig war, fragte er die alte Frau:

Verkaufst Du mir einen Reiskuchen?

Die alte Frau fragte ihn: Weshalb will der Meister einen Reiskuchen kaufen?

Tokusan sagte: Ich will meinen Geist stärken.

Die alte Frau fragte: Welche schwere Last trägst Du mit Dir?

Tokusan: Hast Du nicht gehört? Ich bin Shu, der König des Diamant-Sutras. Ich habe dieses Sutra vollkommen erfasst.

Die alte Frau sagte: Darf ich Dir eine Frage stellen? Im Diamant-Sutra steht:

Der vergangene Geist kann man nicht erfassen, den gegenwärtigen Geist kann man nicht erfassen, den zukünftigen Geist kann man nicht erfassen.

Welchen Geist wollt Ihr mit meinen Reiskuchen stärken?

Tokusan verschlug es die Sprache. Da ging die Frau davon.

Eine Antwort wäre gewesen: Ich will den Geist stärken, der den vergangenen, den gegenwärtigen und den zukünftigen Geist umfasst. Oder er hätte sagen können: ich bin jetzt nicht im Stande darauf zu antworten.

Sobald irgendein Gedanke entsteht, löst er sich sofort wieder auf. Um mit dem großen, alles enthaltenden Geist jenseits des Bewusstseins in Berührung zu kommen, dürfen wir nicht an Begriffen und Vorstellungen haften! (Nishijima).

Laure Scemama: *„Streckt gut den Nacken, öffnet die Schultern und tragt den Kopf, die Ohren über den Schultern und drückt mit der Schädeldecke in den Himmel. Auf diese Weise öffnet sich der Geist. Versteht, dass der Körper und der Geist nicht getrennt sind. Der Körper beeinflusst den Geist, der Geist beeinflusst den Körper.“*

Meister Dogen sagte: *„Der Geist ist im Gebirge, in den Wäldern, in den Flüssen. Der Geist ist im Körper, er existiert nicht außerhalb der Materie“.*

10.01.2010

Die Veränderung der Phänomene in der Natur, im Shobogenzo stellt Meister Dogen dies am Beispiel des Mondes dar, vollziehen sich schnell oder langsam. Sie haben keinen Anfang, keine Mitte und kein Ende. Meister Dogen sagt: *„Es gibt den ersten Mond, den zweiten Mond (es gibt viele Monde). Beide (alle) sind der Mond. Wenn der Mond rund oder sichelförmig ist, bedeutet dies nicht, dass er zu- oder abnimmt, weil er (die Phänomene der Natur) im Handeln und Geschehenlassen dem natürlichen Lauf der Ding folgt, gibt es viele solche Monde (gibt es die Phänomene der Natur).“* (Anm. siehe Hier und Jetzt).

Geschichte (aus dem Shobogenzo Bd. 3):

Eines Nachts genossen Meister Seido, Hyakuyo und Nansen die Schönheit des Mondes. Meister Baso fragte: „Wie ist er gerade in diesem Augenblick? Seido sagte: Wahrhaftig schön, um dem Buddha Gaben darzubringen. Hyakujo sagte: Wahrhaftig schön um Zazen zu praktizieren. Nansen warf die Ärmel des Gewandes nach oben und ging direkt zur Zazen-Halle“.

19.01.2010

In einem Kusen zitierte der große, verstorbene Zen-Meister Michel Missen Bovay Meister Dogen:

„Meister Dogen sagte: wenn wir unser tägliches Leben richtig betrachten, können wir unbewußt sehen, dass dieser ursprüngliche Buddha-Geist immer versucht sich zu verkörpern und uns zu helfen“.

Michel Missen Bovay kommentierte das mit den Worten:

„also ist unsere Zazen-Praxis, es zuzulassen ihm entgegenzugehen. Aber da der Mensch leider andere Wünsche hat, Wünsche, die von seiner Verblendung kommen, lässt er es nicht zu, hindert er die grundlegende, wahre Natur, die uns angeboren ist, sich zu manifestieren. Zazen ist also zu lernen seine grundlegende wahre Natur oder wie es Meister Dogen nennt den ursprünglichen immer existierenden Buddha-Geist hervorkommen zu lassen. Es zulassen, dass sie sich zeigt und darin verweilen. Unser Ego dahin bringen, wo es aufgegeben werden kann. Dem Zazen entgegenkommen, indem man die richtige Haltung einnimmt. Die Ausatmung vollständig werden lässt und sich an nichts festhält, was im Geist auftaucht. Praktiziert also auf diese Weise. Zazen ist die Quelle. Aber auch in unserem täglichen Leben können wir uns dieses immer existierenden Buddha-Geistes gewahr werden.“

Zazen praktizieren ist auch sehen, dass unser Geist manchmal ein Eigenleben führt, unser Geist, der konditioniert ist von unserem Karma. Wenn man diese Konditionierung erkennt und nicht mehr seinem Geist folgt, dann wird man frei, kann man wirklich frei werden.

Im Buddhismus sagt man, wir leben in wechselseitiger Abhängigkeit mit allen Lebewesen und den Phänomenen der Natur.

Zitat aus „die Lehre Buddhas“ der Bukkyo Dendo Kyokai:
„so wie die Maschen eines Netzes miteinander verbunden sind. Jede Masche hat ihren Platz im Netz und ihre Bedeutung für alle übrigen Maschen.“

So wie die „Blüten kommen durch eine Vielzahl von Bedingungen zustande, die das Blühen bewirken. Blüten erblühen nicht ohne Ursachen, auch ein Blatt fällt nicht von selbst. So ist alles im Kommen und Gehen. Nichts bleibt unverändert.“

Das ist die Vergänglichkeit – Mujo

09.02.2010

Zu Beginn von Zazen ist es nützlich, sich erneut auf die wichtigsten Punkte der Haltung zu konzentrieren. Das verhindert auch, dass man in Müdigkeit verfällt, in Schläfrigkeit, insbesondere konzentriert man sich auf einen geraden Rücken, auf einen gestreckten Nacken. Man zieht das Kinn zurück, mit dem höchsten Punkt des Kopfes drückt man gegen den Himmel. Der Blick ist gesenkt, man atmet durch die Nase, man atmet leise tief ein und aus. Die Handkanten liegen am Unterbauch, die Daumen bilden weder Berg noch Tal. Man kippt das Becken nach vorne, so dass man mit den Knien Kontakt zur Erde hat und ab der Taille streckt man dann gut den Rücken.

Wenn man gut in seiner Haltung verwurzelt ist, gelingt es Körper und Geist aufzugeben.

Wenn man in ein Dojo kommt oder wenn man sich während Zazen nicht mit den anderen harmonisieren möchte, nicht mit dem ganzen Dojo, dann kann das Zazen sehr anstrengend werden. Wenn man aber bereit ist sich mit den anderen wie Milch und Honig zu vermischen, dann ist Zazen keine Anstrengung.

Im Kommentar von Meister Deshimaru zum Kannon Gyo, das K.G. ist das Sutra in dem man den Bodhisattva des Mitgefühls anruft, sagte Meister Deshimaru:

„alles kann zu einem Kusen werden, alles kann zu einer großen Unterweisung werden, selbst das Knarren der Kiefer, der Klang des Regens, kann ein Kusen

werden. Der Kosmos ist voller Kusen, das Vogelgezwitscher, die Stimme des Flusses, die Kusen beeinflussen unbewußt, natürlich und von selbst.

Im San Sho Do Ei heißt es:

Die Farbe der Berge

Die Stimme des Tales

Alles ist die Haltung und die Stimme B.S.“

An einer anderen Stelle dieses Kommentars zum Kannon Gyo sagte er:

„Man kann sich im Meer des Schmutzes befinden, aber man kann an seiner Oberfläche bleiben. Jeder kann Kannon werden, die Berge, die Blumen, die Bäume sind die Verwirklichung von Kanon, von Zazen. Alles wird friedlich.“

Der Bodhisattva des Mitgefühls, das ist Kannon, bleibt selbst in einem Meer des Schmutzes an der Oberfläche, das bedeutet, in der gewöhnlichen Welt, die manchmal voller Hass und Schlechtigkeiten ist, kann man mit wahren Mitgefühl einen klaren Geist bewahren und nicht in Hass und schlechte Gedanken verfallen, einen reinen Geist bewahren.

In einer Rede zum Neuen Jahr sagte der Präsident der ABZen Patrick Pargnien sinngemäß: lasst uns den vergangenen Augenblick vergangen sein lassen, werdet in jedem Augenblick so wie ein Kind mit einem reinen Geist ohne Anhaftung an das Vergangene, blickt mit Zuversicht in die Zukunft und habt ein offenes Herz.

Zazen-Matinee am 14.02.2010

1. Zazen

Zu Beginn von Zazen konzentriert man sich gut auf die wichtigsten Punkte der Haltung. Man erinnert sich an die Handhaltung, an die Daumen, die weder Berg noch Tal bilden sollten. Man senkt den Blick und man atmet tief ein und aus. Man entspannt den Körper. M.D. sagte selbst wenn nur eine Person praktiziert so beeinflusst das den ganzen Kosmos. Also es ist nicht so wichtig ob man zu zweit oder zu dritt praktiziert.

Meister Dogen sagte auch, normalerweise hört man nur das was man hören möchte, oder man sieht nur das was man sehen möchte aufgrund unserer Konditionierungen. Wir sehen hören und sehen immer aus dem Blickwinkel unserer egoistischen Wünsche heraus. Das ist die Welt der Phänomene sagte er. Wenn man jedoch Zazen praktiziert und wenn man das H:S. singt, dann löst das eine andere Wahrnehmung aus. in dem Moment erwacht das Bewusstsein. Man erkennt die wirkliche Stimme eines Mannes, die wirkliche Stimme einer Frau oder den Klang des Tales, das Geräusch des Regens. Wenn man nicht denkt, Hishyrio, kann man über das Bewusstsein, über das konditionierte Bewusstsein hinausgehen, dann gibt man die Trennungen auf, dann gibt es keinen Unterschied.

Und Meister Roland Yuno Rech sagte dazu, wenn man durch die Praxis von Zazen aufhört, sich an seine konditionierten Gedanken zu klammern, kann man mit der wirklichen Natur unseres Geistes vertraut werden. Das nennt man Samadhi. Dann ist der Geist nicht mehr betroffen von Gewinn und Verlust, von Trauer und Freude, von Kritik und Lobreden. Man kann diese Zustände durchqueren ohne sie zu unterdrücken, aber auch ohne von ihnen betroffen zu sein, indem man wahrnimmt, das sie da sind und zugleich sieht wie unbeständig sie sind von allen unmöglichen Ursachen und Bedingungen abhängig z.B. von der Konditionierung in der Kindheit. Aber durch die Praxis von Zazen bleibt man da nicht stehen. So wird die Praxis von Zazen Paramita. Praxis die es ermöglicht über alle Leidensursachen

hinauszugehen und das lebendige Nirwana zu realisieren oder auch die Erweckung.

2. Zazen

Schlussendlich ist die Lehre Buddhas sehr einfach. Im Grunde ist es aus dem Verständnis des ZEN-Buddhismus heraus, das einfache Sitzen in Zazen und das Loslassen von vorgefertigten Meinungen, das Aufgeben, des konditionierten Bewusstseins. Das Darüberhinausgehen, das Aufgeben von der gewöhnlichen Sichtweise. Dadurch kann das erscheinen, was man als Erweckung oder Erleuchtung interpretiert. Daraus entsteht das wahre Mitgefühl, das Mitgefühl, das über das konditionierte Mitgefühl hinausgeht., Das Mitgefühl für alle Lebewesen auch für die Lebewesen die wir gewöhnlicherweise nicht mögen, auch für unsere Feinde, auch für diejenigen die wir gewöhnlicherweise als Personen oder Lebewesen betrachten, die wir nicht mögen. Es ist das was über all unsere Egoismen hinausgeht.