

Meister Hyakujo

Das unmittelbare
Erwachen

Kommentare von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 5. bis 13. Juli 1997 während des Sommerlagers in Maredsous (Belgien) auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

Die folgende Druckfassung gibt die mündlichen Unterweisungen während Zazen vollständig wieder. Die deutsche Übersetzung wurde anhand der französischen Tonbandaufzeichnungen stellenweise korrigiert.

Samstag, 5.7.97, 7.30 Uhr

Wenn ihr in der zweiten Hälfte des Zazen den halben *Lotus* macht, denkt daran, die Weise, wie ihr die Beine gekreuzt habt, zu ändern. Kreuzt die Beine nicht immer so, wie es am einfachsten ist. Es ist wichtig, das Gleichgewicht in eurem Körper wieder herzustellen. Vergeßt nicht, die Daumen in die Fäuste zu legen, die Fäuste auf die Knie, und euch in immer kleiner werdenden Bewegungen sieben- bis achtmal von links nach rechts und von rechts nach links zu pendeln. Man pendelt in der Senkrechten von der Taille aus. Man krümmt dabei nicht die Wirbelsäule; Nacken und Kopf bleiben in derselben geraden Linie. Dann führt man die Hände auf der Höhe des Gesichts in *Gassho* zusammen und neigt sich nach vorne. Anschließend legt man die linke Hand in die rechte Hand, die Daumen horizontal. Die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. Man atmet ein- oder zweimal tief ein und aus. Dann nimmt man den natürlichen Atemrhythmus wieder auf.

Konzentriert euch von Beginn des Zazen an gut auf eure Haltung. Insbesondere auf die wichtigen Punkte der Haltung. Die richtige Beckenneigung nach vorne ist der Schlüsselpunkt der Zazenhaltung. Die Neigung muß durch die richtige Höhe des *Zafus* erreicht werden und nicht durch Muskelkraft. Die Knie drücken kräftig auf den Boden. Das Körpergewicht ist gut verteilt zwischen den Knien und dem Teil des Gesäßes, das auf das *Zafu* drückt. Dieser Punkt befindet sich vor dem After. Man sitzt so, als wollte man, daß der After den Mond betrachtet. Das gibt der Haltung Dynamik und verhindert, daß die Haltung zu entspannt ist.

Man entspannt gut den Bauch und läßt das Körpergewicht gut auf das *Zafu* drücken. Von der Taille aus streckt man sanft die Wirbelsäule und läßt alle Spannung los. Man entspannt gut die Schultern. Man drückt gut den Himmel mit der Schädeldecke. Stirn und Gesicht sind gut entspannt, insbesondere der Kiefer. Der Blick liegt einen Meter vor einem auf dem Boden und fixiert keinen besonderen Punkt. So wird der Blick weit. Wie der Geist in Zazen, der sich auf keinen Gedanken fixiert, der sich auf überhaupt nichts fixiert, und der so ebenfalls weit wird.

Man konzentriert sich ebenfalls auf die Hände. Der Kontakt der Daumen ist sanft. Die Daumen bilden weder Berg noch Tal. Man kommt immer wieder zurück auf die Konzentration auf den Daumenkontakt. Das hilft, während Zazen das Gleichgewicht des Geistes zu finden: einen Geist, der weder zu gespannt ist, ohne zu viele Gedanken, der sich aber auch nicht verirrt, der nicht einschläft, der wach bleibt, wachsam, aufmerksam; der sich weder den Gedanken verhaftet, die auftauchen, noch sie unterdrücken will. Der Geist während Zazen sucht nichts, vermeidet nichts - weder Nehmen noch Zurückweisen.

Das ist die grundlegende Haltung während Zazen. Dafür konzentriert man sich zu Beginn bewußt auf die Haltung, auf die Atmung. Dann läßt man alle bewußte Absicht los. Man konzentriert sich. Man gibt sich zufrieden damit, einfach zu sitzen und Zazen machen zu lassen, ohne noch irgend etwas durch sein persönliches Bewußtsein zu machen. Selbst wenn für viele von euch, für viele Anfänger, dieses Zazen während des *Sesshins* schwierig ist, selbst wenn ihr euch anstrengen müßt, euch nicht zu bewegen und die bestmögliche Haltung zu haben, dürft ihr nicht glauben, daß Zazen oder ein *Sesshin* ein Hindernislauf ist. Das wirkliche Zazen befindet sich jenseits des

persönlichen Willens, jenseits der Anstrengungen, denn in der Tiefe gibt es nichts zu tun. Es ist einfach Geschehenlassen.

Eines Tages, als er noch ein junger Mönch war, besuchte *Hyakujo* Meister *Baso*. Meister *Baso* fragte ihn: „Was suchst Du hier?“ „Ich bin gekommen, um die Buddha-Wahrheit zu entdecken.“ Meister *Baso* fragte: „Was erwartest Du von mir? Warum erweckst Du den Eindruck, den Schatz, der Dein eigenes Haus ist, zu verschließen? Warum gehst Du so weit von Dir weg?“ *Hyakujo* antwortete ihm: „Aber was ist das für ein Schatz, den ich ignoriere?“ *Baso* sagte ihm: „Dein Schatz ist gerade dabei, mir Fragen zu stellen. Alles ist in sich vollständig und es fehlt nichts. Die Dinge, die er umschließt, sind unendlich. Da Du also frei über diesen Schatz verfügen kannst, warum bestehst Du darauf, so weit von Dir weg zu gehen?“ Als er diese Worte hörte, erwachte *Hyakujo* vollständig. Alle Zweifel verschwanden.

Zu kommen und hier in Maredsous ein Sesshin zu machen, ist aufzuhören, weit weg von sich selbst zu suchen. Es ist vertraut werden mit dem eigenen Schatz, mit der eigenen Buddha-Natur, mit dem Geist Gottes, der überall existiert, der nicht irgendwo im Himmel oder in der Ferne versteckt ist, sondern in uns und durch uns ist.

Samstag, 5.7.97, 16.30 Uhr

Während eines *Sesshin* ist es wichtig, daß das *Dojo* gut gelüftet ist. Es ist sehr wichtig, während *Zazen* gut zu atmen, zu lernen, eine tiefe Atmung wiederzufinden. Oft haben die Leute im Alltag unter Streßeinfluß eine sehr kurze Atmung, so als hätten sie Angst, daß ihnen Luft fehlte, und sie vergessen, tief auszuatmen; halten so den Luftballon in der Lunge. So hält man die Luft zurück und die Atmung erneuert nicht den Sauerstoff. Das beeinflußt vollständig unsere Energie und unseren Geisteszustand. *Zazen* ist ein spiritueller Weg, der sich auf Körper und Atmung stützt. Konzentriert euch also während *Zazen* darauf, gut bis ans Ende jeder Ausatmung zu gehen. Seid achtsam auf die Art und Weide, wie ihr ein- und ausatmet. Begleitet die Ausatmung mit einem Druck auf die Eingeweide nach unten, um so bis an das Ende jeder Ausatmung zu gelangen. Laßt dann diesen Druck los und die Einatmung von selbst kommen. Wenn man so praktiziert, konzentriert sich alle Energie unterhalb des Nabels und der Geist wird schnell ruhig wie ein Spiegel. Man kann die Gedanken vorbeiziehen lassen. Welche Phänomene auch immer auftauchen, man nimmt sie klar wahr, läßt sie Augenblick für Augenblick vorbeiziehen und findet zu einem völlig freien und verfügbaren Geist zurück.

Diesen Geist, der auf nichts stehenbleibt, der nichts zurückhält, nennt man *Hishiryō*: jenseits des Denkens und auch jenseits des Nicht-Denkens sein, jenseits aller Fixierungen. *Hishiryō* ist der Geist, der nicht mißt, nicht vergleicht, nicht urteilt. Man mißt z.B. nicht die Dauer der Ausatmung. Die Kategorien 'lang' und 'kurz' sind aufgegeben. Man vergleicht nicht eine Ausatmung mit der vorhergehenden. Jeder Augenblick, jede Atmung wird absolut, jenseits aller Vergleiche. So wird der Geist völlig unbegrenzt, offen wie die Fenster des *Dojos*, wie die Nasenlöcher, die tief ein- und ausatmen. Man macht keinen Unterschied mehr zwischen innen und außen, zwischen sich und dem ganzen Universum. In diese Welt ohne Trennungen tritt man ein durch die Achtsamkeit auf die Atmung.

Das könnt ihr im Alltag ausprobieren und nutzen: Wenn ihr euch unruhig, aufgewühlt, angespannt, wütend fühlt, atmet fünf- oder sechsmal tief ein und aus. Unter dem Einfluß dieser starken Atmung könnt ihr schnell zum Normalzustand zurückkehren und dem Leben gegenüberstehen ohne zu dramatisieren. Kommt also während des *Sesshin* so oft wie möglich zur Achtsamkeit auf eure Atmung zurück. Ob es während *Zazen* oder *Samu* ist, während dem Gehen oder dem Ausruhen, oder wenn ihr jemandem begegnet - dies ist die beste Methode, um immer wieder einen neuen, frischen, vorurteilsfreien Geist zu finden.

Und vergeßt nicht die Einatmung: Wenn man sich ausschließlich auf die Ausatmung konzentriert, vergißt man einzuatmen. Es ist wichtig, eine geschmeidige Atmung zu haben.

Samstag, 5.7.97, 20.30 Uhr

Gestern abend habe ich die traditionelle Lebensweise im Zen-Tempel angesprochen, wo jeder Mönch und jede Nonne nur über eine einzige *Tatami* verfügt. Dieser Raum von weniger als 1 m Breite und 2 m Länge wird der Ort der Praxis des Weges. In einem so begrenzten Raum ist der Mönch verpflichtet, alle überflüssigen Dinge aufzugeben. Er hat nicht den Raum, sie zu stapeln. Er behält einzig sein *Kesa*, seine Waschutensilien, eine Decke, seinen *Kolomo*. Das so ziemlich alles. Auf diesem Raum von weniger als 1 m Breite und 2 m Länge praktiziert der Mönche *Zazen*, nimmt seine Mahlzeiten zu sich und schläft. Diese drei Aktionen bilden einen einzigen Weg der Praxis. Es gibt keine Trennungen. Nicht nur *Zazen*, sondern auch essen und sich ausruhen sind Praxis des Weges. Alle Augenblicke werden Augenblicke der Praxis. Es gibt keine tote Zeit, keine verlorene Zeit.

Unter diesen Bedingungen ist es unmöglich, egoistisch zu bleiben. Man kann sich nicht von den anderen isolieren. Man ist verpflichtet, achtsam darauf zu sein, niemanden zu stören. Man kann seine Irrtümer nicht verbergen. So wird das *Dojo* zum Spiegel des eigenen Geistes, der eigenen Seinsweise. Es wird der Ort der Praxis des Weges.

Diese Art zu praktizieren wurde von Meister *Hyakujo* eingeführt, der in China am Ende des 8. und zu Beginn des 9. Jahrhunderts lebte, im China der Tang-Periode. Vor ihm gab es den sechsten *Patriarchen*, *Eno (Hui Neng)* und Meister *Nangaku*, mit dem die *Rinzai*-Linie beginnt. Dann kam Meister *Baso*, von dem ich heute morgen sprach, der *Hyakujo* fragte: „Warum erweckst Du den Eindruck, den Schatz zu ignorieren, der Dein eigenes Haus umschließt? Warum gehst Du so weit von Dir weg?“

Um die Mönche ganz konkret deutlich zu machen, daß es nicht erforderlich ist, hierhin und dorthin zu gehen, um die Wahrheit zu suchen, lud er sie ein, sich auf den Raum einer *Tatami* zu konzentrieren, sich einfach vor die Wand zu setzen.

Das ist Ausdruck seines großen Mitgefühls, der Bemühungen seines Lebens, seinen Schülern zu helfen, den eigenen Schatz wiederzufinden, den Schatz, der weder einem selbst noch einem anderen gehört, den Schatz unserer wahren Natur, die sich nicht erfassen und definieren läßt, die sich aber manifestiert, wenn man aufhört, außerhalb etwas anderes zu suchen; wenn man aufhört, irgend etwas hinterherzulaufen. Denn es ist schon immer da. Es kann nicht durch unsere Gedanken erzeugt werden, nicht durch unsere Vernunft definiert werden, nicht durch unser Ego ergriffen werden.

Meister *Hyakujo* folgte also auf *Baso*. Er institutionalisierte die erste Klosterregel des Zen. Denn zuvor folgten die Zen-Mönche dem *Hinayana*, den Regeln des Kleinen Fahrzeugs. *Hyakujo* ist auch berühmt geblieben, weil er die *Samu*-Praxis einführte und die Arbeit als Praxis auf dieselbe Ebene stellte wie die Meditation. Bis zum Ende seines Lebens gab er ein Beispiel, indem er täglich selbst auf den Feldern arbeitete.

Als er alt geworden war, sorgten sich seine Schüler um seine Gesundheit und versteckten seine Werkzeuge, damit er nicht mehr arbeiten könne und sich ausruhen müsse. Da zog Meister *Hyakujo* sich in sein Zimmer zurück und aß nicht mehr. Er sagte: „Ein Tag ohne Arbeit ist ein Tag ohne Essen.“

Arbeit sollte nicht nur eine ökonomische Tätigkeit sein, die es erlaubt, zu essen, die für ein Einkommen sorgt, sondern arbeiten, *Samu* machen, ist in sich selbst zugleich Nahrung geben und empfangen, die Energie des *Zazen* mit den anderen teilen, um der Gemeinschaft zu dienen und auf diese Art dieselbe Konzentration, dieselbe Wachsamkeit zu verwirklichen wie im *Zazen*. Aus der Arbeit eine Gelegenheit machen, sich selbst kennen zu lernen, sich selbst zu vergessen, ohne eine Belohnung für diese Arbeit zu erwarten. So wird die Arbeit eine Gabe. Die Verdienste dieser Gabe sind unbegrenzt.

Diese Verdienste manifestierten sich zur Zeit *Hyakujos*, indem die Zenklöster von der Unterdrückung befreit wurden. Als 845 der Kaiser die buddhistischen Mönche verfolgte, entgingen die Zenklöster dieser Verfolgung, denn die Chinesen respektierten ihre Arbeit, ihre uneigennützigte Aktivität.

Ich habe die Absicht, während dieses *Sesshins* die Werke von Meister *Hyakujo* vorzustellen, ihre Aktualität für unsere eigene Praxis.

Sonntag, 6.7.97, 7.30 Uhr

Verschwendet während *Zazen* nicht den gegenwärtigen Augenblick, indem ihr fortfahrt, Gedanken zu wälzen. Fahrt nicht fort, vor euch hinzudämmern, sondern wacht auf, ausgehend von der Haltung, indem ihr völlig gegenwärtig in der Haltung eures Körpers seid.

Meister *Hyakujo* hat eine Abhandlung geschrieben, die „Das große Tor der Wahrheit durch das unmittelbare Erwachen“ heißt. ‘Das große Tor’ ist offenkundig die Praxis von *Zazen*. ‘Unmittelbares Erwachen’ bedeutet *Zazen* selbst ist Erwachen. ‘Unmittelbar’ bedeutet, daß es keine Trennung gibt zwischen *Zazen* und Erwachen.

Dabei ist natürlich vorausgesetzt, daß man alle seine Achtsamkeit, alle seine Energie in die Praxis von Zazen legt und sich darin vollständig engagiert, indem man nicht fortfährt, seine Gedanken zu nähren.

Zu Beginn dieses Textes sagt Meister Hyakujo: „Bescheiden werfe ich mich vor allen Buddhas und vor allen Bodhisattvas nieder. Während ich diesen Text schreibe, bin ich mir bewußt, daß ich scheitern kann, den heiligen Geist, den Buddha-Geist zu interpretieren. Wenn dem so ist, möge mir eine Möglichkeit der Reue und der Besserung gegeben werden. Wenn es mir gelingt, das wahre Dharma weiterzugeben, widme ich den daraus resultierenden Verdienst allen Lebewesen, darauf hoffend, daß alle das Erwachen erlangen und Buddha werden können.“

Sich bescheiden vor allen Buddhas und *Bodhisattvas* niederzuwerfen, ist eine sehr wichtige Praxis. Es bedeutet, das Ego aufzugeben und bescheiden zu werden.; zu realisieren, daß die Praxis des Weges, den wir praktizieren, nicht unser eigenes Erzeugnis ist, daß sie uns weitergegeben wurde durch die Praxis aller Buddhas, aller *Bodhisattvas*.

Sampai zu machen bedeutet also, unsere Dankbarkeit auszudrücken für die ganze Linie, die uns vorangegangen ist. Was auch immer unser Verständnis, unsere Verwirklichung des Zen sein mag, dürfen wir daraus nicht den geringsten Hochmut ziehen und niemals glauben, daß wir das vollständige Verständnis erreicht hätten, sondern wir sollten uns immer auf halbem Wege erleben. Der Geist, den wir in Zazen verwirklichen, der erwachte Geist Buddhas, ist völlig unbegrenzt, unfaßbar. Er verwirklicht sich unbewußt. Wenn wir ihn in den Grenzen unseres Geistes einschließen wollen, entweicht er. Zazen ist wie ein großes Tor, das sich zu dem öffnet, was über uns hinaus geht. Wenn wir praktizieren, ist es wichtig, diese Zazen-Praxis nicht zu begrenzen. Die Wahrheit, die Zazen uns zeigt, die man das *Buddha-Dharma* nennt, ist genau so wie der weite Ozean: Selbst wenn man auf den ersten Blick den Eindruck haben kann, daß es sich nur um eine weite Wasserfläche handelt, so dürfen wir ihn nicht darauf begrenzen, nur eine Wasserfläche zu sein. Unterhalb der Oberfläche erscheint eine neue und unbegrenzte Welt; jenseits des Horizonts liegen zahlreiche Kontinente und unbekannte Länder.

Sonntag, 6.7.97, 16.30 Uhr

Heute findet das *Mondo* unter anderem für die Anfänger statt. Vor allem die, die Fragen haben, die sie blockieren, die Zweifel an der Praxis haben und zögern, das *Sesshin* fortzusetzen, die sollten ihre Fragen stellen.

F: Welche Haltung soll man gegenüber körperlichen Schmerzen einnehmen?

RR: Zuerst sollte man den Schmerz nicht als Feind oder Hindernis ansehen. Der Schmerz ist zu Beginn ziemlich normal. Also, er ist überhaupt kein Hindernis für die Praxis. Denn die Zazen-Praxis besteht darin, zu lernen, allem ins Auge zu sehen, was während Zazen auftaucht, ohne sich von den Phänomenen, die auftauchen, stören zu lassen, das heißt, ohne sich zu sehr an sie anzuhängen. Zum Beispiel sollte man den Schmerz nicht zu sehr dramatisieren. Man beobachtet den

Geist, der diesen Schmerz spürt. Man beobachtet die eigene Reaktion gegenüber dem Schmerz. So benutzt man den Schmerz, um sich selbst besser zu verstehen.

Es kann helfen, sich auf lange Ausatmungen zu konzentrieren. Die Ausatmung hat die Kraft, den Schmerz sehr schnell zu verringern. Das ist fast magisch. Wenn Sie das erleben, dann hilft Ihnen das auch im Alltag. Wenn man mit schwierigen Situationen, mit seelischem oder körperlichem Schmerz konfrontiert ist, dann erlaubt die Ausatmung, die Intensität des Schmerzes zu vermindern und so ein wenig Abstand zu nehmen. Man kann sich der Situation stellen. Man ist nicht mehr völlig vom Schmerz überwältigt. Also entdramatisieren. Man stellt sich dem Schmerz nicht entgegen und sagt: „Dieser Schmerz hindert mich daran, Zazen zu machen.“ Sagt nicht: „Wenn ich keine Schmerzen hätte, könnte ich ein gutes, ein richtiges Zazen machen und mich konzentrieren.“ Denn Zazen heißt, aufmerksam und konzentriert auf das zu bleiben, was passiert; sich selbst beobachten und loslassen durch die Phänomene hindurch, die auftreten.

Man haftet auch nicht an einem Zustand des Wohlbefindens. Es kann während Zazen auch geschehen, daß man sich sehr wohl, wie in Ekstase fühlt. Man sagt sich: „Ich habe das *Satori*.“ Man sieht ein großes Licht. Man sagt sich: „Das ist phantastisch! Wenn ich das nur behalten könnte!“ Zazen ist, sich bewußt werden, daß das alles Täuschung ist. Nicht dabei stehen bleiben, nicht anhaften. Denn der Sinn unserer Praxis ist unsere Befreiung; in der Lage zu sein, diese innere Freiheit zu finden. Die Fähigkeit, die Erscheinungsformen zu durchqueren, ohne sie zu verneinen, ohne sich unempfindlich zu machen, ohne aber auch mit Gewalt durchzuhalten, wie in einem Wettbewerb mit sich selbst. Das ist es auch nicht, ebenso wenig wie sich gehenzulassen. Es geht darum, den Weg mit Geschmeidigkeit zu finden. Dann wird der Schmerz eine Gelegenheit für die Praxis, wie ein *Koan*, wie eine Anregung, die euch anstößt, über euch selbst hinauszugehen.

Wenn der Schmerz aber zu heftig und geradezu zu einer Kasteiung wird, wenn da nur noch der Schmerz ist, trotz Ausatmung und allem, was ich euch gesagt habe, dann macht *Gassho* und entkreuzt die Beine. Zazen soll auch kein Wettbewerb mit sich selbst und gegen den Schmerz werden. Wenn es also wirklich zu schmerzhaft wird, dann machst du *Gassho*, machst die Beine auseinander, ohne dich allzu sehr zu bewegen und bleibst ein bißchen so sitzen, und nach einer oder zwei Minuten, wenn es besser geht, kreuzt du die Beine anders herum, machst *Gassho* und fängst wieder mit Zazen an.

Wenn man *Gassho* macht, verhindert das, daß man die anderen stört. Es zeigt, daß man die Konzentration im *Dojo* respektiert und daß man sich entschuldigt. Dann stört es nicht. - Ich antworte Dir, aber ich bin sicher, daß viele andere dieselben Probleme haben. - Wenn es schwierig wird, kann man sich auch in den *Gaitan* setzen. Das ist der Bereich vor dem *Dojo*, wo man sich leichter bewegen kann. Er ist für die Leute reserviert, die größere Schwierigkeiten haben. - Einverstanden?

F: Ich möchte gerne nach dem Sinn der Zeremonien fragen. Helfen sie uns wirklich, durch das große Tor zu kommen? Tradition, Folklore, Kern oder Beiwerk? Das würde ich gerne wissen.

RR: Man muß zunächst sagen, daß die Zeremonien nicht unverzichtbar sind. Man könnte wirklich darauf verzichten, denn die Essenz ist wirklich Zazen. Wenn man Zazen macht, ist nichts anderes als Zazen erforderlich. Da fragt man sich natürlich, wozu die Zeremonien gut sind. Die Zeremonien werden der Ausdruck von Zazen. Man macht nicht den ganzen Tag Zazen. Aber nach dem Zazen sofort aufzustehen, hinausgehen und zu sprechen beginnen? Das ist möglich, aber man hat gemerkt, daß es nicht sehr gut ist. Es ist vorzuziehen, auch wenn es nicht unbedingt nötig ist, in der Fortsetzung von Zazen etwas zusammen zu praktizieren, was das ausdrückt, was man gemeinsam im Zazen erfahren hat.

Die große Schwierigkeit für Anfänger ist, daß sie den Eindruck haben, es handle sich um eine fernöstliche Folklore, die dem Zazen aufgeklebt worden ist, während in Wirklichkeit jeder Aspekt der Zeremonie ein Ausdruck von Zazen ist, daß es keine Trennung, keine Dualität zwischen den beiden gibt. Wenn Sie das verstehen, können Sie auch verstehen, daß es überhaupt keine Dualität zwischen Zazen und dem ganzen Rest des täglichen Lebens gibt. Die Zeremonie ist wie ein Bindeglied zwischen der Unbeweglichkeit und dem Schweigen des Zazen und der Handlung, der Bewegung des Alltags.

Während der Zeremonie konzentriert man sich auf die Gesten. Zum Beispiel *Gassho*: *Gassho* drückt vollkommen die Einheit aus, die Nicht-Dualität, schon in sich selbst:

Die rechte Hand repräsentiert das Ego, das Ich. Die rechte Hand ist mit der linken Gehirnhälfte verbunden und die linke Gehirnhälfte ist die der Sprache, der Begriffe, der Dualität. Sie schafft die Trennung: „Ich und die anderen“, „Ich und die Welt“. So sagt man, daß die rechte Hand das Ego symbolisiert. Die rechte Hand ist auch die, die manipuliert; die die Werkzeuge nimmt; diejenige, durch die der Mensch seinen Zugriff auf die Welt verwirklicht.

Die linke Hand hingegen entspricht der rechten Gehirnhälfte und ist somit nicht die Hand, die ergreift und manipuliert. Somit entspricht sie auch nicht dem dualistischen Geist. Wie Sie vielleicht wissen, nimmt das rechte Gehirn die Dinge direkt und ganzheitlich wahr, ohne Trennung, intuitiv und unmittelbar. Das ist die Tendenz der rechten Gehirnhälfte. Es ist die Hirnhälfte der Intuition, der Kunst. Die linke Hand wird somit als die spirituelle Hand angesehen.

Das sind natürlich moderne Erklärungen, aber traditionell sagt man, die linke Hand ist Buddha, das, was jenseits des Ichs liegt, und die rechte Hand ist das Ich. Die beiden werden beim *Gassho* Einheit. Und wenn man sich verneigt, dann macht man es mit Respekt und im Geist der Einheit mit den anderen. Diese Geste ist absolut wichtig und ist wirklich Ausdruck von Zazen; den Respekt für alle Lebewesen auszudrücken, ungeachtet ihrer sozialen Stellung, ihrer Intelligenz, ob es Menschen, Tiere oder auch Pflanzen sind. Dieser Geist des *Gassho* ist der Geist des tiefen Respekts für alle Wesen.

Die Gewohnheit, *Gassho* zu praktizieren, beeinflusst den Geist. Und es ist nachher im Alltagsleben wichtig, diesen Geist des *Gassho* zu haben, das heißt, den Geist des Respekts für alle Formen von Leben. *Kodo Sawaki* beispielsweise, der Meister von Meister *Deshimaru*, sagte oft bezüglich der Hände: „Wenn ihr die Faust schließt, habt ihr automatisch einen kriegerischen, einen kämpferischen Geist. Und wenn ihr spürt, daß dieser kriegerische, kämpferische Geist auftaucht, und in dem Augenblick *Gassho* macht, dann ändert ihr in diesem Moment völlig euren Geist, und der Geist des Respekts und des Mitgefühls erscheint.“

Im Zen mißt man den Gesten eine große Bedeutung bei, und in der Zeremonie handelt es sich um eine Wiederholung, eine Arbeit mit den Gesten, die den Geist beeinflussen und zur gleichen Zeit den Geist ausdrücken.

Sampai, das ist dasselbe. Sich niederwerfen, dieses Vorderhirn, das immer nur projiziert, zur Erde hinunterbringen. Dieses Hirn, das ans Vorher, an die Zukunft denkt, Pläne macht. Auf die Erde. Es ist also eine Geste, die gleichzeitig Bescheidenheit und die Aufgabe des Ego darstellt. Und es ist auch gleichzeitig der Kontakt mit der Erde. Auf dem spirituellen Gebiet denkt man immer, daß das Spirituelle sich oben, im Himmel, befindet weit weg. Aber im Zen ist es sehr wichtig, zu lernen, daß letztlich Himmel und Erde eine Einheit ist, und daß der Mensch da ist, um die Verbindung zu schaffen. Das ist die chinesische Sicht: Der Mensch ist die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Selbst wenn man ein starkes spirituelles Streben hat, muß man also verstehen, daß diese Dimension des Himmels, das, was über unser Ego hinausgeht, uns nicht nur begegnet, wenn wir nach oben hin ausgerichtet sind, sondern genau so oder sogar viel sicherer, wenn man sich zur Erde niederwirft und diesen Geist aufgibt, der etwas ergreifen will. Diese Niederwerfung im *Sampai* ist wirklich grundlegend. Meister *Deshimaru* sagte, daß Religionen, die eine Praxis wie die der Niederwerfung bewahren, wie beispielsweise der Islam - fünf mal täglich -, dank dieser Praxis einen starken Geist bewahren. Das ist sehr wichtig. Es existiert in allen Religionen.

Etwas anderes während der Zeremonie ist, daß man Räucherwerk verbrennt. Und diese Geste des Verbrennens von *Shoko* ist die Geste der Gabe, des *Fuse*. Man macht eine Gabe. Wenn man beispielsweise einen Tempel, ein Kloster betritt, besteht die rechte Art und Weise darin, zunächst im *Dojo* Weihrauch darzubringen. Das wird als die höchste Gabe angesehen, aber es ist auch das Symbol der Gabe im allgemeinen. Der *Godo* vollzieht sie im Namen der ganzen Gemeinschaft. Diese Geste des Gebens ist von größter Wichtigkeit; die Zeremonie drückt dies aus. Natürlich ist die Gabe nicht auf das Verbrennen von Weihrauch beschränkt, sondern es geht darum, in allen Situationen des Lebens diesen Geist des Gebens zu kultivieren.

Während der Zeremonie singt man auch. Das Singen ist völlig in Harmonie mit der Atmung. Das heißt, man singt nicht nur mit der Kehle, mit den Lippen, sondern man singt vom Bauch aus; man singt so lang wie möglich, mit tiefer Stimme, vom *Hara* aus. Diese Arbeit mit der Stimme und dem Atem ist sehr wichtig. Sie erlaubt es, sich viel tiefer zu verwurzeln. Weiterhin ist auch der Sinn

dessen, was wir singen, wichtig. - Ich kann das jetzt nicht im einzelnen erläutern, das würde Stunden erfordern. Sie können die Übersetzung lesen. - Die vier Gelübde beispielsweise drücken vollständig den Sinn unserer Praxis aus, und das *Hannya Shingyo* auch.

Ich will also deutlich machen, daß da keine Dualität besteht. In den Gesten und dem Sinn, in der Form und im Inhalt ist die ganze Zeremonie in Einheit mit Zazen, und ich bin absolut davon überzeugt, daß es absolut wichtig ist, die Zeremonien beizubehalten, selbst wenn sie nicht notwendig sind. Denn ich glaube, der Mensch braucht Riten. Ich glaube, daß dies ein ebenso wichtiges Bedürfnis ist wie zu essen, zu arbeiten, mit anderen verbunden zu sein, zu lieben. Es ist ein Bedürfnis, durch den Körper und die Sinne die transzendente Dimension unseres Lebens zu bezeugen. 'Transzendenz' bedeutet: über unser kleines Ego hinaus. Es ist eine Dimension, die in uns liegt, in die wir getaucht sind, die aber gleichzeitig ungreifbar ist. Durch die Zeremonie geben wir ihr eine Form. Deshalb ist in allen Klöstern die Basis des Lebens die Meditation, die Arbeit, das Gebet, aber man macht auch Zeremonien - in allen Religionen. Aber wenn Sie das nicht so empfinden - ich habe es zu Beginn zu den Anfängern gesagt - , können Sie natürlich hinten an der Wand bleiben und einfach nur *Gassho* machen und darauf warten, daß es vorbeigeht. Es gibt keine Verpflichtung. - Einverstanden?

F: Du hast eben darüber gesprochen, welche Bedeutung das *Shiguseiganmon* hat. Welche Bedeutung hat für uns und im allgemeinen die dreifache Zuflucht? Ich vermisste die Betonung auf die dreifache Zuflucht ein bißchen in unserer Praxis.

RR: Die dreifache Zuflucht ist der Ausdruck unseres Glaubens in die Praxis. Es heißt zu realisieren, daß unsere Praxis eine überlieferte, weitergegebene Praxis ist. Selbst wenn nur du allein praktizieren kannst - denn ich kann es nicht an deiner Stelle tun - , und sich jeder auf seine eigene Praxis konzentriert, ist dies keine Praxis, die man kürzlich erfunden hat, sondern sie kommt aus Urzeiten her und im besonderen von *Buddha Shakyamuni*, wobei er selbst nicht einmal vorgegeben hat, diese Praxis erfunden zu haben. Er sagte, er habe einen alten Weg wiederentdeckt, als ob es etwas wäre, was von Anbeginn der Zeit her stammt, etwas Ursprüngliches.

Das nun, was man die Zufluchtnahme zu den Drei Kostbarkeiten nennt, heißt, den Ursprung unserer Praxis in *Buddha Shakyamuni* anzuerkennen, ihn als Meister, als Modell und Bezugspunkt zu nehmen und gleichzeitig diese Linie der Weitergabe zu respektieren, von Meister zu Schüler, seit Buddha. Sich bewußt zu werden, daß gut ist, um in unserer Praxis weiterzukommen, mit dieser Linie der Weitergabe von Meister zu Schüler, seit Buddha, verbunden zu sein. Insbesondere geht es darum, im Moment der Ordination eine spirituelle Verbindung mit dem zu schaffen, der diese Weitergabe repräsentiert. Bei der Zufluchtnahme nimmt man also Buddha als Führer und Beispiel. Man macht dies durch den *Godo*, der als Repräsentant Buddhas die Ordination vornimmt. Diese Verbindung ist eine Hilfe für die Praxis. Man fühlt sich weniger allein dabei, auf

dem Weg voranzukommen, wenn man diese Verbindung symbolisch geschaffen hat.

Dann gibt es das zweite Gelübde, das darin besteht, dem *Dharma* zu folgen, das heißt der Unterweisung Buddhas, die letztendlich nichts anderes ist als der Ausdruck seines Erwachens in Zazen. Alles, was Buddha während 45 Jahren gelehrt hat, wurde in einer großen Anzahl von *Sutren* gesammelt. Dies sind alles verschiedene Facetten, Aspekte der Weisheit und des Mitgefühls, die er von Zazen aus entwickelt hat und die grundsätzlich die Wahrheit ausdrücken, zu der er erwacht war. Er drückt das verschieden aus, je nach den Umständen und Personen. Dieses *Dharma* ist also für uns eine Unterweisung, die es wert ist, studiert zu werden; die eine Ergänzung der Praxis ist und diese erhellt. Aber letztendlich muß man verstehen, daß die Praxis selbst die Belehrungen enthält. Es ist letztlich also wie mit den Zeremonien. Zazen selbst enthält alle Unterweisungen Buddhas. Zazen ist selbst Buddha. Wenn du dich auf Zazen konzentrierst, ist die Essenz dessen, was man die Drei Kostbarkeiten nennt, realisiert.

Aber auch die dritte der drei Kostbarkeiten, die *Sangha*, die Gemeinschaft, ist sehr wichtig. Das ist der dritte Aspekt der Zufluchtnahme bei der Ordination. Es bedeutet, darum zu bitten, in die Gemeinschaft der SchülerInnen aufgenommen zu werden und so ein geschwisterliches Band mit all denen zu schaffen, die praktizieren. Die *Sangha* muß gleichzeitig eine harmonische und stimulierende Gemeinschaft sein. Harmonisch bedeutet, daß sie nicht der Ort für Kämpfe und Rivalitäten und Eifersucht ist. Zumindest nicht normalerweise. -Offenkundig ist niemand perfekt.

In der bürgerlichen Gesellschaft scheint es fast natürlich, daß die Menschen ehrgeizig und eifersüchtig sind. Man achtet nicht so sehr darauf. Das ist der Alltag, die Welt ist eben so. Aber in der *Sangha*, wo wir dasselbe Ideal teilen, das Ego aufzugeben, darüber hinauszugehen, kann alles eine Quelle der Unterweisung werden, die Irrtümer an erster Stelle. Das Leben in der Gemeinschaft wird selbst eine große Unterweisung, ein Spiegel. Es zeigt uns, wo wir stehen, was wir aktualisieren im Kontakt mit den anderen. Die *Sangha* ist also auch eine Kostbarkeit. Aber die *Sangha* würde nichts bedeuten, wenn wir nicht alle durch die Praxis des Zazen verbunden wären. Die *Sangha* entsteht wie ein Baum mit Ästen und Blättern, aber die Wurzel ist dieselbe.

Zu den drei Kostbarkeiten Zuflucht zu nehmen, konkret also um die Ordination zu bitten, bedeutet, daß man sich für den Zen-Weg entschieden hat. Aber das ist kein Schlußpunkt. Es ist nicht, weil man eine bestimmte Stufe erreicht hat. Das heißt, man sagt nicht: „Ah, ich bin nicht bereit, nicht würdig“. Es ist wahr, die Gelübde des *Bodhisattva* sind wunderbar - allen Wesen in ihrem Leiden zu helfen, seine eigenen Anhaftungen, *Bonno*, zu lösen, alle Unterweisungen des Buddha zu studieren, den Weg zu realisieren, selbst Buddha ähnlich zu werden. Das ist ein großes Ideal und sehr schwierig zu erreichen. Wenn man darüber nachdenkt, sagt man sich: „Ach, so weit bin ich noch nicht. Da werde ich nie hinkommen.“ Genau von dieser Beobachtung ausgehend bittet man um die Ordination. Wenn man fühlt, daß das die Richtung ist, in die man gehen möchte. Damit einem in dieser Richtung, auf diesem Wege, geholfen wird.

Ich mag eigentlich den Ausdruck 'Zuflucht nehmen' nicht so sehr, da es sich nicht darum handelt, zu flüchten. Es ist eine Übersetzung, es handelt sich nicht darum, sich wie ein Fuchs in seinem Bau zu verschanzen. Es ist vielmehr ein Glaubensbekenntnis und zugleich eine Bitte um Hilfe. Einverstanden?

Sonntag, 6.7.97, 20.30 Uhr

Die Unterweisung von Meister *Hyakujo* bezüglich des großen Tores der Wahrheit zeigt sich in Form von Frage und Antwort, in Form eines *Mondos*. Das war eine Unterweisungsmethode, die von Zen-Meistern bevorzugt wurde. Meister *Hyakujo* antwortet auf Fragen, die sich allen stellen.

Die erste Frage ist folgende: „Welche Methode müssen wir praktizieren, um Loslösung zu erreichen?“ Er antwortet: „Loslösung kann nur durch ein unmittelbares Erwachen erreicht werden.“ „Was ist ein unmittelbares Erwachen?“ „Unmittelbar bedeutet, sofort die illusorischen Gedanken aufzugeben. Erwachen bedeutet, zu realisieren, daß Erwachen nicht etwas Erlangbares ist“.

„Wie können wir die Loslösung von unseren Leiden erreichen?“ „Wie können wir das ewige Leben verwirklichen?“ „Wie können wir in das Himmelreich eintreten?“ - Das sind die ewigen Fragen der Menschen in unterschiedlicher Form. Es sind die Art von Fragen, die uns dahin treiben, unsere Routine, unser gewöhnliches Leben zu verlassen, um in den Weg einzutreten, um uns auf den Weg zu machen. Unser Leiden, das mit der Unvollkommenheit, Unbeständigkeit unseres Lebens verbunden ist, regt unsere Suche an. Wie ein Symptom einer Krankheit. In der Tiefe unseres Selbst haben wir die Überzeugung, daß wir glücklich und zufrieden leben können; daß das Leid nicht normal, daß es krankhaft ist.

Man hat oft den Eindruck, als wäre man vom Himmel gefallen, als hätte man den ursprünglichen Zustand verloren. Buddha selbst hat sich diese Frage gestellt und sich bemüht, sich selbst und anderen zu antworten. Er hat alle Methoden versucht, die zu seiner Zeit unterrichtet wurden. Das waren alles fortschreitende, graduelle Methoden. Sie bestanden darin, sich immer weiter zu reinigen von Leidenschaften, von Anhaftungen durch Asketentum und Kasteiung, in der Hoffnung, die Quelle dieses Leidens auszutrocknen. Indem man sich etwas auferlegte, indem man alle möglichen schwierigen Übungen praktizierte, versuchte man, Leerheit im Geist zu erzeugen. Durch alle diese Übungen erlangte Shakyamuni keinerlei Befreiung, kein Erwachen. Er gab sie auf, um schließlich nichts anderes zu machen als Zazen.

In Zazen erwachte er plötzlich, als er den Morgenstern sah. Der Zeitraum eines Augenblicks, der vorüberzieht - in einem einzigen Augenblick sah er alle Aspekte menschlichen Leidens vorüberziehen, sah er ihre Ursache und gleichzeitig die Verwirklichung eines Zustandes jenseits allen Leidens. Dieser Zustand ist nicht ein Ort, in den man später eintreten kann, sondern eine plötzliche, sofortige Befreiung in der Praxis selbst; gerade jetzt, im Aufgeben dessen, was in uns alle möglichen Trennungen schafft. Deshalb erklärte er: „Ich habe das Erwachen mit allen Wesen des Universums erlangt.“

Wirklich mit allen Wesen des Universums zu sein bedeutet, unsere vollständige Einheit zu verwirklichen; unser Leben ohne Trennungen, unser Leben jenseits des Mangels, der Abwesenheit oder des Zuviel, des Überflusses. Im *Dojo*, hier und jetzt, können alle dieses Leben wahrnehmen - gleichzeitig völlig allein und völlig vereint.

Montag, 7.7.97, 7.30 Uhr

Achtet während Zazen gut auf eure Haltung. Laßt euren Körper sich nicht nach hinten neigen, nicht nach vorne und auch nicht zur Seite. Drückt den Himmel mit der Schädeldecke und die Erde mit den Knien. Bringt eure Achtsamkeit immer wieder zur Haltung des Körpers zurück. Trennt euch nicht von der Haltung. Laßt euch nicht von euren Gedanken fortreiben. Kommt immer wieder zu dem wichtigen Punkt Hier und Jetzt zurück. Völlig auf die Körperhaltung und auf die Atmung konzentriert zu sein, erlaubt es, die gewöhnliche geistige Funktionsweise aufzugeben, den Geist der Auswahl, den Geist des Ego, der immer ergreifen und festhalten oder zurückweisen möchte.

Aufgrund dieses Geistes leiden wir, dieses begrenzten, engen Geistes; dieses Geistes, der uns unsere ursprüngliche Einheit mit dem ganzen Universum vergessen läßt, der uns unsere ursprüngliche Reinheit verlieren läßt. Im Zen spricht man nicht von Erbsünde, sondern von Täuschung, von Irrtum, von Mißverständnis. Es geht nicht um einen Fehler einem anderen gegenüber, sondern eher um eine Art von Verrat einem selbst gegenüber. Im Zazen kann man die Funktionsweise des täuschenden Geistes beobachten und sich davon lösen. Unter der Voraussetzung daß die Konzentration auf Haltung und Atmung stark ist. Wenn wir unsere täuschenden Gedanken nicht nähren, ihnen keine Energie geben, dann gehen sie auf natürliche Weise vorbei. Sie verweilen nicht. Man kann von ihnen befreit sein. Im Zen bedeutet die Erlösung, die Befreiung, nicht, von der Welt erlöst zu werden, die als schlecht angesehen wird, sondern befreit zu sein von einem Selbst, von seinem Ego, das sich für etwas hält, das es nicht ist und das uns mißbraucht.

Meister *Hyakujo* sagte: „*Unmittelbares Erwachen bedeutet, sich augenblicklich von den täuschenden Gedanken zu befreien.*“ Es sind die dualistischen Gedanken, die immer Gegensätze schaffen: Haß und Liebe, sich selbst und die anderen, Buddha und den Menschen, *Nirvana* und *Samsara*, Erwachen und Täuschung, das Richtige und das Falsche, das Gute und das Schlechte. Im Zazen kann man von Augenblick zu Augenblick über diese Gegensätze hinausgehen.

Wenn ihr wirklich in der Zazenpraxis aufgesogen seid, könnt ihr tief spüren, daß es kein *Satori* zu erhalten, kein *Nirvana* zu erreichen, keine Illusionen zurückzuweisen gibt. So kann unser Geist sofort einen tiefen Frieden wiederfinden und seine wirkliche Einheit mit allen Existenzen. Es genügt, daß ihr aufhört, euer eigenes Licht zu verdunkeln.

Die Unterweisung des Zen bedeutet das, was wir Glauben nennen, keine Dualität zu schaffen, nicht zu trennen. Die Unreinheit, der Dämon ist das, was trennt und

Gegensätze schafft, d.h. eine bestimmte Funktionsweise unseres Geistes. Zazen ist dazu da, uns zu helfen, über diese Funktionsweise hinauszugehen.

Montag, 7.7.97, 16.30 Uhr

Am Eingang zum *Dojo* legt man normalerweise eine Schwelle hin. Wenn man ins *Dojo* eintritt und dabei in die Ferne schaut, stößt man sich an der Schwelle. Sie ist nur dazu da, daß wir lernen, vor unsere Füße zu schauen; um uns zu lehren, uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, auf die Praxis mit unserem ganzen Körper. So vergessen wir vollständig, *warum* wir hier sind. Wir konzentrieren uns einzig und allein darauf, *wie* wir praktizieren.

Die Frage nach dem Warum bringt uns unablässig in den Dualismus, sei es die Dualität von Ursache und Wirkung, - wegen dem oder jenem, weil ich ein Film im Fernsehen gesehen, ein Buch gelesen habe, weil mein Freund schon praktiziert. Oder das Warum läßt uns Erwartungen in eine bestimmte Richtung entwickeln: Wozu bin ich hier? - Natürlich wären wir nicht hier, wenn wir keine starke Motivation hätten. Aber selbst die tiefste Motivation, z.B. um allen Wesen zu helfen, sich von ihrem Leid zu befreien, müssen wir aufgeben, um sie zu verwirklichen. Denn nur wenn unser Geist frei von jedem Ziel ist, können wir uns wirklich mit unserer Existenz aussöhnen, die Einheit unseres Lebens finden, vor allen Dingen einen wirklich freien Geist. Von dieser Geistesfreiheit aus kann man wirklich den anderen und sich selbst helfen.

Deshalb sagte Meister *Hyakujo*: „*Erwachen bedeutet zu verstehen, daß Erwachen nichts ist, das man erreichen kann.*“ Er lehrte uns so, unseren gierigen Geist aufzugeben. Denn es gibt auch spirituelle Gier: *Satori*, *Nirvana*, Erleuchtung erlangen zu wollen, sind oft neue Ziele für unser Ego, neue Manifestationen unseres anhaftenden Geistes. Deshalb ist die grundlegende Unterweisung des Zen *Mushotoku*, keine Vorteile zu suchen, welche Art von Profit es auch sein mag, weder magische Kräfte noch irgend welche Wohltaten. Denn alle unsere Ziele, all unsere Absichten, fesseln uns nur und werden schließlich ein Hindernis für ein wahres Erwachen.

Montag, 7.7.97, 20.30 Uhr

Schlaft nicht! Mit der Gewohnheit, eine gute Zazenhaltung einzunehmen, gelingt es manchen Leuten, eine gute Zazenhaltung zu bewahren und dabei zu schlafen. Man darf nicht wie ein Reissack werden.

Die nächste Frage, die Meister *Hyakujo* gestellt wurde, lautete: „Wo beginnt man mit dieser Praxis?“ *Hyakujo* antwortete: „Bei der Wurzel.“ „Was ist diese Wurzel?“ „Der Geist ist die Wurzel.“

Selbst wenn wir sehr auf der Zazen-Haltung bestehen, auf der Aufmerksamkeit auf die Atmung, so ist doch der wesentliche Punkt der Geist, mit dem wir praktizieren. Es ist sehr schwierig, von diesem Geist zu sprechen, denn der wirkliche Geist ist nicht faßbar. Es ist unmöglich, ihn einzugrenzen. Dieser Geist manifestiert sich auf unterschiedliche Weise. Wenn er sich als geistiger Prozeß manifestiert, erscheinen

vielerlei Phänomene. - Das können wir in der Praxis von Zazen beobachten. - Das ist unser geistiges Kino. Es ist wichtig, darauf zu achten. Oft sind es diese geistigen Prozesse, die uns handeln lassen. Unsere Handlungen in der Welt, in unserer Umgebung sind der Widerschein unseres Geistes. Wenn unser Geist durch egoistische Wünsche beschmutzt ist, beschmutzen wir die ganze Umwelt. Es ist schwierig, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist. Wir nehmen sie durch unseren eigenen Geist hindurch wahr. So ist die Welt, in der wir leben, zu einem guten Teil ein Widerschein unseres Geistes. Zum Beispiel erscheint einem, wenn man traurig ist, die ganze Welt traurig. Wenn man voller Freude ist, erscheint einem die ganze Welt freudig. Wenn wir lieben, wenn wir Liebe empfinden, dann begegnet uns Liebe überall. Wenn unser Geist frei wird, auf nichts stehen bleibt, wird alles um uns herum frei. Die Hindernisse verschwinden. Deshalb heißt es, daß die drei Welten ein einziger Geist sind und daß deshalb unseren eigenen Geist zu reinigen, die ganze Welt zu reinigen heißt.

Dienstag, 8.7.97, 7.30 Uhr

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken. Geht immer wieder zur Senkrechten in der Haltung zurück. Wenn ein Gedanke auftaucht, beobachtet man ihn und läßt ihn vorüber ziehen. Der Geist geht frei vom Denken zum Nicht-Denken und vom Nicht-Denken zum Denken, ohne jemals irgendwo zu verweilen. Im *Vimalakirti-Sutra* heißt es: „Diejenigen, die das reine Land erreichen wollen, müssen zunächst ihren eigenen Geist reinigen. Denn die Reinigung des Geistes ist die Reinheit des Buddha-Landes.“ Im Zazen verwirklicht sich diese Reinigung des Geistes unbewußt und natürlich, indem man die Unreinheiten auftauchen läßt, sie nicht unterdrückt, sie mit einem Blick sieht, der das, was auftaucht, nicht beurteilt, der nichts unterdrückt oder verbirgt.- Zazen kann wie eine große Beichte sich selbst gegenüber werden.

Was stört die ursprüngliche Reinheit unseres Geistes? Was stört unsere Unschuld? Was treibt uns dazu, immer haben, besitzen, ergreifen zu wollen, hinter allen möglichen Wunschobjekten herzulaufen? Wünsche, die niemals befriedigt werden, die uns besitzergreifend, eifersüchtig, manchmal aggressiv, auf jeden Fall egoistisch machen? Die Zazenpraxis zeigt uns, daß dies ausschließlich aus unserer Unwissenheit kommt, der Unkenntnis unserer wirklichen Natur. Die Zazenpraxis, die seit Buddha weitergegeben wird, ist eine Praxis, die es ermöglicht, daß wir uns mit uns selbst aussöhnen, die uns erlaubt, zu realisieren, daß wir nicht viel nötig haben. Was wir essentiell nötig haben, ist, unsere wirkliche Einheit mit dem ganzem Universum wiederzufinden, zu unserer Wurzel zurückzufinden, in einen Zustand jenseits von Überfluß und Mangel. Wenn man diesen Geist in Zazen verwirklicht, verschwinden die Ursachen der Unreinheit des Geistes. Dann ist es nicht mehr nötig, irgend etwas erlangen oder zurückweisen zu wollen. Man kann den Frieden finden, indem man einzig sitzt.

Dienstag, 8.7.97, 16.30 Uhr

Mondo

F: Seit Beginn meiner Praxis stellte ich mir diese Frage schon: Im Zen spricht man von *Mushotoku*, ohne Ziel und Profitgeist. Ich habe oft gehört, man soll das Erwachen nicht suchen. Aber für alle Meister der Weitergabe war das eine Frage von Leben und Tod; also haben sie doch am Anfang auf jeden Fall das Erwachen gesucht. Im Zen sagt man: 'Alles ist Buddha'. Aber am Anfang steht doch ein Leiden und irgendwo auch ein Ziel.

RR: Ja, sicherlich. Das was man *bodaishin*, Geist des Erwachens, nennt, ist der Geist, der sich unseres Leidens bewußt wird und des Leidens aller Wesen. Man legt das Gelübde ab, sein ganzes Leben daranzusetzen, dieses Leid zu lösen. Es gibt also ein Gelübde, einen Wunsch, einen sehr kräftigen Wunsch, der alle Energie mobilisiert in Richtung der Praxis des Weges. Es ist wichtig zu verstehen, daß dieser Wunsch, zu Erwachen, nicht auf einen selbst bezogen sein darf. Wenn ich das *Satori* haben möchte um mich persönlich, ganz alleine, aus dem Leiden zu befreien, dann bin ich auf dem falschen Weg, dann habe ich nur einen neuen egoistischen Wunsch; vielleicht etwas verfeinert. Aber es ist nach wie vor der egoistische Geist, der etwas erhalten möchte.

Ich stelle mir vor, daß jemand im Christentum, der betet und Pilgerfahrten macht, damit er persönlich das Himmelreich erlangt, auch ein wenig in diesem Irrtum ist. Dieser Wunsch des Erwachens muß zusammengehen mit großem Mitgefühl für die anderen Wesen. All die Energie, die ich einsetze, um selbst auf dem Weg voranzukommen, setze ich nicht ein, damit ich selbst vorankomme, sondern um allen zu helfen. Dann verschwindet der Widerspruch zwischen keinem persönlichen Ziel und der Suche nach Erwachen. Denn *Mushotoku* heißt, keinen Nutzen für sich persönlich zu suchen, für sich alleine. Aber es gibt da noch etwas anderes: Bei allen Anstrengungen, die man in Richtung des Erwachens unternehmen kann, und der Verwirklichung gibt es eine grundlegende Veränderung. Sie besteht darin, daß man sich in einem gestimmten Augenblick bewußt wird, daß es nicht notwendig ist, das Erwachen zu suchen. Erst in dem Augenblick, indem man sich bewußt wird, daß das Erwachen nichts ist, was es zu Erlangen gilt, ist es da.

F: Aber was ich nicht verstehe ist: Die Intellektuellen im Westen haben den Unterschied gemacht zwischen plötzlichem Erwachen und graduellen Erwachen.

RR: Ah, das kommt schon aus China.

Das ist dasselbe, wenn das graduelle Zen auf der Praxis besteht, auf der Anstrengung. Es ist wahr, es gibt kein Erwachen ohne konstante Anstrengung in der Praxis. Aber das augenblickliche Erwachen verwirklicht sich, wenn man vertraut versteht, daß das Erwachen bereits in der Praxis vorhanden ist, d. h. wenn in der Lage ist, wirklich *mushotoku* zu praktizieren. Im Augenblick der Praxis verschwindet der dualistische Geist. Anders gesagt, wenn man wirklich einzig und allein sitzen kann und voll verstehen kann, daß diesem Sitzen nichts fehlt, noch nicht einmal das Erwachen, daß das Erwachen in dem Sitzen ist.

Es gibt auch ein plötzliches Verstehen. Ich werde noch ein wenig darüber sprechen. Aber wenn man diese Form des Erwachens erwartet, wenn man sitzt in

der Erwartung, daß ein plötzliches Erleuchten auftaucht, dann stellt uns dieser Geisteszustand in Gegensatz zum Erwachen. Statt loszulassen und wirklich einfach nur zu sein, frei von allem, frei von allen Zielen, von allen Leidensursachen, ist man da und strengt sich an in der Erwartung von irgend etwas. Man steht unter Spannung. Das versetzt uns in ein schreckliches spirituelles Leiden, das im Gegensatz zum Erwachen steht. Man kann sagen, das ist 'dunkle Nacht', um ein berühmtes Wort zu verwenden.

Das Erwachen geschieht genau in dem Augenblick, in dem man versteht, daß das Licht schon da ist und man kein besonderes Erwachen erwarten muß. Anders gesagt - wir sind in einem christlichen Kloster, deshalb kommt mir dieses Bild - Gott ist nicht verborgen, er ist immer da. Aber man glaubt er sei weit weg, er sei irgendwo im Himmel verborgen. Er ist immer schon da, man sieht ihn nur nicht, man spürt ihn nicht, man verwirklicht ihn nicht.

F: Ich bin gewalttätig und habe ein sehr starkes Ego. Als Mönch muß ich das natürlich in meiner Praxis lösen.

RR: Das was du großes Ego nennst, ist selbstverständlich auch eine große Energie, die du in dir hast. Oft hatten die Zen-Mönche ein großes Ego und viel Energie. Das ist kein Fehler, nur man muß es kanalisieren können. Und achte darauf, daß du die Gewalt, die du in dir hast, nicht gegen dich selbst richtest. - Das heißt natürlich auch nicht, daß du sie gegen andere richten sollst. - Du mußt sie sublimieren.

In der inneren Gewalt gibt es eine Energie, die uns antreibt, über alle Hindernisse hinwegzugehen. Mir kommen wieder biblische Bilder: Moses. Ich gehe davon aus, daß Moses eine große Gewalt hatte. Ich stelle ihn mir vor, wie eine Naturgewalt. Aber zur gleichen Zeit war er völlig klar. Er hatte diese Gewalt kanalisiert. Wenn man sich ihrer bewußt wird, ist diese Gewalt weniger gefährlich. Um sie als Energie zu kanalisieren, mußt du deinem Leben eine Orientierung geben, damit diese Gewalt nicht in alle möglichen Richtungen geht.

Gestern hast du dich z. B. zweimal geschnitten. Also paß auf!

F: Wenn man den Augenblick des Erwachens lebt, sind wir Körper und Geist. Wie stellt sich dann das Phänomen des Erwachens dar, sowohl für den Körper als auch für den Geist. Ich weiß, daß das kein Schlag mit einem magischen Stab ist. Ist das eine Energie, die da in Lichtform oder in Klangform losgeht oder springt man ins Leere oder ist es plötzliches Wissen?

RR: Ich hoffe, daß Sie nicht erwarten, daß ich eine Antwort auf diese Frage gebe. Ich würde Ihnen einen sehr schlechten Dienst leisten, denn dann würden Sie auf etwas warten, das der Beschreibung entspricht, die ich jetzt geben würde. Auf jeden Fall darf ich sagen, daß es kein großes Lichtphänomen, kein großes Klangphänomen ist, sondern eine große Befreiung.

F: Wenn das Leiden eine Krankheit ist und nicht ein Normalzustand des Menschen, warum leidet man dann bei der Suche nach sich selbst.

RR: Gilt das für dich?

F: Ja. - Nicht nur.

RR: Ich glaube, daß, wenn du bei der Suche nach dir selbst leidest, dann ein Irrtum zugrunde liegt. Der Irrtum ist, daß du glaubst, daß du etwas ergreifen kannst, das du selbst bist. Während du immer du selbst bist. Es ist völlig idiotisch zu leiden, um dich selbst zu finden. In keinem Augenblick kannst du jemand anders als du selbst sein. Selbst wenn du leidest und die Frage stellst, bist du ganz genau du selbst. Du kannst nicht dir selbst entkommen. Du bist immer genau du selbst, aber offenkundig immer wieder anders. Du kannst nicht irgend etwas erfassen, es festhalten und sagen, das bin wirklich ich.

Die einzige Antwort auf deine Frage ist also, daß du aufgibst zu glauben, eines Tages irgend etwas erfassen zu können, das wirklich du bist. Das ist der Sinn unserer Praxis. Sich selbst kennenzulernen, ist zu lernen, sich selbst aufzugeben und sich selbst zu vergessen. Abstand zu nehmen von der Idee, das man etwas ergreifen kann, das man selbst ist. Denn unser wahres Selbst ist nicht faßbar. In wechselseitiger Abhängigkeit mit dem Kosmos ist es völlig unbegrenzt, etwas das man nicht ergreifen kann, etwas das keine Grenzen hat, in denen man es ergreifen und festhalten kann.

Die wahre Natur ist keine Natur, nichts Festgelegtes. So gesehen, kannst du nur leiden, wenn du dieses Ich mit solcher Energie suchst. Viele Leute, die in einer spirituellen Praxis engagiert sind, machen das, und manchmal werden sie sogar darin bestärkt. Das kann eine gute Technik sein. Das Koan Nr. 1 ist: Wer bist du? - Du kannst Monate und Jahre darauf verwenden, eine Antwort zu finden. Aber wenn du wirklich auf den Grund der Frage gehst, wirst du loslassen; wenn du dir bewußt bist, daß du das am Ende nicht ergreifen kannst.

Das ist der Augenblick, indem man sich wirklich losläßt und gleichzeitig die Wurzel des Leidens aufgibt. Wenn du aufhörst, dich mit deinem Ich zu identifizieren, gibt es vielleicht noch das Leid, kein Ego mehr das leidet. Dann ist das Leid viel leichter. Es ist nicht mehr das tiefe Leid.

Aber es kann auch ein neue Form des Leids auftauchen. Das ist das Leid, das durch Mitgefühl entsteht, durch Empathie mit den leidenden Wesen. Das ist das Paradoxe auf unserem Weg: Man praktiziert und befreit sich immer mehr von den inneren Ursachen unseres Leidens, aber man wird aufnahmefähiger für das der anderen. Man ist nicht mehr so in seinem Ich eingeschlossen, man hat mehr Mitgefühl mit den anderen und hat nicht mehr die Tendenz zu leiden, weil man glaubt, daß man irgendwie zu kurz gekommen ist, sondern man leidet, weil man das Leid anderer sieht. Was geschieht, was Teil dieses Weges ist, ist, daß man dieses Leid, das man für die anderen mitempfindet in eine Energie umwandelt, die dazu beiträgt, den anderen zu helfen. Negatives Leid ist unnütz, es muß ein Stimulans werden.

F: Ich hätte gerne von Ihnen ein paar Ratschläge, wie ein Anfänger nach diesem *Sesshin* in den Alltag zurückkehren und dabei den Weg der Harmonie aufrecht erhalten kann. Denn das Gesellschaftsleben ist das Leben als Paar, die Erziehung der Kinder, das ist die Beziehung zu Freunden oder zu einem Arbeitgeber. Selbst wenn das Universum eine Einheit ist, so sind wir doch physisch unterschiedliche Wesen. Und ich stelle die Frage, um zu wissen, inwieweit dieser Geist des Zen in unserer Umgebung nicht als Kälte oder als Abstand erfahren wird oder als Mangel an Engagement. Unsere Umgebung erwartet Engagement, Stabilität im Gefühl, während Zazen von uns verlangt im gegenwärtigen Augenblick zu leben. Nach diesem *Sesshin* kehrt man in den Alltag zurück, wie soll man sich da verhalten?

RR: Was das Engagement angeht, was die Kälte angeht, die Indifferenz: Hast du den Eindruck... Wie lange praktizierst du?

F: Seit Samstag.

RR: Hast du den Eindruck, seit Samstag indifferenter geworden zu sein?

F: Sicherlich nicht. Aber meine Umgebung praktiziert nicht Zazen.

RR: Hast du die Befürchtung, daß deine Umgebung glauben wird, daß du aufgrund von Zazen indifferent wirst?

F: Ich glaube, daß ich auf Ebenen mit Schwingungen leben könnte, die indifferent scheinen.

RR.: Wenn du da ankommen würdest, wäre das eine Perversion des Zen, das ist eine Perversion der Praxis und der Unterweisung des Zen. Zen impliziert nicht, daß man indifferent wird, besonders nicht indifferent gegenüber anderen. Ganz im Gegenteil, die Zen-Praxis macht uns sensibler für das, was geschieht, für das, was im Augenblick geschieht. Sowohl in einem selbst als auch im anderen. Die Zazen-Praxis hilft uns gegenwärtiger zu sein. Das ist die einzige Art, wie man wirklich für den anderen da sein kann. Denn wenn man mit seinen Gedanken beschäftigt ist, wenn man in seinem komplizierten Hirn ist, kann man nicht wirklich dem anderen gegenüber treten, denn man ist in seinem eigenen Kopf verloren. Die Zazenpraxis ermöglicht es uns, uns innerlich von dem zu befreien, was ein Hindernis ist, um wirklich mit dem anderen gegenwärtig zu sein.

Vielleicht bewegen einige von euch ein Bild orientalischer Weisheit im Kopf, die darin besteht völlig indifferent zu werden. Aber das hat nichts mit der Wirklichkeit zu tun. Das ist eine Furcht, von der ich nicht weiß, woher sie kommt. Praktiziere eine Weile und schaue, was in dir passiert, was mit den anderen passiert, bevor du diese Ängste entwickelst.

Wenn man Zen nur durch Bücher aufnimmt, Autodidakt ist, kann man Texte über die Leerheit lesen und sich sagen, alles ist Leerheit. Man kann sich sagen, der andere, das Gegenüber, ist überhaupt nichts und ist bedeutungslos. So kann man eine nihilistische Sicht entwickeln, aber das wurde von keinem Zen-Meister

unterwiesen. Das entsteht wenn man alleine irgendwelche Bücher liest und sich dogmatische Ideen über Zen und Buddhismus macht.

Die grundlegende Qualität, die von Buddha gelehrt wurde, war Mitgefühl. Das wird am meisten in den Unterweisungen ausgedrückt.

Um zu deiner zweiten Frage, zur Frage des Engagement und zur Frage des Hier und Jetzt zurückzukommen. Die Tatsache, daß man sich hier und jetzt konzentriert, heißt nicht, daß man keine Projekte entwickeln und sich nicht engagieren sollte. Der Beweis dafür ist, daß man sich im Zen selbst engagiert. Denn man legt Gelübde ab, man empfängt eine Ordination, die eine Verpflichtung ist, eine lebenslängliche Verpflichtung. Seit dem letzten Jahrhundert haben Zen-Mönche und -Nonnen die Erlaubnis zu heiraten, sie engagieren sich also auch da.

Es gibt eine Zeit, um nachzudenken, sich zu engagieren und eine Zeit dieses Engagement zu verwirklichen. Und die Verwirklichung eines Engagements kann nur in einer Abfolge von hier und jetzt, hier und jetzt, hier und jetzt geschehen. Sonst wird man ein Ideologe, der von irgendwelchen Veränderung träumt, Veränderungen, die irgendwann in der Zukunft geschehen. Aber die wirkliche Veränderung ist ganz konkret, und man lebt sie Tag für Tag. Da hat die Unterweisung des Zen ihren Wert, denn man lernt Schritt für Schritt voranzugehen und aus seinem Leben die Verwirklichung dieses Engagements zu machen. Man legt also sehr viel Gewicht auf die Frage, wie man etwas macht. Wie verwirklicht man das Engagement? In der Art und Weise, wie man lebt, wie man ist, verwirklicht sich bereits dieses Engagement, der Sinn des Engagement. Das Zen sagt nicht: 'Das Ziel rechtfertigt die Mittel'. Sondern das Mittel ist bereits eine Aktualisierung des Ziels.

Noch ein letztes Wort: Du hast damit angefangen, daß du sagtest, alle Leute seien anders. Ich glaube, daß es sehr wichtig ist, diesen Unterschied zu akzeptieren; vor allem, daß es Leute gibt, die mit Zen nichts zu tun haben. So ist es. Jeder ist wirklich anders. Also paß auf, daß du nicht zu dogmatisch und intolerant wirst, weil du den Eindruck hast, daß du etwas entdeckt hast, den höchsten der Wege. und annimmst, daß diejenigen die ihm nicht folgen, im Irrtum sind. Also akzeptiere den Unterschied vollkommen.

Ich glaube, daß das einer der Schlüsselpunkte für den Frieden ist, für den Frieden in den menschlichen Beziehungen. Selbst wenn wir eine gemeinsame Natur haben, ist die Art und Weise, wie sich diese Natur in jedem einzelnen verkörpert, völlig unterschiedlich. Es ist sehr wichtig, damit in Frieden zu leben, und es völlig zu akzeptieren. Das ist eine sehr gute Übung, nicht nur zu sehen, was der andere mit einem gemeinsam hat, sondern auch zu sehen, worin sich der andere unterscheidet, wo er völlig anders ist. Bis zu dem Punkt hin, wo der Unterschied ein Geheimnis ist. Selbst wenn man sich mit dem anderen eins fühlt, ist der andere letztlich der andere, anders. Das muß man anerkennen und akzeptieren. In dem Augenblick wird viel Intoleranz, werden viele Konflikte verschwinden.

Dienstag, 8.7.97, 20.30 Uhr

Wenn man in das *Dojo* geht, tritt man über die Schwelle und verneigt sich in *Gassho* vor dem Altar, auf dem eine Statue Buddhas steht. Manchmal stören sich Anfänger und Anfängerinnen an dieser Buddha-Statue. Sie fragen sich, ob sie nicht eine neue Gottheit verehren.

Die Buddha-Statue auf dem Altar repräsentiert die Zazenpraxis, der wir alle folgen. Sie repräsentiert einen Mann, der diesen Weg gezeigt hat. Aber Buddha ist nicht das Ziel unserer Suche. In einem *Sutra* Buddhas, d.h. in einer Lehre Buddhas, heißt: „Die Weisen suchen ausgehend vom Geist, nicht von Buddha aus, wohingegen Dumme von Buddha aus suchen, statt vom Geist aus.“ Im selben *Sutra* heißt es: „Weise kontrollieren eher ihren Geist als ihre Person. Dumme kontrollieren eher ihre Person als ihren Geist.“ Vor seinem Tode, als alle Schüler weinten und sich fragten, was nach seinem Dahinscheiden geschehen würde. Da sagte *Shakyamuni* einfach: „Macht selbst die Erfahrung dessen, was ich euch gelehrt habe.“ D.h., habt Vertrauen in eure eigene Fähigkeit und den Geist, der in euch ist. Nicht in die Kraft des Egos. Vertrauen in die Zazenpraxis, die Praxis der Meditation, die es dem wahren Geist erlaubt, sich zu manifestieren. Verblendet euch nicht, indem ihr versucht, eine Person nachzuahmen. Lernt euch selbst kennen.

Ein alter Meister hat gesagt: „Wenn Du Buddha begegnest, dann töte ihn.“ Es geht offenkundig nicht darum, wirklich jemanden zu töten. Es geht nicht um Gewalt, sondern darum, selbst zu verstehen und zu verwirklichen. Die Weisheit eines anderen ist völlig nutzlos, wenn man die Erfahrung nicht selbst macht.

Diesbezüglich gibt es die berühmte Geschichte von Meister *Gensha*, der unzufrieden mit der Unterweisung seines Meisters *Seppo* war. Er beschloß, auf Pilgerfahrt zu gehen, um andere Meister zu treffen. Als er das Kloster verließ, stieß er sich seinen Fuß an einem Stein. Unter dem Eindruck des Schmerzes hatte er eine tiefe Verwirklichung. Er fragte sich plötzlich: ‘Dieser Körper und dieser Stein sind ohne Substanz. Wo kommt dieser Schmerz her?’ Statt zu anderen Meistern zu gehen, entschied er sich zu bleiben und kehrte zu seinem Meister *Seppo* zurück. Der fragte: „Bist Du nur deshalb weggegangen, um Dir den Fuß zu stoßen?“ *Gensha* gab diese berühmte Antwort: „*Bodhidharma* kam nicht aus dem Westen. Ich werde mich niemals wieder von jemand anderem mißhandeln lassen.“ Er hatte plötzlich verstanden, daß die Wahrheit, die von *Bodhidharma*, von Buddha weitergegeben wurde; überall existierte, daß sie nirgends verborgen war; daß es überflüssig war, hierhin oder dorthin zu gehen, um nach ihr zu suchen. Ein einfacher Kieselstein am Wegesrand zeigte diese Wahrheit auf. In der Folge lehrte er immer: „Das ganze Universum ist eine leuchtende Perle.“

Das Universum ist riesig, die Perle sehr klein.“ Unser wahrer Geist, der sich in Zazen verwirklicht, ist jenseits aller Maße, jenseits von weit, groß oder klein. Schafft keinen Unterschied mehr zwischen Osten und Westen, zwischen Buddha und gewöhnlichen Menschen. Dieser Zen-Geist, jenseits aller Maße, jenseits jeden Vergleichs, ist die wirkliche leuchtende Perle, der Geist Buddhas, der in jedem Menschen existiert. Buddha ist einzig deswegen gekommen, um diese leuchtende Perle weiterzugeben.

Mittwoch, 9.7.97, 7.30 Uhr

Zu Beginn des Zazen, wenn ihr achtmal hin und her gependelt habt, atmet zwei- oder dreimal tief ein. Das ist besser als zu gähnen. Atmet bis zum Ende tief ein und tief aus und entspannt damit gut den Bereich des Sonnengeflechts. Entspannt gut die Schultern. Entspannt das Gesicht und begnügt euch damit, einfach eurer Atmung zu folgen.

Das Schlechte kommt vom Geist, und durch den Geist wird es aufgelöst. Meister *Hyakujo* fügt hinzu: „So können wir verstehen, daß alles Gute und alles Schlechte aus unserem Geist kommt, daß unser Geist also die Wurzel ist.“

Wenn wir diese Wahrheit nicht durchdringen können, bleiben alle Anstrengungen vergeblich. Wenn wir fortfahren, etwas ausgehend von einem äußeren Phänomen zu suchen, gelingt es uns nicht, den Weg zu verwirklichen, selbst wenn man über Jahrtausende hinweg suchen würde. Meister *Hyakujo* fügt hinzu: „Wenn wir den inneren Geist kontemplieren, dann können wir das Erwachen augenblicklich realisieren. Das ist der Grund dafür, daß wir vor der Wand sitzen.“ Die Wand ist dazu da, daß wir den Blick nach innen wenden und damit die Bewegung beenden, immer etwas außerhalb von uns zu suchen.

Gegenwärtig fliehen die meisten Leute vor dem Kontakt zum Geist, sie laufen von einem zum anderen, von einem Ziel zum nächsten und sind nie zufrieden. So ist es also gut, anzuhalten und sich zu fragen, was wir in der Tiefe suchen, was nie befriedigt ist. Bestimmte Leute würden antworten: ‘In der Tiefe suche ich mich selbst.’ Doch was ist dieses ‘ich selbst’? Was ist die Essenz unseres wirklichen Geistes und unseres wirklichen Körpers? Das zu Realisieren ist der Sinn eines *Sesshins*; vertraut zu werden mit seinem wahren Geist.

Beeilt euch nicht mit der Antwort! *Bodhidharma*, dem man die Frage ‘Wer seid Ihr?’ gestellt hatte, hat geantwortet ‘Ich weiß es nicht’. Die Nichtkenntnis ist die wirkliche Kenntnis; zu sehen, daß der wirkliche Geist unbegrenzt ist. Es ist unmöglich, ihn zu definieren und zu erfassen. - Glücklicherweise ist das so. Wenn man vertraut realisiert, daß selbst unser eigener Geist nicht uns, sondern dem ganzen Universum gehört, dann ist man nicht getrennt, dann kann die Wurzel des Übels abgeschritten werden. Man kann die Krankheit des Geistes aufgeben, die darin besteht, Gegensätze und Trennungen zu schaffen. Aber selbst wenn man es sieht, bedarf es eines ganzen Lebens, es zu praktizieren.

Eines Tages hatte ein Schüler Meister *Dogen* gefragt: „Was ist die Essenz der Unterweisung des Buddha?“ Meister *Dogen* hatte einfach gesagt: „Nichts Schlechtes begehen und alles Gute praktizieren.“ Der Schüler antwortete: „Sogar ein dreijähriges Kind weiß das.“ Meister *Dogen* antwortete: „Ja. Aber selbst ein Alter von achtzig Jahren hat Mühe, es zu praktizieren.“ Da erwachte der Schüler und verneigte sich tief in *Gassho*.

Wenn man sich tief in *Gassho* vor allen lebenden Wesen verneigen kann, wird nichts Schlechtes getan, und alles Gute kann verwirklicht werden.

Mittwoch, 9.7.97, 16.30 Uhr

Seit Beginn dieser Vorbereitungszeit habe ich über ein paar wichtige Punkte unserer Praxis gesprochen, ausgehend von der Unterweisung von Meister *Hyakujo*. Die erste Frage war, wie wir Erlösung erlangen, das heißt, wie wir uns von unseren Leiden lösen können. *Hyakujo* hatte geantwortet: „Durch ein unmittelbares, plötzliches Erwachen“. Das unmittelbare Erwachen ist Zazen, die richtige Zazenpraxis, kein zukünftiges Ereignis. *Hyakujo* sagt: „Plötzlich bedeutet, sich unmittelbar von den illusorischen Gedanken zu befreien“.

Während Zazen kann man all seine Wünsche, Erwartungen vorüberziehen sehen und ihre Leerheit erkennen. Sehen, daß es nicht nötig ist, hinter all diesen Dingen herzulaufen, nicht einmal hinter dem plötzlichen Erwachen. *Hyakujo* sagt: „Erwachen heißt realisieren, daß dieses Erwachen nichts ist, das man erlangt.“ Das ist die Unterweisung von *Mushotoku*. Man nennt das das Brüllen des Löwen. Das Brüllen des Löwen hat nichts mit Schreien oder Gestikulieren zu tun, oder mit wütend werden. Es hat nichts zu tun mit dem Theater, das eine bestimmte Anzahl von *Rinzai*-Meistern aufführen, um den Geist der Schüler zu beeindrucken. Eins allein ist wichtig: die Wurzel unserer Illusionen zu durchtrennen, unseres Geistes, der immer etwas ergreifen möchte. In der Wirklichkeit unseres Lebens können wir nichts ergreifen, nichts bewahren, letztendlich. Christus selbst hat vor seinem Tod ausgerufen: ‘Der Menschensohn hat keinen Platz, wo er seinen Kopf niederlegen kann.’

Wenn man diese Wirklichkeit aus der Tiefe seines Körpers und Geistes heraus akzeptieren kann, kann man den besitzergreifenden, gierigen Geist aufgeben, der uns immer von einem zum anderen rennen läßt, ohne jemals zufrieden zu sein. Befreiung ist, von diesem Geist befreit zu sein. Befreit von einer Täuschung, von nichts Wirklichem.

Wie also praktizieren? Meister *Hyakujo* antwortete: „Der Geist ist die Wurzel.“ Die Anhaftung aufzugeben und den Geist zu verwirklichen, der bei nichts verweilt. Das heißt, sich auf natürliche Weise mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren, indem man die Grenzen seines kleinen Egos fallen läßt.

Die nächste Frage war: „Wie die Wurzel dieser Praxis verwirklichen?“ Meister *Hyakujo* antwortete: „Nur indem man Zazen praktiziert, die sitzende Meditation. Denn sie wird erreicht durch *Dhyana* und *Samadi*.“ *Hyakujo* zitiert ein Sutra, in dem es heißt: „*Dhyana* und *Samadi* sind wesentlich für die Suche der Weisheit Buddhas. Denn ohne sie, ohne *Dhyana* und *Samadi*, bleiben unsere Gedanken aufgewühlt, und die Wurzeln des Guten sind in Gefahr.“ *Dhyana* und *Samadi* zu praktizieren, ist die Essenz von Zazen. - Ich werde darüber während des *Sesshin* sprechen. - Ein Bild bringt das sehr gut zum Ausdruck: Es ist schwer, die Perle auf dem Boden des Ozeans zu sehen. Man sieht sie nur, wenn das Wasser unbewegt ist.

Freitag, 11.7.97, 7.00 Uhr

Seit Beginn dieses Sommerlagers kommentiere ich die Unterweisung von Meister *Hyakujo* bezüglich des unmittelbaren Erwachens, das sich verwirklicht, wenn man tief die Einheit unserer Praxis und der Verwirklichung realisiert; wenn man aufhört, sich immer auf die Zukunft auszurichten, für die man etwas anderes erwartet. Wir erhoffen uns für die Zukunft etwas anderes, weil wir an unserem Leben hier und jetzt zweifeln. Hier fehlt etwas, ist etwas nicht in Ordnung, und das läßt uns auf etwas anderes in der Zukunft hoffen. *Zazen* praktizieren, ein *Sesshin* praktizieren, heißt verstehen, daß alles hier und jetzt geschieht. Hier und jetzt kann man sich mit sich selbst aussöhnen, seine wahre Natur verwirklichen - nicht in der Zukunft.

Als man also *Hyakujo* fragte: „Aber wie verwirklicht sich das?“, sagte er: „Dank der Praxis von *Dhyana* und *Samadhi*.“ In der traditionellen buddhistischen Lehre ist *Dhyana* der achte der Pfade, die von Buddha unterwiesen wurden.

Im achtfachen Pfad unterwies Buddha rechtes Verständnis, das heißt das Verständnis der vier Edlen Wahrheiten; zu verstehen, daß es Leid gibt, es anzuerkennen; den Ursprung davon in sich selbst zu finden; zu erkennen, daß es einen Ausweg gibt; und schließlich den Weg zu praktizieren, der es ermöglicht, dieses Leid zu lösen.

Dank des rechten Verständnisses gibt es rechtes Denken. Ein Denken, das auf nichts stehen bleibt, ein Denken, das völlig frei ist, weit. Das nennt man im Zen *Hishiryo*, unbegrenztes Denken. Denken das nichts ergreift, das nichts zurückweist.

Dann gibt es die Unterweisung der drei rechten Handlungsweisen im Leben: rechte Rede, rechtes Handeln und rechte Lebensführung. Sie machen die Ethik aus, zeigen, wie man die Frucht der Meditation im Alltag verwirklicht.

Schließlich kommen die drei rechten Praktiken, die die Meditation betreffen. Es handelt sich um die Bemühung, die Wachsamkeit und um *Dhyana*, die Meditation.

Diese acht Aspekte der Praxis kommen in Wirklichkeit aus *Dhyana*, die die Basis darstellt, die Quelle. Zu einem *Sesshin* zu kommen bedeutet, zur Quelle zurückzukehren.

Die Schüler fragten also Meister *Hyakujo*: „Könnten Sie uns dieses *Dhyana* und dieses *Samadhi* beschreiben?“ *Hyakujo* antwortete: „ Wenn die illusorischen Gedanken aufhören, dann ist das *Dhyana*. Wenn ihr sitzt und eure ursprüngliche Natur kontempliert, dann ist das *Samadhi*.“ Denn unsere ursprüngliche Natur ist unser ewiger Geist. Während *Zazen* kehren wir immer wieder zurück zur Konzentration auf die Haltung und die Atmung. So verschwinden alle täuschenden Gedanken.

Diese täuschenden Gedanken sind die Gedanken, in denen sich unsere Gier manifestiert; unsere Wünsche, etwas erhalten und nehmen zu wollen; und auch die Wünsche der Zurückweisung, der Feindschaft und des Hasses. Im *Zazen* gibt man diese Geisteshaltung auf. Man gibt allen Kampf auf. Man begnügt sich einfach damit, das zu beobachten, was da ist, ohne Urteil, ohne Anhaftung. Man läßt alle Gedanken zur Quelle zurückkehren, das bedeutet zur Leerheit. Die dritte Art täuschender Gedanken ist all das, was das Verkennen unseres Selbst bewirkt, unsere Unwissenheit, unsere Verblendung, die dazu führt, daß wir uns an ein illusorisches Ego ketten.

In Zazen kann man bemerken, daß es Empfindungen, Gedanken und Wahrnehmungen gibt, die vorüberziehen, und daß das Ego, das Ich, keine Spuren hat. Es ist nur eine geistige Konstruktion. Wenn man das vertraut versteht, kann man augenblicklich völlig frei werden und leicht.

Laßt Euren Kopf nicht nach vorne fallen!

Freitag, 11.7.97, 11.00 Uhr

Nachdem man sein *Zafu* begrüßt hat, dreht man sich vollständig um und grüßt zur anderen Seite des *Dojos*. Im Dojo ist nicht die Buddha-Statue von Bedeutung, sondern die lebenden Buddhas, die Zazen praktizieren.

(*Glockengeläut im Kloster*) Nach dem Ende des Läutens der Glocken wird das Schweigen noch tiefer. Diese Rückkehr zur Stille ist ein wesentlicher Punkt unserer Zazen-Praxis. Also unterstützt diese Stille. Meidet insbesondere zu husten. Die wirkliche Stille ist aber die Stille unseres inneren Geistes. Alles illusorische Denken hält an. Dieser Augenblick ist die wirkliche Stille. Das bedeutet nicht, ohne Gedanken zu sein, sondern einfach, seinen Gedanken nicht anzuhafte. Immer wieder über all das hinausgehen, was in uns auftaucht. Im Buddhismus des *Kleinen Fahrzeugs* wird die Praxis des *Dhyana* in vier Etappen beschrieben. Jede dieser Etappen besteht aus dem Aufgeben eines bestimmten Geisteszustandes.

Zu Beginn werden die großen, die leidenschaftlichen Anhaftungen aufgegeben. Das sind all die Wünsche, die sich um Gier drehen, um Böswilligkeit, um Wut. Man beobachtet diese Regungen und läßt sie vorüberziehen. Genauso wie die Schläfrigkeit, *Kontin*, oder im Gegenteil die Aufgeregtheit, den Zustand von *Sanran*. Man beobachtet, konzentriert sich auf Ausatmung und Haltung und läßt sich weder von *Sanran* noch von *Kontin* beeinflussen. Genau so verfahren wir mit all unseren Zweifeln, die auftauchen, mit unseren Hirngespinnsten. Man beobachtet sie und folgt ihnen nicht. Man nährt sie nicht.

Zazen wird tiefer, wenn alle Aktivitäten unseres Bewußtseins aufgegeben sind. Der Geist wird ruhig, fest, nicht zerstreut, sondern geeint, in Einheit mit der Haltung, mit der Atmung. In dem Augenblick kann man Freude und Glück empfinden.

In der Folge werden Gefühle, selbst wenn es positive Gefühle wie Freude und Glück sind, aufgegeben. Das bedeutet, daß man auch ihnen nicht anhaftet. Es bleibt einfach der Gleichmut. Ein fester und ausgeglichener Geist, der vollständig gegenwärtig ist. Genau so wie Wasser sich beruhigt, nachdem der Wind aufgehört hat zu wehen. Das entspricht dem natürlichen Ablauf der Zazenpraxis. In unserer Zen-Tradition haftet man nicht einmal an der Abfolge dieser vier Etappen.

Meister *Dogen* sagte bezüglich der rechten Meditation: „Das ist aufgeben. Das bedeutet jenseits der Buddhas und Patriarchen zu sein, sogar jenseits des *Samadhis*.“ Das bedeutet, keine einzige Spur, kein Modell in seinem Geist zu bewahren. Keine Anhaftung, nicht einmal an Buddha, nicht einmal an *Samadhi*, nicht einmal an Zen.

So kann man sitzen und seine wahre, ursprüngliche Natur kontemplieren. Man läßt sich von keiner Kategorie begrenzen. - Offenkundig ist diese ursprüngliche Natur nicht einmal Natur. Die ursprüngliche Natur nennt man nur deshalb so, um deutlich zu machen, daß sie kein Erzeugnis unserer geistigen Aktivitäten ist. Es ist einfach jenseits aller unserer geistigen Aktivitäten zu sein, nicht an ihnen zu kleben. *Hyakujo* sagt: „In Wirklichkeit ist diese ursprüngliche Natur unser ewiger Geist, der sich immer hier und jetzt manifestiert, jenseits aller Trennungen von Raum und Zeit.“ Wenn man nur im Extrempunkt von hier und jetzt lebt, ohne das Ende von *Zazen* zu erwarten, ohne an zuvor und danach zu denken.

Alle träumen davon, der Unbeständigkeit entkommen und die Ewigkeit verwirklichen zu können. *Zazen* ermöglicht, dies genau jetzt zu erfahren.

Konzentriert Euch gut auf jede Ausatmung!

Freitag, 11.7.97, 16.30 Uhr

Im Alltag sind wir im allgemeinen unserer Umgebung zugewandt. Unsere Sinnesorgane, unsere Intelligenz werden benutzt, um den Kontakt herzustellen, um unsere Bedürfnisse befriedigen zu können. Dies ist offenkundig notwendig und für das Leben unausweichlich. Aber oft führt das dazu, daß wir zu abhängig von unserer Umgebung werden und den Kontakt mit unserem inneren Wesen verlieren. Deshalb verlieren wir unser Zentrum und unsere Stabilität. Wir werden unablässig von dem geringsten, das uns passiert, aus der Bahn geworfen. *Zazen* praktizieren, sich vor die Wand setzen, ist, sich die Möglichkeit geben, einen Zustand zu erfahren, in dem wir uns von unserer Umgebung lösen.

Diesbezüglich sagte Meister *Hyakujo*: „Durch das *Samadhi* löst ihr euren Geist von der Umgebung und macht ihn dadurch unempfindlich für die acht Winde.“

Das, was man die acht Winde nennt, ist all das, was unseren inneren Frieden, unsere innere Ruhe stört. Es handelt sich um Gewinn und Verlust. Oft rechnen wir, was wir gewonnen und was wir verloren haben. Ein guter Tag ist ein Tag, an dem man das erhalten hat, was man erhalten wollte; wenn man etwas verliert, ist man unzufrieden. *Zazen* praktizieren bedeutet, sich radikal jenseits dieses Aufrechnens zu befinden, den Geist aufzugeben, der rechnet und mißt, der immer nehmen möchte und Angst hat, zu verlieren. *Kodo Sawaki* sagte oft, daß die Welt des *Zazen* die Welt des Verlustes sei, d. h. des Loswerdens. Nichts mehr zu suchen ist eine große Befreiung.

Dann gibt es den Wind der Lobhudelei und der Verleumdung. Beides ist sehr ähnlich: Es bedeutet unsere Abhängigkeit von der Meinung der anderen. Der *Zazen*-Geist wird nicht gesteigert durch Lobreden, nicht vermindert durch Kritik. Man kann sich Kritik anhören, und wenn sie gerechtfertigt ist, daraus eine Lehre ziehen, und wenn nicht, sie vorüberziehen lassen. Was die Lobreden angeht, ist es selbst dann, wenn sie Freude bereiten, nicht nötig, sich deshalb aufzublasen. Laßt sie bescheiden vorbeiziehen.

Dasselbe gilt für Freude und Trauer. Das bedeutet nicht, keine Gefühle zu zeigen, sondern nicht in diesen Gefühlen zu stagnieren, durch Freude nicht überdreht zu

werden, durch Traurigkeit nicht deprimiert zu werden. Einfach wie ein leichter Wind an der Wasseroberfläche: Man kann ihn spüren, aber ruhig bleiben.

Meister *Hyakujo* fügte hinzu: „Indem sie sich so konzentrieren, können die gewöhnlichen Menschen den Zustand Buddhas erreichen“. In einem Sutra heißt es: ‘Alle Wesen, die die Gebote Buddhas beachten, treten so in den Zustand Buddhas ein.’ Das grundlegende Gebote Buddhas ist, Zazen zu praktizieren. Meister *Deshimaru* sagte oft, Zazen selbst sei Buddha. Wenn man also Zazen folgt, wenn Zazen unserem Leben die Richtung gibt, können wir denselben Zustand wie Buddha verwirklichen. Das ist nichts Außergewöhnliches oder Wunderbares, sondern einfach die natürliche Frucht des *Samadhi* von Zazen. Das wird auch Erlösung genannt, oder das andere Ufer erreichen.

Mondo

F: Es heißt, daß *Samu* wesentlich ist. Für jemand, der schon länger praktiziert mag das offenkundig sein. Aber für eine Anfängerin? Was ist wesentliche an *Samu*?

RR: Das Wesentliche ist, die Praxis von Zazen im *Dojo* und die Arbeit nicht zu trennen, Spiritualität nicht nur als die Meditation ansehen und zu sagen, Arbeit ist verlorene Zeit oder nur eine wirtschaftliche Tätigkeit. *Samu* ist die Gelegenheit, natürlich in deinem Rhythmus, die Konzentration mit dem ganzen Körper in einer Aktivität zu praktizieren, die den anderen dient. Das ist also zugleich eine Praxis für dich selbst und eine Gabe im Dienst für die anderen. Ohne *Samu* wäre Gemeinschaftsleben nicht möglich. Oder es wäre für reiche Leute reserviert, die sich erlauben können, Personal einzustellen. Auf geistigem Niveau wäre das völlig falsch.

Aber wenn man Anfänger oder Anfängerin ist und durch Zazen sehr müde wird, kann man etwas weniger *Samu* machen. Man muß sich nicht an allen *Samu* beteiligen, aber macht wenigstens eines am Tag und dosiert es richtig. Macht keine *Samus*, die zu ermüdend sind. Aber wichtig ist, nicht zu trennen; nicht zu sagen, Zazen ist nur Zazen und *Samu* ist nur eine Nebensache. Denn eine der großen Unterweisungen ist es, aus unserem ganzen Leben eine Einheit zu machen und den Geist aufzugeben, der Hierarchien schafft zwischen dem, was man als wertvoll beurteilt, und dem, was man als gewöhnlich, als niedrig ansieht. Viele Menschen sehen heutzutage Arbeit als Strafe und als Last an. In der biblischen Tradition ist die Arbeit die Strafe für eine Sünde, für ein Vergehen. Dieser Gedanke trägt nicht sehr dazu bei, die Arbeit als Möglichkeit der Selbstverwirklichung zu sehen. Das Zen lehrt die Aussöhnung mit der Arbeit. Aber macht das in eurem Rhythmus. Einverstanden?

Manchmal sagte Meister *Deshimaru* auch: „Wenn ihr zu müde seid, legt euch schlafen.“ Aber dann ist es wichtig, dem *Samu*-Verantwortlichen Bescheid zu sagen, z.B. ‘Entschuldige, Ralf, ich bin heute zu kaputt, um zu arbeiten. Ich lege mich jetzt hin.’

Zen ist keine Galeerenarbeit. Aber nehmt am *Samu* teil, so gut es geht.

F: Wie kann man Intoleranz, Rassismus und Faschismus bekämpfen? Und natürlich auch mit der eigenen Intoleranz dieser Art von Menschen gegenüber, z. B. in der Arbeitswelt, umgehen? Selbst wenn ich weiß, daß das Mittel, ihnen zu helfen, wäre, daß ich toleranter wäre, so verachte ich diese Menschen so, daß ich das nicht schaffe.

RR: Ich glaube, die einzige Möglichkeit ist, diese Menschen zu akzeptieren, sie zu lieben, aber weder Intoleranz noch Rassismus noch Faschismus akzeptieren. Die Personen, die diesen Dingen anhängen, haben eine Krankheit des Geistes. Man muß nicht die Person zurückweisen, sondern den Irrtum. Das ist ein Unterschied. Wenn man aber eine Person völlig mit ihrem Irrtum identifiziert, kann man schwer Bezug nehmen auf den guten Teil dieses Menschen, um diesen Teil zu bestärken, damit er sich ändert. Du mußt sagen, daß selbst dann, wenn Personen eine intolerante, rassistische, faschistische Haltung an den Tag legen, sie dennoch die Buddha-Natur haben und sicherlich mit dieser Art von Perversion nicht glücklich werden. Aber wenn du ihnen gegenüber völlig intolerant wirst, verstärkst du sie noch in ihrem Verhalten.

Buddha sagte: „Haß wird nicht durch Haß geheilt, sondern durch Liebe.“ Alle haben es nötig, geliebt zu werden. Es gibt Leute, die sich in ihrem Leben nicht genug geliebt gefühlt haben und deshalb selbst nicht lieben können und statt dessen negative Gefühle entwickeln. Ihre eigene Aggressivität hat keinen Ausgleich in Liebe gefunden. So bleibt nur noch Haß. So ist es also besser, freundlich mit ihnen zu sein. Das heißt aber nicht, ihre Irrtümer zu akzeptieren. Dieser Unterschied ist wichtig. Ganz klar ihren Irrtum, den Rassismus, die Intoleranz, verdammen, aber dennoch diese Leute akzeptieren, die Opfer davon sind und ihnen erlauben, die Augen zu öffnen und den Geisteszustand zu ändern.

F: Sogyal Rinpoche besteht sehr stark auf dem Mitgefühl. Als Motivation. Für ihn ist Mitgefühl etwas sehr weites. Also morgens macht man sich einen Plan, was man Gutes tun will, und abends prüft man, was man davon erreicht hat. Man sagt, daß man Zazen ohne Ziel macht. Aber die Motivation ist doch das Mitgefühl. - Ist das kein Widerspruch?

RR: Genau darauf habe ich während der Vorbereitungszeit schon geantwortet. Ich habe diese Frage auch schon Meister *Deshimaru* gestellt, und er hat gesagt: „Man praktiziert Zazen für die anderen.“ Das heißt, die Motivation basiert auf dem Mitgefühl. Den Buddha-Geist verwirklichen und sich verbessern, kann man nicht, wenn es einem nur um sich selbst geht. So wird unsere Motivation immer weiter.

Wenn man sagt ‘Zazen ist ohne Nutzen’, geht es darum, daß es ohne Nutzen für unser eigenes Ego ist. Aber gleichzeitig widmet man die Praxis des Zazen allen Wesen. Aber in dem Augenblick, wenn man ins *Dojo* geht, vergißt man die Motivation des universellen Mitgefühls. Man braucht beim Zazen nicht daran zu denken. Denn wenn ihr so denkt, bleibt ihr Gefangene eures dualistischen

Geistes, des Geistes, der etwas erlangen möchte. In dem Augenblick wird euer Zazen begrenzt. Selbst wenn eure Absicht edel und großzügig ist. Es wird dann immer dich in Zazen geben und die anderen außerhalb, denen zu helfen möchtest. Und so bleibst du in einem Geisteszustand, der dich gefangen hält in der Dualität, während Zazen die Gelegenheit ist, die Nicht-Dualität zu erfahren. Nachdem man diese Erfahrung in Zazen gemacht hat, kann man, wenn man dann in den Alltag zurückkehrt, besser den anderen helfen. Nicht mehr allein von deinen persönlichen Wünschen ausgehend, sondern weil du offen bist für eine Dimensionen jenseits deines eigenen Egos. In dem Augenblick wird dein Mitgefühl viel weiter und kräftiger. Es ist nicht mehr nur der gute Wille, der mit seinen einfachen Mitteln helfen möchte.

F: Aber um Mitgefühl zu haben, muß man sich erst man selbst lieben. Und das Drama der Leute im Abendland ist, daß sie sich nicht selbst lieben.

RR: Da bin ich völlig deiner Meinung. Ja, da ist dieses Gewicht der Erbsünde, die selbst, wenn man nicht mehr an sie glaubt, irgendwo nach wie vor Gewicht hat. Die ganze jüdisch-christliche Tradition ist, Schuldgefühle hervorzurufen. Aber ich glaube, da ist auch die unbewußte Erziehung der Eltern beteiligt, die uns immer wieder glauben macht, daß wir, um liebenswert zu sein, ihren Wünschen gehorchen müssen. So hat das Kind immer Angst, nicht geliebt zu werden, wenn es nicht das macht, was die Eltern wollen. Ich glaube, das schafft eine grundlegende Unsicherheit oder Angst davor, zurückgewiesen zu werden, nicht geliebt zu werden. Und ich glaube, daß dies oft darauf zurückzuführen ist, daß die Liebe der Eltern nicht bedingungslos ist. Denn alle haben ihr eigenes Ego und ihre eigenen Grenzen. Ich glaube, daß wir unsere Grenzen weitergeben.

Die einzige Weise, wie man diesen Kreislauf durchbrechen kann, ist, da zu beginnen, wo man jetzt ist. Und Zazen ist da, um uns mit uns selbst zu versöhnen. Um zu verstehen, daß selbst, wenn wir manchmal ein schlechtes *Karma* haben, wir nicht so schlecht sind. Der Beweis dafür ist, daß wir Zazen entdeckt haben, daß Zen zu uns gekommen ist. Das ist immerhin ein gutes Zeichen.

F: Das Zazen im *Dojo* gibt mir viel. Aber das Gehen im Zen könnte mir auch viel bringen. Ich habe da was von Thich Nhat Hanh gelesen, und ich bin etwas überrascht über die starke Trennung, die ich spüre, zwischen dem reinen Sitzen vor der Wand und dem Leben in der Welt des Alltags und der Arbeit.

RR: Wir sind hier verantwortlich für die Unterweisung des Zen. Was draußen in der Welt ist, ist die Sache eines jeden einzelnen. Wie er seine eigene Praxis in die Welt übertragen kann. Ich habe die Welt nicht verdammt, die Welt ist wie sie ist. Sicherlich kann man sie verbessern. Ich sprach eben über die Arbeit, das *Samu*, das man gemeinsam in der Gemeinschaft macht. Das hat eine gute Vermittlerfunktion zwischen der Welt im Tempel und der Welt außerhalb des Tempels.

Ich verstehe den Teil Deiner Frage nicht bezüglich des Gehens.

F: Thich Nhat Hanh spricht über das Gehen auf der Straße. 'Nimm die Metro. Auch in der Metro könnt ihr Zazen machen.'

RR: Selbstverständlich. Man kann Konzentration, die Beobachtung seiner Selbst auch im Auto machen, wenn man geht, während man arbeitet. Was im *Dojo* geschieht, ist die reinste Form der Beobachtung und Konzentration, die man machen kann. Hier versuchen wir, die günstigsten Bedingungen zu schaffen, um das zu erlauben. Denn es ist nicht so einfach, wenn man durch die Aufgeregtheit der Welt konditioniert, sich von dieser Aufgeregtheit zu lösen und den Blick nach innen zu wenden. Dafür ist es erforderlich, einen guten Kontext zu schaffen. Das *Dojo* mit dem Blick zur Wand erleichtert das. Aber ausgehend von dieser Erfahrung im *Dojo* muß die ganze Welt *Dojo*, Ort der Praxis des Weges, werden. Das unterweisen wir genau so wie Thich Nhat Hanh.

F: Meine Frage bezieht sich auf das *Dharma* Buddhas.

RR: Du kannst dich ruhig bequem hinsetzen. Das *Dharma* Buddhas ist sich setzen.

F: Besonders was die Moral, die Ethik angeht. Und auch die acht Wege. Überall geht es darum, Gutes zu tun, die rechte Sicht haben. Ich habe zwei Fragen diesbezüglich: Einmal diese Vorstellung von gut und richtig - enthält die nicht einen Keim von Dualismus. Wenn es Gutes gibt, gibt es Schlechtes, wenn es Richtiges gibt, gibt es Falsches. Die zweite Frage ist: Was ist das Kriterium für die Richtigkeit?

RR: Das ist wahr. In dem Augenblick, wenn man vom rechten Denken spricht, dann enthält das auch gleichzeitig die Vorstellung von falsch. Aber es ist wahr, daß es Irrtümer und Täuschungen gibt. Man irrt sich, wenn man glaubt, daß Zen nicht dualistisch wäre in dem Sinne, daß es den Irrtum und die Wahrheit auf die selbe Ebene stellt. Es gibt richtige und falsche Handlungen. Die Nicht-Dualität ist nicht auf dieser Ebene. In unserer Konfrontation mit den Phänomenen in unserem Alltag gibt es richtig und falsch.

Am Anfang der Praxis bedarf es der Aufklärung darüber, was richtig ist. Deshalb gibt man z.B. in der *Bodhisattva*-Ordination die Gebote weiter. Diese Gebote sind sehr ausdrücklich: Nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen. Man kann also nicht sagen, daß Mord nicht existiert, daß Diebstahl nicht existiert. Wenn man länger praktiziert, wird es immer weniger möglich, sich in der diesen Geboten entgegengesetzten Richtung zu bewegen. Denn diese Gebote drücken in Wirklichkeit unsere wahre Natur aus. Je mehr man eins wird mit der Zazenpraxis, je mehr man sie in der Zazenpraxis aktualisiert, desto mehr beeinflußt es unseren Alltag. Und desto weniger wird es möglich zu töten.

Darüber habe ich während des ganzen Sommerlager im letzten Jahr hier in Maredsous gesprochen. Um es kurz zusammenzufassen: Wenn uns der Zazen-Geist im Alltag antreibt, werden uns im Alltag in Einheit mit den Wesen um uns herum fühlen. In dem Augenblick wird man nicht bewußt denken: 'Ah, ich darf nicht zu töten.' Ob das nun Menschen oder Tiere sind. Es ist einfach nicht mehr

möglich, das zu machen. Man braucht nicht mehr in dualistischer Weise über gut oder schlecht nachzudenken. Es geht einfach aufgrund unserer inneren Einstellung nicht mehr.

Das gilt für die anderen Gebote genauso. Stehlen geht nicht mehr, weil man durch Zazen den besitzergreifenden Geist aufgeben hat; weil man versteht, daß man nichts behalten kann, daß einem nichts wirklich gehört, daß uns alles nur für die Zeit unseres Lebens geliehen wird, daß sogar unser Körper uns nicht gehört, da er zur Erde zurückkehrt. Dann ist das Gebot, nicht zu stehlen, kein dualistisches Gebot mehr, sondern wird ganz einfach sich mit der kosmischen Ordnung harmonisieren, jemand Nicht-Besitzergreifendes zu werden. Unser Reichtum besteht einfach darin, sich mit diesem Universum in Einheit zu befinden. Dann wird sogar das Glück der anderen unser eigenes Glück.

Das spricht natürlich den vollkommensten Punkt der Verwirklichung an. So ist es natürlich nicht immer. Man ist nicht immer auf diesem Niveau. Aber weil es eben nicht immer so ist weil man sein *Karma* hat, unterweist man die Gebote. Die Gebote sind also genau für den Menschen, der sich in der Dualität befindet, der seinem Ego folgt. Aber je mehr man lernt, den Buddha-Geist, den Geist von Zazen zu leben, desto mehr verwirklicht sich ein nicht dualistischer Geist, und desto mehr verschwindet diese Frage von gut und schlecht. Aber nicht deshalb, weil man töten und lieben auf die gleiche Ebene stellt.

Manchmal lesen Nihilisten, Zazen sei jenseits von gut und böse, und schließen daraus, alles sei erlaubt, man könne rassistisch oder faschistisch werden. Das ist natürlich völlig absurd. Jenseits von gut und böse, heißt einfach, daß das nicht mehr möglich ist, daß die Gebote überflüssig werden, wenn ihre Wurzel wirklich verwirklicht wird. So lang sich diese Wurzel nicht verwirklicht hat, braucht man die Gebote. Man braucht auch das ganze *Dharma* und die ganze Unterweisung Buddhas.

F: Vorgestern hast du, glaube ich, unterwiesen, daß die Gedanken aus der Leere kommen. Aber wenn die Leere Leere ist, wie können dann aus der Leere Gedanken kommen.

RR: Weil die Leerheit nicht Leere ist. Die Leerheit ist nicht das Nichts. Leerheit bedeutet wechselseitige Abhängigkeit. D.h., daß unsere Gedanken uns nicht gehören. Sie sind Resultate verschiedener Einflüsse, und deshalb ändern sie sich auch ständig. Genau so wie alles, das uns ausmacht, nicht uns gehört. Unsere ganze Existenz ist nichts anderes als Beziehung zum Universum. Wenn man von Leerheit spricht, dann von Abwesenheit von Substanz.

Wenn man das realisiert, gibt man den Gedanken, die auftauchen, wesentlich weniger Bedeutung. Man identifiziert sich nicht mit ihnen. Man läßt sie vorüberziehen. Dann verschwinden sie. So kann man sagen, sie kehren dahin zurück, wo sie hergekommen sind. Sie sind aus dem Kosmos erschienen, aus unserer Abhängigkeitsbeziehung zum Kosmos. Aber im ganzen Kosmos verschwindet nichts und taucht nichts auf. Sondern alle Dinge ziehen nur

vorüber. Zum Beispiel eine Welle: Sie formt sich auf dem Meer, weil es einen Windstoß gab oder weil in der Ferne ein Schiff vorbeifuhr, und so geht die Welle weiter und kommt am Ufer an, und dann geht sie zurück. Genau so ist es mit den Gedanken. Wo ist die Welle hergekommen und wo ist die Welle hingegangen? Natürlich hat sie eine Existenz, wir haben ihre Form gesehen. - Wenn du surfst, kannst du sogar auf der Welle reiten. - Die Welle ist etwas, die Welle ist keine Leerheit, aber diese Form hat sich entwickelt. Dann ist sie wieder zu ihrem Ursprung, zu ihrer Ganzheit, zum Ozean zurückgegangen. Das ist nicht nichts.

In einem Augenblick erscheint aus der Totalität heraus ein Phänomen, eine Form, und dann kehrt sie zurück. Beim Zazen braucht man sich nicht Gedanken zu machen, wo er herkommt, der Gedanke. Wenn ich z.B. sage 'Laßt eure Gedanken zu ihrem Ursprung zurückkehren', dann geht es einzig und allein darum, daß ihr sie nicht zu sehr hin und her wälzt. Denn wenn du anfängst, über den Ursprung deiner Gedanken nachzudenken, wenn du die Bilder zu ernst nimmst und anfängst, die Metaphern auseinanderzunehmen, dann wirst du kompliziert. Das ist nicht notwendig.

Freitag, 11.7.97, 20.30 Uhr

Nach diesem Zazen werden wir ein *Kito* machen. In einem *Kito* widmet man die Zeremonie, das *Hannya Shingyo*, unsere Zazen-Praxis, den Personen, die krank sind und leiden. Dabei handelt es sich nicht um Magie, auch wenn es so aussehen mag. Wir haben nicht die Vorstellung, durch persönliche Kraft etwas heilen zu können. Wir rufen die Kraft von *Maka Hannya* an. *Maka Hannya* ist die große Weisheit Buddhas, die auch das Mitgefühl umfaßt. Die Anrufung geschieht durch ein *Mantra*, das von einigen Mönchen und Nonnen kraftvoll gesungen wird.

In der Zazen-Praxis geben wir unser kleines Ego auf und treten unbewußt in Kontakt mit dem universellen Geist. Dieser Geist hat die Kraft allen Wesen zu helfen. Das *Kito* ist also eher ein Gebet, das man jedoch nie für sich selbst macht, sondern einzig, um den anderen zu helfen.

Samstag, 12.7.97, 7.00 Uhr

Laßt während Zazen euren Kopf nicht nach vorn fallen. Konzentriert euch gut auf die Senkrechte in eurer Haltung. Zieht das Kinn zurück und laßt euch nicht von euren Gedanken forttreiben. Wenn man immer wieder zur Körperhaltung zurückkehrt, vermeidet man es, einen Geist zu haben, der stehen bleibt. Man bleibt achtsam auf die Haltung, und so bleibt das Bewußtsein frisch und in jedem Augenblick verfügbar. Selbst die Konzentration auf die Haltung und auf die Atmung dürfen kein Ort der Stagnation werden. Man bleibt gegenwärtig in Haltung und Atmung, aber man denkt nicht daran.

Ein Schüler hatte Meister *Hyakujo* gefragt: „Worauf soll der Geist sich niederlassen und verweilen?“ *Hyakujo* antwortete: „Er soll sich auf dem Nicht-Verweilen niederlassen und dort bleiben.“ Der Schüler fragte weiter: „Was ist das Nicht-

Verweilen?“ Und *Hyakujo* antwortete: „Auf nichts zu verweilen bedeutet, daß der Geist sich nicht fixiert auf Vorstellungen wie gut und schlecht, sein und nicht-sein, innen und außen oder irgend etwas dazwischen, nicht auf leer und nicht-leer, Konzentration und Zerstreuung.“ Dieser Zustand des Nicht-Verweilens, des Nicht-Stehenbleibens, dieser Geist, der auf nichts verweilt, ist nichts anderes als der Geist Buddhas. Der Geist, der von aller Anhaftung an Vorstellungen befreit ist.

Während Zazen ist es sehr wichtig, nicht unsere Hirngespinnste zu nähren, alle Urteile aufzugeben. Selbst bezüglich gut und schlecht. Wenn man Vorstellungen wie gut und schlecht anhaftet, ist unser Geist ständig abgelenkt von Schuldgefühlen, von Zweifeln. Wenn man einen Geist verwirklicht, der auf keinerlei Vorstellung verweilt, gibt es keine Trennung zwischen mir und den anderen. Die wichtigste Vorstellung, auf der man nicht verweilen darf, ist 'ich selbst, ich, mir'. Wenn man darauf nicht verweilt, verwirklicht man den Geist von Mönch und Nonne, von *Shukke*, von dem oder der, die das Haus verlassen hat. - Nicht nur das Haus, sondern auch die Idee, die man von sich selbst hat als jemand, der getrennt ist vom Rest der Schöpfung. Wenn man nicht auf dieser Idee verweilt, dann findet man ein fließenden Geist, der weniger egoistisch, ohne Verkrampfungen ist. In diesem Augenblick verwirklicht sich auf natürliche Weise 'das Gute praktizieren und das Schlechte vermeiden', ohne daß man Bezug nehmen muß auf Vorstellungen von gut und schlecht.

Auf keiner unserer geistigen Konstruktionen zu verweilen, erlaubt es unserer wahren Natur, sich zu verwirklichen. Sie ist jenseits aller Vorstellungen von Sein und Nicht-Sein. Das ist vollständig hier und jetzt sein, nicht völlig abwesend und in seinen Gedanken verloren. Aber in diesem Sein verweilt nichts. Das erlaubt es, sich mit dem kosmischen Leben zu harmonisieren.

Wenn wir eingeschlossen bleiben in unserem Sein, dann ist Kommunion nicht möglich. So ist die Buddha-Natur zugleich Sein und Nicht-Sein, jenseits aller Trennungen von innen und außen, und auch nicht auf einer Position dazwischen. Durch die Aufmerksamkeit auf die Atmung werden unser Körper und Geist wie ein offenes Fenster: Es findet eine freie Zirkulation von innen und außen statt, ohne auf der einen oder der anderen Seite zu verweilen. Für diejenigen, die Bilder mögen, gibt es diesbezüglich ein Gedicht von Meister *Dogen* über den Wasservogel. Er sagt:

Wohin er auch geht
Woher er auch kommt,
Der Wasservogel hinterläßt keine Spuren.
Aber er verliert niemals seinen Weg.

Keine Spuren zu hinterlassen, bedeutet, all unsere Gedanken vorüberziehen zu lassen; in keinem Zustand der Transmigration zu verweilen, sondern über alle Zustände hinauszugehen, durch die wir erleben, ohne dabei den Weg zu verlieren. Der Weg ist nichts Enges, nichts Vorgezeichnetes. Er ist weit wie der Himmel, wie das Meer.

Aber verweilt auch nicht bei diesem Bild. Achtet auf eure Atmung und eure Haltung!

Samstag, 12.7.97, 11.00 Uhr

Meister *Hyakujo* sagte: „Diejenigen, die einen Geist verwirklichen, der auf nichts verweilt, verwirklichen den Buddha-Geist“, d.h. einen Geist frei von Hindernissen und Fesseln, einen Geist, der sich in keinerlei Grenzen sperren läßt, der nichts ist, das man ergreifen kann, der aber auch nicht nichts ist.

Eines Tages hatte Meister *Joshu* einen Schüler gefragt: „Wie bist Du während Zazen?“ Der Schüler sagte: „Im Zazen bin ich nichts.“ Eben war jemand bei mir aus dem gleichen Grund: ‘Im Zazen bin ich nichts.’ *Joshu* sagte: „Gib dieses Nichts auf.“ Nicht einmal auf dem Nichts verweilen. Man möchte immer wissen.

Ein Schüler fragte *Hyakujo*: „Wem ähnelt dieser Geist?“ *Hyakujo* antwortete: „Der Geist hat keine Farbe, er ist weder grün noch gelb, weder rot noch weiß.“ Manchen Personen erscheint während Zazen ein helles, weißes Licht. Sie stellen sich vor, es sei der Buddha-Geist, die Erleuchtung. Sie hoffen, das weiße Licht wieder zu sehen. Das wird zur Anhaftung. Der Buddha-Geist ist nicht weißer als er braun oder gelb oder rot ist. Er umfaßt alle Farben, wie das Sonnenlicht.

Eines Tages fragte jemand in einem *Mondo* mit einem tibetischen Lama, an dem ich teilnahm, warum die Tibeter orangefarbene *Zafus* haben. Der *Lama* antwortete: „Weil das die Farbe des Erwachens ist“. In Wirklichkeit hat das Erwachen keine Farbe.

Hyakujo fährt fort: „Dieser Geist ist weder lang noch kurz.“ Man sagt gerne, daß der Geist weit und groß ist. Aber auch das bedeutet, ihn zu begrenzen. Der wirkliche Geist läßt sich nicht in Kategorien wie groß und klein einsperren. Wie das Mondlicht manifestiert er sich sowohl auf dem weiten Ozean als auch auf einem Tropfen Pipi. *Hishiryo*, der Zazen-Geist, ist jenseits aller Maße.

Unser Gesellschaftsleben wird durch Maße geregelt. Alles ist Gegenstand von Berechnungen. Wie ein französischer Autor sagt, herrscht die Quantität. Der Tag ist zum Beispiel in 24 Stunden aufgeteilt. Jede volle Stunde schlägt die Glocke. Aber diese zeitlichen Einteilungen sind völlig willkürlich.

Der Buddha-Geist erscheint nicht und verschwindet nicht. Alles, was geboren wird, muß sterben. Alles, was auftaucht, muß verschwinden. Selbst die Schweizer Berge werden verschwinden. Nur das Nicht-Geborene stirbt nicht.

Bei unserer Geburt kombinierten sich die Elemente, um unseren Körper zu bilden. Der Gedanke, das Bewußtsein erschien. Wir sagen ‘mein Körper’, ‘mein Geist’, ‘mein Ego’. Aber das wird verschwinden. Wenn wir realisieren, daß bei unserer Geburt nicht unser Ego geboren wurde, sondern daß lediglich etwas eine Form angenommen hat, daß lediglich eine Form erschien und daß diese Form nicht vom ganzen Universum getrennt ist, dann können wir verstehen, was Nicht-Geburt heißt, und auch, was Nicht-Tod heißt. Was ohne Anfang ist, ist ohne Ende.

Durch unsere abendländische Tradition sind wir von der Geschichte geprägt. Wir sind dem Ursprung verhaftet, der Geburt, der Schöpfung. Wir lieben die Jahrestage, die Geburtstage. Zazen zu praktizieren, die Unterweisung Buddhas zu praktizieren, bedeutet, sich mit der Dimension zu verbinden, die über die Geburt hinausgeht, die

jenseits der Geschichte ist. Es bedeutet, sich mit dem zu verbinden, was vor dem Ursprung ist, mit dem Leben ohne Geburt und Tod. Das nennt man den Körper und Geist von Buddha verwirklichen.

Samstag, 12.7.97, 16.30 Uhr

Mondo

F: Es ist eine Frage über die *Sangha* hier in Namur. Ich habe schon manche *Sangha* in Frankreich kennengelernt, aber das hier ist die erste *Sangha*, die mich wirklich berührt hat, wegen ihrem Zartgefühl. Es sind starke Leute, richtige Leute, sie sind direkt. Ich habe das auf der *Gendronnière* so nicht angetroffen, und das führt dazu, daß ich keine Lust habe, auf die *Gendronnière* zu gehen.

Wir haben natürlich alle die Buddha-Natur, aber ich glaube, daß das eine Frage der allgemeinen Verhältnisse ist. Jemand hat mir gesagt: "Du wirst Dich in der *Sangha* von Roland wohlfühlen." Ich habe da zunächst nicht so sehr daran geglaubt, aber es ist wahr. Denn was ich hier spüre ist die Verbundenheit unter den Leuten, so als würden wir uns schon seit langer Zeit kennen.

RR: Einverstanden.

F: Meine Frage betrifft die kosmische Energie und unsere Fähigkeit, sie zu empfangen. Da gibt es Filter: zum einen die Erdatmosphäre, dann die Materialien aus denen unsere Häuser bestehen und schließlich unsere Kleidung. Wie kann man die Qualität dieser Filter so verbessern, daß wir die kosmische Energie besser empfangen? Insbesondere geht es mir um die Kleidung: Naturfaser oder gemischtes Gewebe. Ist das wichtig?

RR: Letztlich ist das eine Frage zur Ökologie. Ich glaube zunächst einmal, daß wir alle die kosmische Energie empfangen, denn wenn wir die kosmische Energie nicht empfangen, müßten wir sterben. Wir sind nur eine Parzelle der kosmischen Energie. Du sprichst von dem Filter Erdatmosphäre, wenn er nicht wäre, würden wir an der kosmischen Energie sterben. Denn diese Art der kosmischen Energie ist sehr gefährlich. Es ist schon richtig, es bedarf eines gewissen Filters, um bestimmte Strahlen auszufiltern. Das ist die Geschichte mit dem Ozonloch.

Ich glaube, daß die grundlegende Frage darin besteht, daß wir zu unserem ursprünglichen Geist, zu unserem eigenen Verhalten zurückkehren. Was führt dazu, daß wir Schmutz verbreiten?

Ich glaube, es ist eine grundlegende Haltung des Menschen, der völlig durch sein Ego und seine linke Gehirnhälfte geleitet wird, durch den Wunsch, Herr der Natur zu sein, um Profit zu machen, um immer mehr zu haben. Dabei achtet er nicht auf die Qualität der Beziehung zur Natur. Ich glaube, es ist ein Teufelskreis:

Je weiter man sich von einem authentischen Kontakt zur Natur entfernt, desto weiter entfernt man sich natürlich auch von dem Kontakt zu seiner eigenen Natur, seiner eigenen spirituellen Natur und desto mehr fühlt man sich unzufrieden. Und je mehr man sich unzufrieden und frustriert fühlt, um so mehr glaubt man, man müsse noch mehr erhalten, um das, was einem mangelt, auszugleichen. So nährt man den Teufelskreis und schafft immer mehr Ungleichgewicht mit der Natur.

Ich glaube, daß Ökologie ein grundlegend spirituelles Problem ist, nämlich die Frage der Stellung des Menschen im Kosmos. Man hat lange geglaubt, daß man dazu da sei, die Natur auszubeuten. Die Zazenpraxis trägt dazu bei, daß wir erkennen, daß wir völlig Teil der Natur sind und daß alles, was dazu beiträgt, die Umwelt zu zerstören, dazu beiträgt, uns selbst zu zerstören.

Die Zen-Praxis enthält das Moment der Teilhabe: Der Mensch, der die Natur bemeistern will, steht vor einem Berg und fragt: "Wie kann man da am besten eine Autobahn hindurch bauen?" - Der Zen-Mönch sitzt vor einem Berg und wird zum Berg. Wenn man einen Tunnel durch den Berg schlagen will, ist das für ihn so, als wenn man einen Tunnel durch ihn schlagen wollte. Das ist ein Beispiel.

Wenn sich eine Quelle in einem Kloster befindet, entnimmt man der Quelle nur soviel Wasser, wie man braucht, und gibt das restliche Wasser wieder zurück in die Quelle. D.h. man entnimmt nur das Minimum dessen, was zum Leben erforderlich ist.

Da Zazen diese Einstellung der Einheit mit dem Leben entwickelt, ist es sehr wichtig, eine ökologische Spiritualität zu entwickeln.

Was die Kleidung angeht, so sind natürlich Baumwollstoffe, natürliche Stoffe, synthetischen Stoffen vorzuziehen. Aber das scheint mir nicht so wichtig zu sein: Wenn es um das Überleben des Planeten, um das Überleben von bedrohten Arten geht, ist es nicht so wesentlich, welche Art von Kleidung man trägt. Wichtigkeit ist relativ.

Ich glaube, man darf sich nicht zu sehr dieser Art von Dingen verhaften. Z.B. fertigen Zen-Mönche ihre *Kesas* aus den Stoffen, die sie erhalten Sie wählen nicht zu sehr aus. Denn das *Kesa* ist ein Symbol für das Nicht-Wählen. Man darf sich dem nicht zu sehr anhaften. Aber wenn du wirklich die Möglichkeit hast, auszuwählen und Baumwollstoffe nimmst, dann ist es in Ordnung.

Aber ich halte es nicht für das Wichtigste. Denn sonst stehst du in der Haltung zur Natur, allzusehr erhalten zu wollen. "Ich muß kosmische Energie erhalten!". Das kann auch Gier entwickeln, wirklich das Beste für sich persönlich erhalten zu wollen, und auf der anderen Seite die Angst, es nicht zu erhalten. Das kann das Leben kompliziert machen.

F: Aber es geht ja nicht nur um die Kleidung, es geht ja auch um die Baustoffe ...

RR: Natürlich ist es am besten, wenn man überall natürliche Stoffe verwendet, wenn es möglich ist. Aber sich dem zu sehr zu verhaften, ist nicht die wirkliche Freiheit. Das wird egoistisch ...

F: J.-L. hat von der *Sangha* wie von einem Vogelnest gesprochen. Ich habe Angst, da herauszufallen.

RR: Du wirst auf ganz natürliche Weise da herauskommen, denn das Ende des *Sesshin* nähert sich ...

Ich verstehe deine Angst. Das hängt im Moment auch mit deiner persönlichen Lebenssituation zusammen. Ich glaube, daß es wichtig ist, das Gefühl der Verbundenheit mit einer Gemeinschaft zu haben, mit der man das spirituelle Ideal teilt und die dadurch anregend wirkt. Aber es ist auch notwendig, genügend Energie und Kraft in sich selbst zu entwickeln, um nicht von der *Sangha* abzuhängen, um sich auch unter Menschen wohl zu fühlen, die nichts mit Zen zu tun haben und die nicht dem spirituellen Weg folgen, denn diese Leute bedürfen unserer am meisten. Sonst bleiben wir wirklich kleine Vögel im Nest, die sich gegenseitig warm halten. Das ist überhaupt nicht das Ideal von Zen.

Es ist gut, daß hier eine herzliche Atmosphäre herrscht, aber wenn das zu einem Kokon wird, aus dem man Angst hat herauszugehen, führt das dazu, daß die Leute schwach werden. Das ist nicht der Sinn der *Sangha*. Wenn das so wird, müssen wir den Stil ändern.

Aber frage dich, warum du Angst hast. Was auch immer unsere Gefühle sind, es ist immer ein Zeichen von Anhaftung. Statt in der Anhaftung zu bleiben oder das Gefühl einfach zurückweisen zu wollen, frage Dich besser: 'Was passiert in diesem Augenblick, daß ich diese Angst habe?' -Du brauchst jetzt nicht sofort darauf zu antworten. - Okay?

F: Ich möchte zu der Frage und der Antwort, die Du C. gegeben hast, etwas sagen. Ist es nicht so, daß bestimmte Leute einfach längerer Zeit bedürfen und wäre es nicht sinnvoll, wenn du eine Art von Kloster schaffen würdest?

RR: Ich weiß, daß das eine Perspektive ist, die kommen kann, aber ich setze mich nicht unter Druck, in diese Richtung zu gehen, denn ich habe überhaupt keine Lust, von Leuten umgeben zu sein, die aus der Welt fliehen und die in einem Nest leben wollen. Das wozu ich Lust hätte, ist diese Leute rauszuschmeißen. Und deswegen bin ich da vorsichtig und überstürze da nichts. Aber irgendwann wird das kommen, denn irgendwann habe ich die Nase voll vom Reisen. Das kommt mit dem Alter. Und dann möchte ich an einem Ort bleiben.

F: Für manche sind zehn Tage im Nest zuviel und für andere zu wenig. Für C. ...

RR: Mach' dir keine Sorgen um C.!

Was die Gründung eines Klosters angeht, muß man sich bewußt sein, daß es Unterschiede in der Entwicklung der Leute gibt und daß es Leute gibt, denen man empfehlen kann, zwei oder drei Jahre im Kloster zu leben, während es für andere gut ist, bereits nach kurzer Zeit wieder zu gehen.

Was man nicht aus dem Blick verlieren sollte, ist das Ziel und der Sinn unserer Praxis, der darin besteht, daß wir freie Menschen werden, die auf ihren eigenen Füßen stehen können, ohne von irgendeiner Institution abzuhängen, sondern die in der Lage sind zu gehen, ohne in einer kindlichen Haltung zu bleiben und ständig erhalten zu wollen.

Natürlich ist es notwendig, etwas zu erhalten. Aber es muß ein Gleichgewicht geben, zwischen der Notwendigkeit zu erhalten und der Fähigkeit zu geben. Die Notwendigkeit, in Ruhe und Stille zu sein, und auf der anderen Seite, sich in Konfrontation zu begeben mit dem Alltagsleben. Es ist wichtig, da ein Gleichgewicht zu schaffen.

Ich erinnere mich immer an Meister *Deshimaru*, der am Ende der Sommerlager systematische alle Leute aus der Gendronnière hinausgeworfen hat. Er wollte, daß nur eine einzig Person bleibt. Das war völlig erstaunlich, denn die Gendronnière ist natürlich riesengroß, und da gibt es viel zu tun. Der arme Kerl, der dann allein zurückblieb ... Aber was er deutlich machen wollte war, daß es nicht darum geht, einen Zufluchtsort zu schaffen.

Aber andererseits ist es notwendig, daß man genug Zeit zusammen verbringt, damit eine Weitergabe stattfinden kann. Beides ist wichtig. Ich sehe schon die Notwendigkeit, über längere Zeit zusammenzubleiben. Das ist auch der Anlaß für mich, nach Nizza zu gehen, um so die Möglichkeit zu haben, eine tägliche, gemeinsame Praxis leben zu können. Wie eine Art Kloster im Stadtzentrum.

F: Du hast von der orangen Farbe der *Zafus* gesprochen. Das hat mich an die safranfarbenen Gewänder der *Theravada*-Buddhisten denken lassen. Für mich sind die *drei Fahrzeuge* derselbe Weg Buddhas.

Ich verstehe nicht, warum man im *Mahayana* sagt, daß man praktiziert, um den anderen zu helfen, wohingegen die Anhänger des *Hinayana* für sich selbst praktizieren würden. Ich bin in einem Land geboren, in dem *Theravada*-Buddhismus praktiziert wird, und da wurde immer unterwiesen, daß man praktiziert, um den anderen zu helfen.

RR: Mitgefühl ist die Essenz der Unterweisung Buddhas, egal welche Schule das auch ist. Es ist wahr, daß das *Mahayana* das *Bodhisattva*-Ideal entwickelt hat, aber es bestand bereits im *Hinayana*. Der Unterschied, der in diesen beiden Strömungen entstanden ist, bezieht sich auf das *Nirvana*, auf das letztendliche Ziel der Praxis. Für die *Theravada*-Mönche ist es erforderlich, sich von allen Bindungen zu lösen, die dazu führen, daß wir uns auf dieser Erde reinkarnieren und daß man sich so völlig befreit. Und sie helfen den anderen, diese Bindungen ebenfalls abzuschneiden, um die Transmigration zu beenden.

Aber wenn es das Ziel ist, sich hier nicht wieder zu inkarnieren, dann ist da ein wenig das Gefühl von Flucht und von Angst vor dieser Welt der Erscheinungsformen und der Gedanken, das *Nirvana*, die Welt, die darüber hinausgeht, zu erreichen. Dabei läßt man alle Wesen, die leiden und die das Erwachen nicht erlangt haben hinter sich.

Die *Mahayana*-Strömung sah einen wesentlichen Widerspruch zur Unterweisung Buddhas darin, das eigene, persönliche Heil erreichen zu wollen, indem man Leute zurückläßt, die leiden und die in der Täuschung leben.

Der *Mahayana-Bodhisattva* tritt nach seinem Leben nicht - wie der *Arhat* des *Hinayana* - in das *Nirvana* ein, sondern bleibt auf der Erde. Er schiebt die letztendliche Befreiung an das Ende der Zeiten. Ein wenig wie der Kapitän eines Schiffes, der als letzter das sinkende Schiff verläßt. Das ist der Unterschied.

Natürlich ist in beiden Strömungen das Mitgefühl grundlegend. Aber im *Mahayana* zieht man daraus die Konsequenz bis zu Ende und geht so weit, daß man auf die eigene Befreiung verzichtet. In diesem Verzicht liegt die Verwirklichung des *Nirvana* hier und jetzt. Denn die wirklich Befreiung liegt darin, sich sogar von dem Gedanken zu befreien, sich selbst retten zu wollen. Daher gibt es keinen Unterschied zwischen *Hinayana* und *Mahayana*, aber das *Mahayana* geht bis ans Ende. Schließlich führt das dazu, daß man das *Nirvana* nicht nach seinem Tode erwartet, sondern hier und jetzt in einer Praxis, die keine Trennung schafft zwischen der Übung und der Befreiung. Denn es gibt keine andere Befreiung, als von seinem Egoismus befreit zu werden. Und der Wunsch nach dem letzten Heil kann die letzte Zuflucht des Egoismus sein.

F: Dann stellt das *Mahayana* eine Revolution im Buddhismus da, denn schließlich ist das *Hinayana* die ältere Schule.

RR: Buddha sprach im Laufe seiner Unterweisung unterschiedliche Gruppen an: Im *Mahayana* sagt man, daß die Unterweisung, die an die Schüler gegangen ist, die das *Theravada* bilden, der Geisteshaltung der Zuhörer entsprach, die damals die Unterweisung Buddhas hörten, daß diese Unterweisung aber eine tiefere Lehre enthielt, die sich nach und nach herausstellte, die sich in der Folge erst entwickelt hat.

Das ist interessant: Es zeigt, daß in der buddhistischen Tradition die Unterweisung nicht festgelegt ist. Sie ist keine Offenbarung für immer und ewig. Es gibt eine grundlegende Unterweisung, eine von Buddha unterwiesene Praxis. Die hat sich wie ein Samenkorn entwickelt, aus dem etwas herauswächst. Der große Baum des *Mahayana* ist in der Essenz nicht anders als der etwas kleinere Baum des *Theravada*.

F: Ich praktiziere Zazen, ohne darüber nachzudenken, ob ich dem *Mahayana* oder *Hinayana* angehöre.

RR: Da hast du völlig recht.

In der wahren Tradition der Unterweisung des Zen, wie sie von Meister *Dogen* weitergegeben wurde, ist es wichtig, kein Sektierertum zu entwickeln und zu sehen, daß wir alle die Unterweisung Buddhas praktizieren. Die Unterweisung des *Theravada* hat viele Verdienste, und es ist wichtig, sie zu studieren. Im *Theravada* befaßt man sich sehr mit der Ethik, und meiner Meinung nach ist die Ethik sehr wichtig. Auch erinnert man immer wieder an die vier Edlen Wahrheiten, die grundlegende Unterweisung Buddhas. Ich glaube, daß die sehr wichtig sind, denn wenn man sich des Leidens, seiner Ursachen und der Möglichkeit, es zu lösen, nicht bewußt wird, dann verliert man völlig die Motivation zu praktizieren. Es ist also sehr wichtig, zur Grundlage der *Theravada*-Unterweisung zurückzukehren. Aber man sollte die Unterweisung nicht begrenzen, keinen sektiererischen Geist entwickeln.

Die Unterweisung Buddhas ist sehr weit, sie wendet sich an sehr unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Es ist nicht nötig, nur einen Aspekt zu sehen, sondern man sollte die unterschiedlichen Aspekte aufnehmen und in der Lage sein, sie weiterzugeben, um so den Menschen in ihren Schwierigkeiten besser zu helfen.

F: Ich habe zwei Fragen, die sich ergänzen: Ob man nun Zazen praktiziert oder nicht, wenn man seinen Egoismus fallen läßt, wird man glücklicher. Da frage ich mich doch, wie kommt es, daß wir immer wieder zu den Anhaftungen zurückkehren, die uns leiden lassen?

Und die zweite Frage ist: Was ist *mumyo* ?

RR: Genau das ist es, was uns antreibt: *mumyo*, die Unwissenheit! Ich halte es nicht für Zufall, daß du die beiden Fragen zugleich stellst. Das was uns antreibt, in unseren egoistischen Funktionsweisen zu leben, ist die Unwissenheit; der Glauben, daß unser Ego eine Wirklichkeit hat. Daraus macht man dann etwas Absolutes und verbringt seine Zeit dann damit, die Realität des Ego zu verteidigen. Aber weil in Wirklichkeit diese Realität illusorisch und nur eine geistige Konstruktion ist, ist dieses Ego sehr zerbrechlich. Es ist seine Zerbrechlichkeit, die dazu führt, daß man es immer wieder nähren möchte, um es aufrechtzuerhalten.

Ich glaube, daß die Zazenpraxis uns diesbezüglich erhellt. Du hast gesagt, daß man sich glücklicher fühlt, wenn man die Erfahrung macht, daß man weniger egoistisch ist. Das ist wahr. Die Zazen-Praxis verstärkt diese Erfahrung. Sie ermöglicht es uns, eine viel weitere Dimension des Seins zu leben als die des kleinen Egos. Wenn man sich seinem Ego verhaftet, hat man eine tiefgehende Angst, daß es die einzige Realität ist. Unser Zen erlaubt es uns, einen Seinszustand jenseits des Egos zu erleben. Das ist sehr kostbar im Zazen.

Ausgehend von der Zazenpraxis ist es nicht so sehr ein als schlecht empfundener Egoismus, gegen den man kämpfen muß, sondern der Egoismus erscheint uns als Täuschung. Es ist keine Sünde oder ein Fehler, sondern ein Irrtum, d.h. etwas

gegen die Natur gerichtetes. Aber um es so sehen zu können, muß man eine Seinsweise erfahren, die anders ist als die des Ego. Zazen ist dafür nicht der einzige, aber der bevorzugte Ort.

Also übe so oft wie möglich Zazen. Man darf nicht allein die Intuition haben: Auch wenn wir alle in dem übereinstimmen, was ich sage, haben wir Schwierigkeiten, es zu praktizieren. Denn schließlich haben wir unsere Konditionierungen, unser *Karma*, unsere alten Ängste, man hat Angst, loszulassen. Also muß man so oft wie möglich in diese Praxis eintauchen, die einem Raum gibt, anders zu sein.

F: Ich habe zu Beginn des *Sesshin* bemerkt, daß der *Kyosaku*-Verantwortliche kräftig schlug und nicht mehr um den *Kyosaku* gebeten. Ich wüßte gern, wie man die Angst vor dem physischen Schmerz des *Kyosaku* überwinden kann.

RR: Ich glaube zunächst einmal, daß man Vertrauen zu den *Kyosaku*-Verantwortlichen haben muß. Denn die *Kyosaku*-Leute geben normalerweise den *Kyosaku* entsprechend der Muskulatur und der Statur der Person, die ihn empfängt.

Wenn du zum Beispiel hörst, daß er neben dir kräftig gegeben wird, heißt das nicht, daß du ihn mit derselben Kraft erhalten wirst. Normalerweise müssen die *Kyosaku*-Leute sehen, daß deine Schultern schmaler sind. Das ist der Nachteil davon, daß hier Männer und Frauen gemischt sitzen. Wenn du dich dann in der Nähe eines breitschultrigen Mannes befindest, beeindruckt dich der *Kyosaku* natürlich besonders. Aber dir wird der *Kyosaku* bestimmt so gegeben, wie du ihn empfangen kannst.

Das heißt nicht, daß es dir nicht weh tut. Aber das ist ein erträglicher Schmerz, der durch die Ausatmung verringert wird. In dem Augenblick, in dem du den *Kyosaku* empfängst, atmest du aus und entspannst gut die Schultern. Die Angst, die dazu führt, daß die Schultern verspannt sind, führt dazu, daß die Ausatmung aufhört und man einen Schock verspürt.

Habe also Vertrauen in die Person, atme tief aus und entspanne dich. Ich glaube, das kann dir auch in anderen Lebenssituationen helfen.

F: Im Alltag mag ich auch keine Schmerzen haben.

RR: Da hast Du völlig recht.

F: Ich habe Schwierigkeiten, mich anzustrengen bei Dingen, die physische Schmerzen auslösen können. Ich laufe, aber ich weiß, wenn ich schneller laufen würde, würde ich müde und bekäme Schmerzen in den Beinen, also laufe ich nicht schneller. Diese Barriere ist immer da. Was kann man da im Leben machen, außer die Schultern zu entspannen?

RR: Da gibt es keine festen Regeln. Es gibt überhaupt keinen Grund, wenn du Sport betreibst, daß du schneller läufst, als dir gut tut. Ich halte das für eine gesunde Reaktion. Man muß sich ja nicht Schmerzen zufügen wollen. Es ist wichtig, seine Grenzen zu respektieren.

Aber manchmal sollte man in der Lage sein, über seine Grenzen hinauszugehen. Das befreit, aber das muß man nicht systematisch machen. Aber auf systematische Weise zu die Anstrengung zu vermeiden, führt dazu, daß man schwach wird. Meister *Deshimaru* sagte oft, daß es in der modernen Gesellschaft zu viele Maschinen gibt und die Menschen schwach werden, sowohl physisch als auch nervlich. Von Zeit zu Zeit sich physisch anzustrengen ist also gut, z.B. Bergsteigen. Wenn der Anstieg schwer war, man aber schließlich oben ankommt, genießt man die Landschaft viel mehr, als wenn man den Sessellift genommen hätte.

Es gibt also eine wirkliche Freude, die aus der Anstrengung heraus geboren wird. Ein *Sesshin* zu machen, Knieschmerzen zu haben und durch diese Knieschmerzen hindurch zu gehen, führt dazu, das wirst du sehen, daß alle am Ende des *Sesshin* Freude empfinden. Wenn du in einem Sessel dieses *Sesshin* machen würdest, hättest Du diese Freude nicht. Menschen haben ein Bedürfnis nach Herausforderungen.

F: Du hast vorhin gesagt, man muß Zazen so oft wie möglich machen. Und ich wüßte gerne: besteht ein Zusammenhang zwischen der Länge der Zeit, die man Zazen praktiziert und der Tiefe mit der man - was auch immer - verwirklicht? Wenn man sich andere Zen-Schulen anschaut, so gibt es da welche, die machen zehn, zwölf Stunden Zazen am Tag.

Ich mag die Knieschmerzen auch nicht besonders, ich habe schon genug gehabt. Glaubst du, daß das, was wir hier machen, das richtige Maß hat? Oder machst du das, weil du glaubst, die Anfänger würden das nicht überleben?

RR: Nein, ich glaube, daß es das richtige Maß ist. Um auf den Anfang deiner Frage zurückzukommen: Ich glaube die Verwirklichung des Verständnisses hängt von der Qualität, nicht von der Dauer ab. In manchen Meditationen sitzt man dreizehn oder vierzehn Stunden, aber die Leute sind nicht in der Haltung konzentriert, sie sitzen wie sie wollen, und es fehlt an der notwendigen Qualität der Wachsamkeit, damit die Zazenpraxis wirklich befreiend wirken und es zu einem Erwachen kommen kann. Das führt nur zur Ermüdung. Buddha hat nie diese Art von Praxis empfohlen, sondern immer den mittleren Weg.

Ich denke aber, daß es wichtig ist, oft zu praktizieren. Wenn möglich täglich und wenn möglich, morgens und abends, so daß das Zazen unseren ganzen Alltag durchdringen kann und daß es einen Kreis geben kann, von Zazen zu den Phänomenen des Alltags und wieder zu Zazen und wieder zu den Phänomenen des Alltags, so daß Zazen nichts außergewöhnliches ist, das man nur einmal in der Woche macht oder mal auf einem *Sesshin*.

Aber wenn man praktiziert bedarf es meiner Meinung nach einer Mindestdauer, damit die Aufgeregtheit sich beruhigen kann. Aber mir scheint es nicht erforderlich zu sein, die Dauer exzessiv zu verlängern. Weder für ältere Schüler, noch für Anfänger. Das hat nichts mit Anfänger zu tun.

Ich habe *Sesshins* mit Meister *Deshimaru* gemacht, wo es nur wenige Anfänger gab, und wir machten auch nicht mehr Zazen als während dieses *Sesshins*. Ich bleibe also bei der Weise, die Meister *Deshimaru* unterwiesen hat. Das scheint mir richtig zu sein.

F: *Deshimaru* rauchte, trank, liebte Frauen ...

RR: Willst du sagen, daß er diese Art von Anhaftung kultiviert hat?

Die Tatsache, daß er Frauen liebte, ist darauf zurückzuführen, daß er ein Mann war. Aber das war nichts, das er kultivierte. Die Leute haben sehr viele Phantasien entwickelt über mögliche Beziehungen Meister *Deshimarus* zu Frauen in seiner Umgebung. Ich habe in der nahen Umgebung von Meister *Deshimaru* gelebt. Nichts derartiges war vorhanden. Diesbezüglich hatte er ein sehr strenges Leben. Ich habe mit ihm darüber persönlich gesprochen. Es war für ihn nicht einfach, denn er hatte sehr viel Energie. Aber sich deswegen auszumalen, er hätte Beziehungen zu seinen Sekretärinnen oder Schülerinnen gehabt, ist Unsinn. Er praktizierte nicht Tantra.

Es ist aber wahr, daß er rauchte und trank. Wir haben oft darüber gesprochen. Er sagte uns, daß er rauche, weil er sonst zuviel Energie habe. Das war Ergebnis seiner sexuellen Enthaltsamkeit. Der Tabak verminderte etwas seine Energie. - Was den Alkohol anbetrifft: Er war kein Alkoholiker. Er trank Alkohol mit anderen. Er mochte es, abends nach dem Zazen Schüler einzuladen, eine Flasche herauszuholen und gemeinsam mit ihnen zu trinken, um eine freundschaftliche Atmosphäre zu schaffen. Er konnte dann sehen, wie die Leute ihre Maske fallen ließen, wie die *Bonnos* auftauchten und die Dinge, die sie normalerweise nicht zugaben. Es war also mehr so etwas.

Aber in seinem letzten Jahr hat er mit Alkohol und Tabak aufgehört, denn da war er krank geworden. Und er hat uns niemals gesagt, daß wir es so machen sollen wie er. Er hat immer gesagt: „Ihr müßt den guten Aspekten der Praxis des Meisters folgen.“ Er hat uns z.B. nie gesagt: „Ihr müßt rauchen!“ Er hat gesagt: „Ich rauche, aber das ist keine Praxis.“ Er bedauerte das eigentlich, aber wegen seiner Energie brauchte er den Tabak. Das ist kein Modell.

F: Was ist der Unterschied zwischen *Mahayana* und *Vajrayana* ?

RR: Ich kann jetzt keine Lehrstunde über Buddhismus abhalten, also kurz: *Vajrayana* gehört zum *Mahayana*. Aber *Vajrayana* benutzt tantrische Techniken, von denen die Praktizierenden glauben, daß sie eine Hilfe sein können für die Konzentration, z.B. Visualisierung, Mantra; viele Techniken wurden entwickelt,

die zur Unterstützung dienen. Ich sprach mit tibetischen Lamas darüber, die haben mir das so erklärt. Sie glauben, daß es für viele Leute schwierig ist, die Leerheit zu praktizieren, ohne eine Unterstützung zu haben. Und deswegen haben sie Unterstützungstechniken entwickelt. Aber das Ziel ist das *Mahamudra*, die Praxis, in der alle Unterstützungen aufgegeben sind. Die Pädagogik ist anders, aber die Essenz ist dieselbe.

Aus unserer Sicht ist die *Vajrayana*-Methodik kompliziert und manchmal macht man aus unserer Sicht zu viele Umwege. Aber das hängt von der Persönlichkeit ab: Für bestimmte Leute kann das hilfreich sein. - Aber es ist wichtig zu sehen, daß es in der Essenz keine Unterschiede gibt.

F: Ist das, was uns unterscheidet die Natur Buddhas? Aber wenn uns die Natur Buddhas uns allen gemeinsam ist ... Oder ist es unser persönliches *Karma*? Und was versteht man unter persönlichem *Karma*?

RR: Was uns voneinander unterscheidet ist unsere Geschichte. Wir haben alle Erfahrungen angesammelt, die dazu führen, daß wir die Realität durch bestimmte Filter sehen. Und diese Subjektivität ist etwas sehr Geheimnisvolles. Auch wenn ich mich bemühe, dir so nahe wie möglich zu sein, werde ich niemals die Dinge ganz genau so empfinden, wie du sie empfindest. Man muß diesen Unterschied respektieren, die Tatsache, daß jeder völlig einzigartig ist, aufgrund der Unterschiede in unseren Geschichten. Das beeinflußt unserer Intelligenz, unsere Wahrnehmung, unsere Seinsweise. Ich glaube, daß es wichtig ist, davon überzeugt zu sein und tief den Unterschied zu respektieren. Das ist die Basis dafür, nicht weiter intolerant zu sein.

Im Allgemeinen wollen wir, daß die anderen genauso denken, fühlen und handeln wie wir, aber die anderen sind nicht wir. Diesen grundlegenden Unterschied muß man akzeptieren ausgehend von unserer vergangenen Geschichte, unserem *Karma* und seinen Konsequenzen. Es ist sehr wichtig, die ändern zu akzeptieren. Dies setzt zugleich unserer Vorstellung Grenzen, daß wir den anderen verstehen können.

Zu sagen 'Ich verstehe dich', bedeutet letztlich, eine Person nicht zu respektieren. Es bedeutet, diesen Teil des Geheimnisvollen im anderen, der anders ist, nicht zu akzeptieren. Dieser Gesichtspunkt wird im Zen wenig unterwiesen, ich halte ihn aber für sehr wichtig.

Es gibt einen andern Aspekt dieser Realität des Ich: Selbst wenn wir alle eine einzigartige Geschichte haben, teilen wir dennoch dieselben Umstände. Diese grundlegenden Umstände bestehen genau darin, daß man nicht reduziert werden kann auf diese Individualität, auf diesen Unterschied; daß man zugleich völlig unterschiedlich ist, sich aber zu keinem Zeitpunkt aus der Gemeinschaft der anderen herausziehen kann, daß man ständig in Beziehung zu anderen steht. Diese Seinsweise unseres Ego in Beziehung ist die Buddha-Natur.

Wie unterschiedlich wir auch untereinander sein mögen, wir sind ständig verbunden und ungetrennt. Dieser Zustand ohne Trennung umfaßt unsere

Einzigartigkeit und die Teilhabe an einem universellen Seinszustand, der weit über Solidarität mit anderen Menschen hinausgeht: Diesen Zustand teilen wir auch mit Pflanzen und Tieren und sogar mit Flüssen und Bergen. Mit allen Wesen, nicht nur den lebenden Wesen, nicht nur den Menschen.

Die gewöhnliche Sichtweise ist, daß der Mensch durch den Filter seiner Subjektivität, seiner Geschichte nur die Differenz sieht. Das schafft alle möglichen Arten von Spannungen und Gegensätzen, von Egoismus und Intoleranz. Die ganze Menschheitsgeschichte ist voll davon. So fehlt uns dann die Entwicklung des anderen Aspektes, das was man im Buddhismus die Buddha-Natur nennt. Die Tatsache, daß man nur "mit" existiert, daß die Vorstellung eines getrennten Egos Täuschung ist.

Das ist die grundlegende Unterweisung des Zen: zur gleichen Zeit unterschiedlich und identisch. Man muß beide Seiten sehen. Das wird zum Beispiel im *Sandokai* betont, einem fundamentalen Text unserer *Soto*-Tradition, der völlig auf diesem Unterschied und dieser Identität besteht. Und auf dem Darüberhinaus.

F: Was ist Träger der Reinkarnation?

RR: Es gibt keinen Träger der Reinkarnation.

Das ist eine Frage, auf die ich nicht antworten möchte. Denn darauf hat noch niemand richtig antworten können. Ich will auch nicht diesen Eindruck erwecken. Das ist etwas geheimnisvolles.

Die am wenigsten unbefriedigende Antwort ist, daß es niemanden gibt, der transmigriert, aber daß das *Karma* weitergeht. Wie eine Welle.

Im Zen befaßt man sich nicht so sehr mit diesen Dingen. Man befaßt sich mehr mit der Transmigration von Augenblick zu Augenblick im Laufe des Tages. Wenn man lernt, dieser Transmigration ins Auge zu schauen, heißt das aufzuhören, sich mit dem jeweiligen Zustand zu identifizieren und nicht darin zu verweilen. Was wir jetzt machen können, ist unser Leben hier und jetzt zu lösen. Letztlich müssen wir lernen zu sterben. Ich vertraue darauf, daß, was auch immer nach dem Tode passiert, es, wenn man den Weg praktiziert hat, mit Sicherheit eine Möglichkeit ist, diesen Weg fortzusetzen. Aber der Nach-Tod ist geheimnisvoll. Es gibt Leute, die eine Topographie des Jenseits entwickeln möchten. Ich ziehe es vor, mich hier und jetzt zu konzentrieren.

Wir haben nur noch wenig Zeit, stellt also kurze Fragen!

F: Gibt es im Buddhismus Engel oder engelähnliche Wesen? Und kann man mit denen kommunizieren?

RR: Wenn du daran glaubst. Ja!

Die nächste Frage!

F: Was ist wirkliche Liebe?

RR: Wirklich Liebe besteht darin, den anderen um des anderen willen zu lieben. Das impliziert, seine Freiheit und seine Bedürfnisse zu respektieren. Daß man also aus dem andern nicht einen Gegenstand der eigenen Befriedigung macht. Aber das heißt nicht, daß man nicht die Freuden des Lebens teilen kann. Man darf den anderen nicht einfach als Objekt der Befriedigung nehmen.

Frage: Also gibt es immer eine Anhaftung?

RR: Ja, ja. Wenn du deiner Frau sagen würdest 'Ich hänge nicht an dir', dann wird sie nicht besonders begeistert sein!

F: Ich kenne die Freude nach dem Zazen, von der du gesprochen hast. Die Freude bestand für mich diesmal darin, hierher zu kommen. Zu Beginn meiner Praxis hatte ich ein Gefühl von Bescheidenheit, während ich jetzt, da ich schon länger praktiziere, mein Ego immer stärker spüre. Kannst du dazu etwas sagen?

RR: Zunächst denke ich, daß es ein glücklicher Umstand ist, daß du hierher kommst, denn das hat es dir ermöglicht, diesen grundlegenden Zustand von Bescheidenheit wieder zu erfahren. Ich kenne dich nicht genau genug, um zu sagen, warum du im Augenblick bist, wie du bist. Es kann damit zusammenhängen, daß du an einem Resultat der Praxis anhaftest.

Wenn man zu praktizieren beginnt, ist das oft ein Schock. Das Zazen dreht uns um. Aber je länger man praktiziert, desto entspannter fühlt man sich. Man entwickelt eine innere Kraft, eine Konzentration, und in dem Augenblick läuft man das Risiko, daß das Zazen das Ego verstärkt. Das ist ein Durchgangsstadium.

Manchmal ist das auch gut so, denn die Leute sind oft derart schwach, daß sie es nötig haben, stärker zu werden, daß sie mehr Selbstvertrauen haben. Bescheidenheit ist etwas ganz Hervorragendes, aber sie kann auch Selbstentwertung sein. Zazen gibt eine bestimmte Kraft und Vertrauen, aber das kann sich in Egoismus umwandeln. Also muß man da achtsam sein. Versuche, den Anfängergeist wiederzufinden.

Wichtig ist: Wenn man in der Praxis fortschreitet, klebt man nicht an dem, von dem man glaubt, daß man es durch die Praxis erlangt hat. Man bleibt sich bewußt, daß das ein Nichts ist bezogen auf die Größe der Unterweisung Buddhas; daß man immer nur die Hälfte des Weges zurückgelegt hat. Denn diese Welt Buddhas ist völlig unbegrenzt.

Statt also immer das zu sehen, was du bereits verwirklicht zu haben glaubst, versuche die Größe dessen zu sehen, was du noch nicht verwirklicht hast.

Wir hören hier auf!

Sonntag, 13.7.97, 7.00 Uhr

Gestern abend haben wir das *Fukanzazengi* gesungen. Viele von euch kennen den Sinn des *Fukanzazengi* nicht. Da es um die Essenz unserer Praxis geht, möchte ich am Ende des *Sesshin* ein bißchen darüber sprechen.

In diesem Text sagt Meister *Dogen*: „Der Weg ist grundlegend vollkommen. Er durchdringt alles.“ Wie kann er dann von Praxis und Verwirklichung abhängen? Das ist so, als würde man sagen ‘Gott existiert überall, wozu also beten und meditieren?’ Eben weil der Weg überall existiert und sich manifestiert, praktizieren wir.

Wenn wir uns damit begnügen, ihn zu studieren und an ihn zu denken, ohne ihn durch unser Verhalten, unsere Haltung, unsere Atmung zu verkörpern, dann bliebe er eine Vorstellung, eine zusätzliche Anhaftung. Deshalb ist es so wichtig, täglich wieder in die *Zazen*-Praxis einzutauchen, um regelmäßig die Kehrtwendung zu machen, die unser Licht nach innen lenkt. Es ist das Licht unseres Geistes während *Zazen*, das unsere wahre Natur erhellt. So verschwinden unsere Vorstellungen, unsere begrenzten Gedanken, unsere Selbstbilder, und unser ursprüngliches Gesicht erscheint. Dies geschieht, wenn wir völlig auf Haltung und Atmung konzentriert sind. Wir hören auf, unseren Gedanken zu folgen, geben alle Urteile auf, beziehen nicht mehr Stellung für oder gegen etwas und geben alle Absichten auf, einschließlich der, Buddha zu werden. So wird *Zazen* selbst zur Erfahrung wirklicher Befreiung. Es ist nicht das Erlernen der Meditation, keine spirituelle Technik unter anderen. Es ist die Praxis, die unmittelbar Verwirklichung wird, da alle Trennungen, alle Dualismen verschwinden.

Dafür ist es erforderlich, daß man aufhört, mit seinem persönlichen Bewußtsein zu denken, und unbewußt und natürlich durch die Konzentration auf die Haltung denkt. Indem man weder am Denken noch am Nicht-Denken klebt, findet man einen fließenden Geist und verweilt nirgends. Diese Art zu praktizieren, ermöglicht es der tiefsten Wirklichkeit unseres Lebens, sich zu manifestieren, da man mit ihr vertraut wird. Man wird, um ein Bild von *Dogen* zu benutzen, wie ein Drache, der ins Wasser eintaucht, oder ein Tiger, der durch die Berge streift. D.h., daß wir in unser natürliches Element eindringen und aufhören, fremd in unserem Leben zu sein. Deshalb haben sich alle Meister der Weitergabe, alle Mönche und Nonnen auf diese Praxis konzentriert.

Ich hoffe, daß euch dieses *Sesshin* Geschmack daran gibt, erneut aus dieser Quelle zu schöpfen und die Wohltaten mit allen Wesen zu teilen.

Sonntag, 13.7.97, 11.00 Uhr

Das letzte *Zazen* des *Sesshin* ist sehr kurz. Also verliert nicht eure Zeit, indem ihr euren Gedanken folgt. Spart nicht mit eurer Energie. Konzentriert euch vollständig auf die Haltung.

Streckt gut die Nierengegend, die Wirbelsäule und den Nacken. Zieht das Kinn gut zurück. Laßt nicht den Kopf nach vorne fallen. Drückt den Himmel mit der Schädeldecke, die Erde mit den Knien

Konzentriert euch auf die Ausatmung.