

Sesshin im Dôjô Leipzig 2018-03

Kusen über Bendôwa von Thomas Kairyû

Freitag Nachmittag

Bendôwa. Das Streben, den Weg zu verwirklichen. Meister Dôgens Text ist keine Philosophie, keine Literatur, keine Theorie. Er ist ganz und gar konkret. Es geht um die korrekte Ausübung von Zazen. Wie Meister Dôgen anmerkt, gibt es in jedem Wesen, in jedem von uns eine Überfülle des Dharma. Das meint, dass wir bei der Ausübung von Zazen aus dem Vollen schöpfen können. Aus dem Vollen schöpfen meint, gebt alles und haltet nichts zurück. Haltet ihr etwas zurück, spinnt ihr euch selbst in euren privaten Kokon ein, in euer privates Universum. So kann der Buddhadharma, die Verwirklichung des Weges, sich nicht manifestieren.

Sobald ihr nichts zurückhaltet, nicht nur beim Zazen, auch im miteinander Praktizieren, gibt es das natürliche Echo. Weil das Potential von Anfang an in jedem von uns vorhanden ist und es dieses Potential ist, das uns praktizieren lässt, genügt es, sich nur auf Zazen zu konzentrieren, mit ganzer Hingabe. Mit aller Entschlossenheit.

Und das Bendôwa wird überflüssig. Es ist nicht notwendig, wie Meister Dôgen zu werden. Werdet ihr selbst. Euer Wahres Selbst. Ein authentischer Mensch, der sich selbst nichts vormacht und sich so sehen kann, wie er ist. Um über das Bendôwa hinaus gehen zu können, ist es notwendig, es genau zu studieren. Durch unseren Körper, durch unseren Geist, durch unsere Haltung.

Ganz konkret ist es wichtig, die Haltung gut zu erden. Im unteren Bereich die Haltung fest werden zu lassen wie ein Fundament. Das erleichtert das Entspannen des Oberkörpers. Richtet die Wirbelsäule aus der Hüfte, aus dem Becken heraus auf, indem ihr das Brustbein etwas anhebt. Die Schultern sind etwas hinten gezogen und fallen gelassen. Die Stellung der Schultern ist ein Zeichen dafür, ob wir etwas festhalten oder ob wir es gehen lassen. Der Scheitel des Kopfes sollte den Himmel stützen. Die Handkanten berühren den Unterbauch, während die Ellenbogen etwas nach vorn geschwenkt sind. Wenn ihr diese Haltung so einnehmt, wird sich die Atmung von selbst regulieren. Die Haltung und Atmung beruhigen und klären euer Bewusstsein, sodass ihr inmitten der Verwirrung nicht gestört seid durch die Verwirrung. Dann passiert Befreiung unbewusst und von selbst auf natürliche Weise. Nicht notwendig, sich daran erinnern zu wollen. Dieser Moment ist schon vorbei.

So bleibt uns angesichts der Tatsache, dass wir nichts festhalten oder mitnehmen können, einfach nur das Fortfahren mit Zazen. Unbeeindruckt von sich selbst, zusammen mit den Umständen und unabhängig von den Umständen.

Sonntag Morgen

Shôbôgenzô Bendôwa. Vor langer Zeit lebte ein Mönch namens Soku im Orden von Zen-Meister Hôgen. Eines Tages fragte ihn der Meister: „Oberverwalter Soku, wie lange bist du schon in meinem Orden?“. Soku sagte: „Schon seit drei Jahren diene ich in des Meisters Orden“. Der Zen-Meister fragte: „So bist du noch nicht lange hier. Warum stellst du mir nie Fragen zum Buddhadharma?“. Soku antwortete: „Meister, ich möchte euch die Wahrheit sagen. Dass ich den Zustand des Friedens und der Freude im Buddhadharma schon früher verwirklicht habe, als ich im Orden von Zen-Meister Seihô war“. Der Meister fragte: „Durch welche Worte konntest du in den

Buddhadharma eingehen?“ Soku antwortete: „Einst fragte ich Meister Seihô: Wer ist dieser Schüler, der ich ist? Oder: Wer bin ich? Seihô sagte: Die Kinder des Feuers kommen und suchen das Feuer.“ Meister Hôgen sagte: „Schöne Worte. Es könnte aber sein, dass du sie nicht wirklich verstanden hast“. Soku sagte: „Die Kinder des Feuers gehören zum Feuer. Ich habe verstanden, dass sie nach Feuer suchen, obgleich sie selbst Feuer sind. Es ist das selbe wie wenn ich nach meinem ich suche, obgleich ich selbst das ich bin“. Meister Hôgen sagte: „Nun bin ich mir sicher, dass du den Buddhadharma nicht verstanden hast“. Wenn dies der Buddhadharma wäre, wäre er niemals bis heute zu uns weitergegeben worden“.

Diese Worte brachten Soku in große Verlegenheit. Verzweifelt stand er auf und ging weg. Auf dem Weg sagte er zu sich: „Der Zen-Meister Hôgen wird im ganzen Land als guter Lehrer verehrt. Er unterweist fünfhundert Schüler mit großer Meisterschaft. Seine Kritik an meinem Irrtum könnte gerechtfertigt sein. Daher kehrte er zu Zen-Meister Hôgen zurück, bekannte seinen Irrtum und warf sich vor ihm nieder. Dann fragte er: „Wer ist dieser Schüler, der ich ist?“. Meister Hôgen antwortete: „Die Kinder des Feuers kommen und suchen das Feuer“. Beim Hören dieser Worte verwirklichte Soku den Buddhadharma.

Nur die Füchse kennen die Schliche der Füchse. Unsere Motive, den Weg zu üben, mögen vielfältig sein. Heilung von Krankheit, die Lösung unserer Probleme, die Angst vor dem Tod, die Errettung der Menschheit, Rettung von sich selbst, Sehnsucht nach Stille oder Ruhe, nach Erleuchtung. Aber in Wirklichkeit ist es Buddha, der Buddha sucht. Buddha verwirklicht Buddha. Oder wie Gabriele Ritsunen es ausdrückte: „Das ganze Erbe der Menschheit über Tausende oder Millionen von Jahren ist jetzt hier in uns präsent in einer Überfülle des Dharma.

Die Tatsache, dass wir hier vollkommen nutzlos vor der Wand sitzen meint, dass der Buddhadharma sich aus sich selbst heraus verwirklicht. Ohne eine Wurst vor der Nase, der wir immer hinterher laufen. Darin gibt es nichts besonderes zu erlangen. Keine Erlösung, keine Aufhebung der Krankheit. Leben und Tod finden statt. So ist der Moment von eben vergangen. Die Zukunft ist noch nicht eingetreten. Unser Leben, unsere Existenz verwirklicht sich jetzt in diesem Moment an genau diesem Ort.

Das Potential ist übervoll. So können wir alles geben ohne Angst zu haben und ohne etwas für uns behalten zu wollen. Wir können alles restlos geben. Dann gibt es auf natürliche Weise das Echo. Das Echo meint nicht eine Belohnung für unsere Anstrengungen. Es ist einfach der Normalzustand von Körper und Geist.