

Zen-Zentrum Solingen



Mitglied der Association Zen Internationale (Paris)

Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union (München)

Roland Rech: Der Geist ist die Wurzel (Meister Hyakujo)

Diese Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 28. August bis 5. September 1999 während des Sommerlagers auf La Gendronnière gehalten.

28.8.1999, 11 Uhr

Denkt nach Kinhin daran, euch gut in Reihen zu setzen. Wartet nicht darauf, daß die Kyosakuleute es euch sagen! Es ist wichtig, sich im Dojo auch der anderen bewußt zu sein. Praktiziert nicht so, als wärt ihr völlig allein. Wenn man auf der rechten Seite des Dojos sitzt, richtet man sich nach der Person rechts von einem aus. Das gleiche gilt, wenn man hinter dem Altar sitzt. Wenn man auf der linken Seite sitzt, orientiert man sich an der Person links von einem.

Konzentriert euch in allen Praktiken im Dojo, im Zazen wie während Kinhin, gut auf euren Körper. Neigt das Becken nach vorne, nehmt mit den Knien gut Kontakt mit dem Boden auf, legt viel Energie in die Lenden und entspannt zur gleichen Zeit gut den Bauch. Wenn ihr so praktiziert, habt ihr eine Haltung, die gut im Boden verwurzelt ist. Während Zazen ist es wichtig, die Verwurzelung zu spüren, die Energie in den unteren Körperteil sinken zu lassen. Nicht nur in seinem Kopf zu bleiben, sondern mit dem ganzen Körper zu denken.

Von der Taille aus drückt man gut die Wirbelsäule, indem man alle Rückenspannungen losläßt. Im Alltag sammelt man alle möglichen Lasten an, viele Verpflichtungen, die einen manchmal beschweren, und oft zieht man sich deswegen Rückenschmerzen zu. In Zazen kann man sich völlig entspannen, man kann alle Spannungen, die durch unser Alltagsleben im Körper erzeugt werden, fallen lassen.

Streckt gut den Nacken, zieht das Kinn zurück, entspannt gut die Schultern. Laßt euren Kopf nicht vorne fallen. Zieht das Kinn zurück, entspannt gut die Stirn. Das Vorderhirn ist der Teil des Hirns, der die Zukunft programmiert. Während Zazen ist man völlig hier und jetzt, das Vorderhirn kann sich erholen.

Der Blick ruht einfach einen Meter vor einem auf den Boden. Er hält nichts besonderes fest. Er ist völlig entspannt. Man schläft nicht, man bleibt völlig wach und der Geist ist wie der Blick: er hält nichts Besonderes fest, er projiziert nichts. So wird er völlig weit, völlig gegenwärtig für das, was hier und jetzt ist. Diese Wachheit setzt sich im Alltag fort. Wenn man zugleich achtsam auf sich selbst und auf die anderen ist, ist man nicht von den anderen getrennt. Dies ganz vertraut zu realisieren, ist das Erwachen Buddhas zu realisieren, das Leben ohne jegliche Trennung.

Das darf aber nicht einfach ein Prinzip bleiben. Hier auf der Gendronnière kann es das lebendige Koan unseres Lebens werden. Wenn man achtsam auf die anderen ist, indem man sie nicht zu früh am Morgen weckt, indem man sie abends nicht daran hindert zu schlafen, indem man nicht

ungeduldig wird, um zuerst bedient zu werden, z.B. beim Kaffee, im Büro bei Liliane, in der Boutique. Im Dojo gelobt man immer, den anderen den Vortritt zu lassen. Das darf kein abstraktes Ideal bleiben, sondern muß sich in den Kleinigkeiten des Alltags verwirklichen. Z.B. ist es während der Zeremonie nicht nötig, einen Wettkampf darum auszufechten, wer in der ersten Reihe steht. In der ersten Reihe sind ganz natürlich die Personen, die ein großes Kesa tragen. Es ist wichtig, das Kesa zu respektieren, die anderen vorzulassen.

Der weite Blick von Zazen ist auch ein Blick, der nicht urteilt ist, der nach innen gerichtet ist, um sich selbst zu erhellen, unsere eigenen Täuschungen zu beobachten und so zu vermeiden, sie auf andere zu projizieren. Wenn man den anderen im Tempel so begegnet, kann man sie annehmen, so wie sie sind.

Selbst wenn man glaubt, die anderen zu kennen, ist jede Person in der Tiefe ein unbegrenztes Geheimnis, das man weder ergreifen noch in Gedanken einfangen kann. Die anderen so zu betrachten, ist, sie wie Buddha zu betrachten, mit tiefem Respekt. Sie wie Buddha zu betrachten, bedeutet, sie mit dem Auge Buddhas zu betrachten, und auch zu sehen, daß sie Buddha sind.

Laßt euren Kopf nicht nach vorne fallen. Achtet darauf, daß ihr nachts genug schlaft, damit ihr nicht während Zazen schlaft. Verschwendet nicht die kostbare Zazenzeit, indem ihr im Dojo dahindämmert. Um ein erwachtes Leben zu führen, sollte man damit beginnen, hellwach zu sein und nicht damit fortfahren, den ganzen Tag zu schlafen und zu träumen.

28.8.1999, 11 Uhr

Nehmt euch zu Beginn des Zazen gut die Zeit, die Haltung einzunehmen. Laßt euer Kesa nicht hinter euch herunterhängen. Man rollt es auf das Zafu. Man vergißt auch nicht, sich gut 7-8 mal von links nach rechts und von rechts nach links zu pendeln. Die Daumen sind in den Fäusten, die Fäuste auf den Knien. Die Handoberkanten sind nach unten gewandt. Dann macht Gassho, indem man sich tief nach vorne verneigt, bevor man die Haltung einnimmt. Man darf niemals nachlässig darin werden, diese Gesten zu wiederholen. Man muß sie jedes Mal in frischer Weise praktizieren.

Während eines Sesshins besteht für jeden von uns die Möglichkeit, zum Anfänger-Geist zurückzukehren. Das heißt, die Gewohnheiten zu vergessen, keinen nachlässigen Geist zu haben. Man konzentriert sich auf alle Einzelheiten der Praxis wie auf etwas, das man ganz neu entdeckt. Die Ansammlung von Gewohnheiten bewirkt, daß unser Leben immer begrenzter wird. Den Geist eines Anfängers wiederzufinden bedeutet im Gegensatz dazu, einen Geist ohne Grenzen zu finden, ein Geist der in der Lage ist, die Neuheit jeden Augenblicks zu entdecken. Ein Geist, der nichts weiß, der nicht trennt, sondern die Haltung, die Atmung, den Geisteszustand als neue Erfahrung wiederentdeckt, das entdeckt, was wirklich ist. In der Praxis fortschreiten bedeutet nicht, Kenntnisse oder Erfahrungen anzuhäufen, sondern im Gegenteil, alle Anhäufungen ständig loswerden zu können.

28.8.1999, 20.30 Uhr

Wenn ihr in der Gendronnière ankommt, fragt man euch am Empfang im allgemeinen, ob ihr in einem Zimmer oder im Schlafsaal schlafen wollt, von welchem Dojo ihr kommt, aber man fragt euch nicht die einzig wirklich wichtige Frage, die Frage: „Warum bist du hierher gekommen?“ Wenn man diese Frage stellen würde, gäbe es bestimmt eine Vielfalt von Antworten. Manche kommen getrieben von der Neugier zu entdecken, was Zen ist. Manche wissen es nicht genau. Andere kommen vielleicht um ihres Wohlbefindens wegen. Die Älteren kommen einfach, um zu praktizieren.

Als Meister Baso diese Frage Hyakujo stellte: „Was suchst Du hier?“ antwortete Hyakujo: „Ich bin gekommen, um die Wahrheit Buddhas zu entdecken.“ Baso fragte ihn: „Was kannst Du hoffen, von mir zu lernen? Warum erweckst Du den Anschein, den Schatz in Deinem eigenen Haus zu ignorieren? Warum irrst Du so weit weg von Dir herum?“

Der junge Hyakujo, der völlig verwirrt war, fragte: „Welchen Schatz ignoriere ich?“ Baso antwortete ihm: „Der Schatz ist der, der gerade dabei ist, mir diese Frage zu stellen. Alles ist in sich vollständig. Nichts fehlt und die Dinge, die er umschließt, sind unerschöpflich. Wenn Du Dich dieses Schatzes völlig bedienen kannst, warum bestehst Du dann darauf, so weit weg von Dir herumzuirren?“ Als er diese Worte hörte, erwachte Hyakujo tief.

Sich in Zazen der Wand gegenüber hinzusetzen, ist aufzuhören, weit weg von sich herumzuirren; wenn man wirklich der Wand gegenüber ist, d.h. wenn man aufhört, hinter irgend etwas herzulaufen. Wir verbringen unser ganzes Leben damit, allen möglichen Objekte zu folgen, Objekten der Begierde. Wenn man sie erlangt, stellt man fest, dass sie letztlich keinen so großen Wert haben. Alles, was unsere Begierden verfolgen können, ist etwas Begrenztes und schließlich enttäuschend. Das liegt nicht daran, dass wir uns im Objekt täuschen, sondern daran, dass wir aufgrund unserer Begierden weit weg von uns herumirren. Sich wirklich vor die Wand zu setzen, seinen Blick nach innen zu wenden, ist vertraut zu werden mit seinem wirklichen Geist, der es nicht nötig hat, hinter irgend etwas herzulaufen, da ihm nichts fehlt. Das ist der Geist, der nicht misst und nicht vergleicht, der einfach in Einheit mit dem Leben jeden Augenblickes ist. Der Meister von Hyakujo, Baso, unterwies: „Der Geist selbst ist Buddha.“ Dieser Geist selbst ist nicht greifbar. Wenn man sich mit ihm in Einklang bringt, ist man unmittelbar jenseits aller Begriffe von ‘Geist’ und ‘Buddha’. So sein ist der wirkliche Schatz jenseits jeden Wertes. Es sind nicht wir, die diesen Geist realisieren, sondern das wirkliche Zazen vor der Wand.

29.8.1999, 7.30 Uhr

Laßt während Zazen euren Rücken nicht rund werden. Streckt ausgehend von den Lenden den Rücken, die Wirbelsäule bis zum Schädel. Zu Beginn des Zazen konzentriert man sich auf die wesentlichen Punkte der Haltung: das Becken nach vorne geneigt, den Rücken gerade, das Kinn zurückgezogen, die Schultern entspannt, die Handkanten in Berührung mit dem Unterleib, die linke Hand in der rechten, die Daumen waagrecht. Wenn man einmal diese Haltung eingenommen hat, ist es gut, sich auf EINEN Punkt zu konzentrieren. Im wesentlichen auf den Daumenkontakt. Im Zazen ergreifen die Hände nichts. Die Daumen und die Handflächen formen ein schönes Oval. Wenn man sich auf die Handhaltung konzentriert, kann man lernen, mit seinem ganzen Körper zu denken, nicht einfach nur mit seinem Hirn. In diesem Augenblick wird der Geist, der unaufhörlich Trennungen schafft, aufgegeben, man kann sich wirklich vertraut mit sich selbst finden. Das ist wie nach Hause zurückzukehren und sich in Frieden hinzusetzen.

In diesem Augenblick wird der Schatz, von dem Hyakujo spricht, verwirklicht. Er ist weder außerhalb noch innerhalb, er ist auch nicht etwas, das man ergreifen kann. Er ist unsere Qualität zu sein, hier und jetzt, in Einheit mit sich selbst und den anderen, ohne Trennung, ohne Gegensatz. Während dieser Session werde ich damit fortfahren von der Unterweisung von Meister Hyakujo zu sprechen, die unsere Praxis erhellt. Hyakujo war Schüler von Meister Baso, der selbst Nachfolger von Nangaku war, ein Schüler des 6. Patriarchen Eno. Meister Dogen sah Meister Hyakujo als den größten Meister während der fünf Jahrhunderte, die der Geburt seines eigenen Meisters, Nyojo, vorausgegangen waren.

Hyakujo war ein sehr wohlmeinender Mensch. Er praktizierte nicht die brutalen Methoden bestimmter Meister seines Zeitalters. Er unterwies ausgehend von der Praxis, nicht von komplizierten Koans aus. Er war es, der die ersten spezifischen Regeln für Zenklöster schuf.

Der Geist dieser Regeln wird heute noch praktiziert. Im wesentlichen ist es das die Nicht-Getrenntheit von Zazen und der Praxis im Alltag. Die Regeln, die er geschaffen hat, waren als Hilfe gedacht, um das Leben im Dojo zu vereinheitlichen. Insbesondere zwischen dem Leben im Dojo und dem Samu. Er war es, der sagte: „Ein Tag ohne zu arbeiten, ist ein Tag ohne zu essen.“ - Es ist nicht so, daß das Essen der Lohn für die Arbeit ist, sondern dass arbeiten, essen Verwirklichung der Praxis sind.

Nachdem er lange mit seinem Meister Baso praktiziert hatte, kehrte er zu dem Tempel seines ersten Meisters zurück, der alt und müde geworden war, um sich um ihn zu kümmern, und er schrieb seine Abhandlung über die wesentliche Pforte der Wahrheit, die Verwirklichung des unmittelbaren Erwachens. Er sandte seinen Text seinem Meister. Baso verglich Hyakujo mit einer großen leuchtenden Perle, die das ganze Universum erhellt. Aber Hyakujo selbst hielt sich nicht für eine leuchtende Perle. Zu Beginn schreibt er: „Bescheiden werfe ich mich vor den Buddhas in den zehn Richtungen und der hervorragenden Gemeinschaft der Bodhisattvas nieder. Indem ich diese Abhandlung schreibe, kann es sein, daß es mir nicht gelingt, den Geist Buddhas richtig zu interpretieren. Sollte das der Fall sein, so hoffe ich, dies bereuen und ändern zu können.“ Obwohl er bereits von seinem Meister Baso anerkannt worden war, hatte er nicht die Vorstellung, die Wahrheit erfaßt zu haben, unfehlbar zu sein. Er war sich darüber klar, daß er immer Fehler begehen könnte. Dieser Geist Hyakujos ist der Geist, dem wir folgen müssen, selbst wenn wir über viele Jahre hinweg den Unterweisungen Meister Deshimarus gefolgt sind, selbst wenn wir länger als 20 Jahre Zazen praktizieren, selbst wenn wir oft das Shobogenzo studiert haben, selbst wenn wir das Shiho empfangen haben. Wir müssen uns bewußt sein, daß wir immer noch Fehler machen können, bescheiden bleiben und immer aufpassen. Und er fügt hinzu: „Wenn es mir gelingt, die Wahrheit weiterzugeben, widme ich die Verdienste, die daraus folgen, allen lebenden Wesen in der Hoffnung, dass sie alle das Erwachen erlangen“. Diese zwei einleitenden Sätze sind genauso wichtig wie der ganze Inhalt der Abhandlung. Sie zeigen die innere Haltung Hyakujos, seine große Bescheidenheit und seinen großen Geist des Mitgefühls. Deshalb möchte ich seine Unterweisung mit euch teilen, damit sie uns hilft, uns in die Richtung zu entwickeln, die seine Richtung war.

29.8.1999, 11 Uhr

Zu Beginn des Zazen, nachdem man die Haltung eingenommen hat, ist es gut, zwei oder drei mal tief einzuatmen. Das erfrischt den Geist und erlaubt es, gut das Sonnengeflecht und das Zwerchfell zu entspannen. Dann folgt man einfach dem natürlichen Rhythmus der Atmung. Betrachtet, wie ihr atmet. Wenn ihr bemerkt, daß die Ausatmung zu kurz ist, begleitet diese Ausatmung bis zum Ende, indem ihr einen Druck auf die Eingeweiden nach unten hin ausübt, ohne den Bauch einzuziehen. Am Ende der Ausatmung erzeugt man eine leichte Ausdehnung unterhalb des Nabels, eine Ausdehnung der Zone des Hara, das sich unterhalb des Nabels befindet. Wenn die Handkanten den Unterleib berühren, könnt ihr diese leichte Ausdehnung unterhalb des Nabels spüren. Am Ende der Ausatmung läßt man die Einatmung natürlich geschehen. Wenn man sich bewußt wird, daß sie zu kurz ist, dann ist es auch möglich, die Einatmung zu begleiten, so daß man vollständig einatmet. Am wichtigsten ist es, daß die Atmung fließend bleibt, nicht blockiert ist, weder volle Lunge noch leere Lunge, zwischen beiden. Das Fließen der Atmung hilft ebenfalls, ein flüssiges Bewußtsein zu finden, das auf nichts verweilt, völlig frei ist. Wie ein Bergbach, der frei hinabströmt, ohne sich von irgend etwas anhalten zu lassen.

Es ist also empfehlenswert, achtsam auf seine Atmung zu bleiben, vertraut mit ihr, in Kontakt. Aber es ist nicht erforderlich, sie zu analysieren. In bestimmten Meditationen empfiehlt man, zu betrachten, ob die Atmung lange oder kurz ist. Natürlich kann man das von Zeit zu Zeit betrachten, um es zu korrigieren, aber der wirkliche Geist von Zazen ist kein Geist, der mißt, vergleicht oder bewertet. Hishiryo ist das Bewußtsein jenseits allen Messens, das Bewusstsein, das keinerlei Trennungen schafft zwischen dem, der atmet, und der Atmung. Im Hishiryo-Bewußtsein wird man die Atmung selbst. Das ist jenseits des gewöhnlichen Bewußtseins. Das bin nicht ich, der atmet, sondern es atmet, jenseits von mir, jenseits jeder Willenskontrolle. Das bedeutet nicht, zerstreut und abwesend zu sein. Das ist der delikate Punkt des Zen: denken ohne zu denken. Das Bewußtsein, das sich weder an das Denken noch an das Nicht-Denken klammert, das ohne Absicht ist und dennoch konzentriert bleibt.

Im Alltag, auf der Gendronnière zum Beispiel, ist es gut, ab und an zur Konzentration auf seine Atmung zurückzukehren, zum Beispiel, wenn ihr geht, wenn ihr Samu macht. Man kann nicht immer in Zazen sitzen, aber man kann immer wieder zur Achtsamkeit auf die Atmung zurückkehren. So kann man in Einheit sein mit dem, was man tut, gegenwärtig.

Wenn ihr hier und jetzt dabei seid einzuschlafen, dann konzentriert euch einen kleinen Augenblick auf die Einatmung. Wenn ihr im Gegenteil in Sanran seid, zu viele Gedanken habt, dann akzentuiert die Konzentration auf die Ausatmung.

29.9.1999, 20.30 Uhr

Während Zazen praktizieren nicht nur die Personen, die im Dojo sitzen, Zazen. Alle Personen, die im Tempel leben, müssen sich mit diesem Zazen harmonisieren. Es geht nicht, daß man wie ein Gespenst um das Dojo herumirrt. Wenn man auf dem Zafu sitzt, muß man ebenfalls aufhören, in seinen Gedanken herumzuirren. Meister Hyakujo fragt: „Welche Methode müssen wir praktizieren, um die Erlösung zu erlangen?“ Und er gab selbst die Antwort: „Sie kann nur durch unmittelbares Erwachen erreicht werden.“ Was ist das, ein unmittelbares Erwachen? Unmittelbar heißt, sich augenblicklich von seinen täuschenden Gedanken zu befreien. Erwachen bedeutet, realisieren, daß das Erwachen nichts ist, das man erlangen kann. Sich von seinen täuschenden Gedanken zu befreien, bedeutet nicht unbedingt, daß sie verschwinden und daß man sich bemühen muß, sie verschwinden zu lassen, sondern einfach nur, ihnen nicht zu folgen. Oft schaffen wir Gegensätze: Wir mögen etwas oder wir mögen etwas nicht. Wir bemühen uns, etwas zu erhalten, was wir mögen, oder das zu vermeiden, was wir nicht mögen. Deshalb ist unser Geist nicht frei. Zazen praktizieren ist aufzuhören, derartige Gegensätze zu schaffen.

Im Zazen stößt man mit der Schädeldecke in den Himmel. Das ist nur möglich, wenn man kräftig mit den Knien auf den Boden drückt. Oben und unten können nicht getrennt werden. Genau so wenig wie die linke und die rechte Hand.

(Jemand steht auf und verlässt das Dojo durch den Nebenausgang.)

Man kann nicht einfach so aus dem Dojo gehen. Wenn einem schlecht wird, muß man durch den normalen Ausgang gehen und dem Shusso Bescheid sagen.

Himmel und Erde können nicht getrennt werden. Das bedeutet, daß der Himmel alleine nicht existiert. Die Erde allein existiert nicht. Wenn man dies realisiert, kann man aufhören, sich an Gegensätze zu klammern. Der Geist wird weit und umfängt die Pole all unserer Dualitäten. Dies kann sich nur unmittelbar verwirklichen, in dem Augenblick, in dem man eine Anhaftung losläßt. Wie ein Vogel, der losfliegt, nicht allmählich losfliegt: von einem Augenblick auf den anderen ist er in der Luft. Wenn man aufhört, sich an einen Gedanken zu hängen, ist man frei von ihm. Von einem Augenblick auf den anderen.

30.08.1999, 7.30 Uhr

Vergeudet nicht eure Zeit, indem ihr euren Gedanken folgt. Kommt ständig auf die Konzentration auf eure Haltung zurück. Zieht gut das Kinn zurück, streckt die Lenden. Drückt mit der Schädeldecke in den Himmel und mit den Knien in den Boden.

Im Zazen besteht man immer wieder auf die Konzentration auf die Haltung, aber das bedeutet nicht, daß der Geist unwichtig ist. Es heißt einzig, daß Körper und Geist nicht getrennt sind. Um einen konzentrierten Geist zu haben, ist es die beste Methode, sich auf die Körperhaltung und die Atmung zu konzentrieren, denn der Körper ist immer hier, die Atmung geschieht immer jetzt, in diesem Augenblick. Wenn wir uns hier und jetzt konzentrieren, wird unser Leben vollständig, denn hier und jetzt fehlt nichts. Das Erwachen ist nichts, das man erlangt, man praktiziert es einfach, indem man den gierigen Geist aufgibt, der immer etwas anderes erlangen möchte, der immer Angst hat, eine Gelegenheit zu versäumen.

Schüler, die den Zenweg gefunden haben, haben oft Zweifel und fragen sich, ob es nicht besser wäre dem etwas hinzuzufügen: „Reicht das wirklich? Gibt es nichts anderes, das mich noch mehr

zufrieden stellen würde?" - Selbst in der Zazenpraxis wird das Satori oft einem Wunder ähnlich. Man hat den Eindruck, eine Fatamorgana in der Wüste zu sehen, aber man sieht nicht die Quelle, die vor den eigenen Füßen liegt.

Was können wir tun, daß unsere Praxis wirklich die Praxis des Erwachens ist, hier und jetzt? - Hyakujo sagt: „Ihr müßt mit der wirklichen Wurzel beginnen. Was ist die Wurzel? Der Geist ist die Wurzel.“ Je nach dem Geisteszustand, in dem wir uns befinden, inkarnieren wir uns von Augenblick zu Augenblick in eine andere Welt. Transmigration ist keine Frage nach dem Tod, sondern eine Angelegenheit jeden Augenblicks. Die Welt, in der wir leben ist, die Widerspiegelung unseres Geistes. Das bedeutet nicht, daß die Welt außerhalb von uns nicht existiert. Die Welt ist weder gut noch schlecht, weder schön noch häßlich. Unsere Art zu sein, schafft den Unterschied. Die Schönheit liegt in unserer Sichtweise. Wenn wir aggressiv oder wütend sind, sehen wir die Welt um uns herum als aggressiv und schaffen selbst Gewalt. Wir wecken die Aggressivität der Wesen um uns herum. Wenn unser Geist wohlwollend ist, das heißt, wenn wir aus der Tiefe unseres Geistes Wohlbefinden für alle Wesen wünschen, ohne gierig zu sein, ohne zu fürchten, daß das Glück anderer uns selbst etwas wegnimmt, dann schaffen wir Sympathie, und die Welt um uns herum gibt sie uns zurück. Wenn unserer Geist in Frieden ist, wird auch die Welt um uns herum friedlich.

Die meiste Zeit leben wir in unserer Welt. Wirklich in Kontakt mit der Welt zu sein, ist nicht so einfach, denn letztlich ist sie nicht faßbar. Wir können nicht unseren eigenen Geisteszustand von der Welt trennen. Was man manchmal die letzte Wirklichkeit nennt, die Wirklichkeit, so wie sie ist, ist völlig unfaßbar. Wir können sie nicht in unseren Gedanken, unseren geistigen Kategorien einschließen, sie geht immer darüber hinaus.

Wenn man das realisiert, haftet man nicht mehr so sehr an seinen geistigen Konstrukten. Man kann sein persönliches Bewußtsein aufgeben, das heißt, ihm nicht folgen, nicht an ihm kleben. Dann kann man sich unbewusst, ohne es zu wollen, mit der Wirklichkeit, so wie sie ist, harmonisieren, mit diesem nicht faßbaren Geist. Das heißt, mushotoku zu werden. Aber dies kann sich nur jenseits unseres Willens verwirklichen. Wenn man mushotoku sein möchte, so geht dies nicht. Denn es wird ein neues Ziel unserer Praxis. Man muß schließlich akzeptieren, daß man es nicht ist. Das wird die wirkliche Realisation von mushotoku. Selbst den allerhöchsten Wert des Zen kann ich nicht erlangen, also gebe ich diesen Geist, der ihn erlangen, will auf. Dies kann nur jenseits von mir geschehen.

30.8.1999, 16.30 Uhr

Lasst besonders während des Zazen des Nachmittags euren Geist sich nicht verdunkeln. Bezüglich des Sachverhaltes, daß der Geist die Wurzel ist, zitiert Meister Hyakujo verschiedene Sutren. In einem heißt es: „Durch die Kontrolle des Geistes werden für uns alle Dinge möglich.“ Seinen Geist zu kontrollieren bedeutet nicht, ihn zu unterdrücken, ihn einzusperren, sondern einfach nicht zuzulassen, daß er aus dem gegenwärtigen Augenblick entweicht. Seinen Geist zu kontrollieren bedeutet, Konzentration und Beobachtung zur gleichen Zeit zu praktizieren.

Was die Konzentration angeht, so geht es darum, seine Achtsamkeit auf die Körperhaltung zu lenken, auf die Senkrechte des Rückens, das zurückgezogene Kinn, die entspannten Schultern, die horizontalen Daumen. Ständig möchte der Geist wo anders hin eilen. Man bringt ihn wieder zurück zum Kontakt mit der Haltung und der Atmung. Das bedeutet mit Körper und Geist in Einheit zu atmen, mit seiner Atmung gegenwärtig zu sein. Darüber hinaus beinhaltet Konzentration, alle Gedanken vorbeiziehen zu lassen, alle Geisteszustände, denen wir begegnen, zu durchqueren, ohne uns von der Konzentration auf die Haltung und die Atmung ablenken zu lassen.

Man soll auch nicht die Gedanken und Gefühle unterdrücken, die auftauchen. Während Zazen bemüht man sich nicht, einen Zustand des absoluten Nicht-Denkens zu erreichen. Der Geist, der in Zazen konzentriert ist, ist wie ein Spiegel, der alle Phänomene aufnimmt, ohne auszuwählen und ohne irgendetwas abzuweisen. Sich an Gedanken zu klammern, zu beginnen ihnen zu folgen, führt zu Ablenkung und dann zur geistigen Aufgeregtheit, dem Zustand von Sanran. Das muß man

vermeiden, indem man sich auf lange Ausatmung konzentriert, indem man all seine Energie in das Hara, unterhalb des Nabels legt. Aber überhaupt nicht zu denken, weil man einschläft oder weil man sich bemüht, die Gedanken zu unterdrücken oder sie zu blockieren, ist auch nicht die rechte Einstellung. Das bedeutet, wie Mensan sagte, den Spiegel mit seiner Rückseite zu verwechseln. Die Rückseite des Spiegels spiegelt nichts, der Spiegel hat seine Funktion als Spiegel verloren. Aber wenn der Spiegel die Bilder festhalten würde, wenn er sich an sie klammern würde, würde er seine Klarheit verlieren. So praktiziert man in Zazen die unmittelbare Beobachtung all dessen, was Augenblick für Augenblick auftaucht. Das erlaubt es, das zu sehen, was man gewöhnlicherweise bei sich selbst nicht sehen möchte, sich dessen bewußter zu sein, was in uns lebt, weniger konditioniert durch unbewußte Vorgänge.

Deshalb empfahl Meister Deshimaru all das, was aus dem Unbewußten aufsteigt, vorüberziehen zu lassen, ohne sich von irgendetwas zu trennen, ohne irgendetwas abzuweisen. Das ist die Praxis der Beobachtung. Sie endet nicht bei der Erscheinung. Die wirkliche Beobachtung besteht darin, klar zu sehen, daß das, was erscheint, keine Substanz hat. Es existiert, hat aber keine Substanz, nichts Festes. Was in meinem Geist erscheint - die Gedanken kommen nicht von außerhalb -, bin nicht ich. In Zazen verliert man die schlechte Gewohnheit, sich mit seinen Gedanken zu identifizieren. Dies ist ich, aber ich bin nicht dies. Denn dieses Ich ist nicht faßbar, ist nicht etwas. Das zu sehen ist die wirkliche Beobachtung. Also gibt es bezüglich der Geisteskontrolle nichts mehr zu kontrollieren. Man kann Zazen frei fortsetzen. Es gibt auch niemanden mehr, der kontrolliert. Im wahren, unbegrenzten Geist kann man seinen Raum finden.

30.8.1999, 20.30 Uhr

„Was den Weg der Erlösung betrifft: die Wurzel ist der Geist. So heißt es im Vimalakirti-Sutra: Diejenigen, die das reine Land erreichen wollen, müssen zunächst ihren eigenen Geist reinigen. Die Reinigung des Geistes ist die Reinheit des Buddha-Landes.“

Jeden Morgen singen wir in der Buddha-Halle des Speisesaals das Hannya Shingyo vor der Guen-mai. Über der Guen-mai befindet sich ein Wandbild, das das reine Land darstellt, das Land Buddhas, das von Buddha Amida versprochen wurde in seinem Gelübde, alle Wesen zu retten, die ihr Vertrauen in ihn setzen. Das ist ein Ort, an dem viele Buddhisten wiedergeboren werden wollen, in Begleitung des Buddha Amida, damit er sie auf die letzte Etappe des Nirvana vorbereite.

In der Welt, in der wir sind, der Welt der Bedürfnisse, erscheinen wir entweder aufgrund unseres vergangenen Karmas, oder, wenn wir bereits auf dem Bodhisattva-Weg engagiert sind, kann man hier wiedergeboren werden, um den anderen zu helfen. Dann ist unsere Geburt mit unserem Gelübde verbunden.

Im reinen Land Buddhas wird man wiedergeboren aufgrund der Kraft des Gelübdes von jemand anderem. Das nennt man tariki, die Kraft des anderen. Hier besteht die ganze Praxis darin, das gläubige Vertrauen in den anderen zu stärken, indem man seinen Namen wiederholt: Namu Amida Butsu.

Man praktiziert, um später in einer Art von Paradies wiedergeboren zu werden. Viele Religionen ähneln dem: Sie drücken die Hoffnung des Menschen aus, von jemand anderem gerettet zu werden. Das ist ebenfalls eine Art, das Ego aufzugeben. Bescheiden zu verstehen, daß man sich nicht selbst retten kann.

In der Zazen-Praxis vertraut man sich der Kraft von Zazen an. Das ist nicht Jiriki, es ist nicht unsere persönliche Kraft. Denn das Zazen, das wir praktizieren, ist jenseits unseres eigenen Egos. Wir haben Vertrauen in das Zazen, das von allen Buddhas weitergegeben wurde, und wir geben uns der Kraft dieses Zazen hin, jenseits unseres persönlichen Willens. Zazen selbst reinigt unseren Geist, reinigt ihn von unseren Bonnos, das heißt im wesentlichen von den drei Giften: unserer Verblendung, unserer Gier und unserer Feindseligkeit allem gegenüber, was diese Gier stört.

Es ist nicht einfach so, daß Zazen unseren Geist reinigt, sondern vor allen Dingen schafft Zazen keine Unreinheit, das heißt, man schafft keinen Gegensatz zwischen rein und unrein, zwischen dieser Welt und dem Land Buddhas, zwischen sich selbst und Buddha selbst. So wird die Praxis

hier und jetzt zum reinen Land. Hier und jetzt. Es ist nicht nötig, diesen Augenblick zu entwerten, indem man etwas anderes erwartet. Man hört auf, seinen gegenwärtigen Zustand in dieser Welt zu entwerten und das Nirvana zu wünschen. So wird unser Geist völlig frei wie der Geist Buddhas. Es ist dieser von aller Gier freie Geist, der uns leitet.

31.8.1999, 7.30 Uhr

Wenn man das Dojo mit dem linken Fuß betritt, verneigt man sich in Gassho zum Zentrum hin. Vor uns befindet sich die Statue Buddhas. Die Statue stellt die lebendige Praxis des Zazen im Dojo dar. In einem Sutra heißt es: „Die Weisen suchen den Weg ausgehend vom Geist, nicht ausgehend von Buddha, demgegenüber suchen die Dummköpfe ausgehend von Buddha und nicht ausgehend vom Geist.“ Ausgehend von Buddha zu suchen, bedeutet, Buddha nachmachen zu wollen. Aber unsere Praxis ist alles - nur keine Imitation. Selbst wenn die Haltung von Zazen dieselbe Haltung wie die Buddhas ist, selbst wenn die Art, Zazen zu praktizieren, dieselbe Art ist, die Buddha unter dem Bodhibaum praktizierte, ist dieses Zazen, das wir hier und jetzt praktizieren, immer neu.

Es handelt sich nicht darum, dem Geist von jemand anderem zu folgen, noch weniger geht es darum, Glaubensvorstellungen und Dogmen anzuhängen, sondern darum, zum Geist zurückzukehren, der vor Buddha ist. Dieser Geist hat keine feste Form, wird von nichts begrenzt, verweilt auf nichts. Wenn man ihm eine Form oder einen Inhalt geben wollte, wird er begrenzter Geist, ein geistiges Konstrukt unter vielen. Der Geist, dem Buddha folgte, ist der Geist, der all unseren geistigen Konstrukten vorausgeht.

Im Augenblick seines Todes, als seine Schüler darüber verzweifelt waren, daß sie ihren Meister verloren, sagte Buddha: „Seid euer eigenes Licht, seid eure eigene Leuchte“.

Im Dojo gibt es normalerweise nicht einmal eine Buddha-Statue, sondern nur die Statue von Manjushri, der das Schwert der Weisheit hält, das den Geist der Anhaftung abschneidet. Nicht nur all unsere gewöhnlichen Illusionen, sondern auch den Geist der Anhaftung an Buddha selbst.

Als Buddha die Essenz seiner Unterweisung an Mahakashyapa weitergab, hat er nur eine Blume zwischen seine Finger genommen und sie gedreht - Mahakashyapa lächelte, und Buddha sagte: „Ich besitze den heiteren Geist des Nirvana, jetzt ist er an Mahakashyapa weitergegeben.“ Buddha hat ihn nicht gegeben, sondern weitergegeben. Das genau ist der entscheidende Punkt: Die Weitergabe ist shin den shin ist nicht die Weitergabe von etwas, was man jemand anderem geben kann, sondern das gleichzeitige Aufleuchten des erwachten Geistes, der in jedem existiert.

Dieser Geist ist nicht etwas, das man jemanden anderen geben kann, und man kann ihn auch nicht in den Sutren finden. Man kann ihn nur selbst realisieren, selbst aktualisieren, in der Praxis von Zazen, in einer völligen Gegenwärtigkeit für das, was hier und jetzt ist, jenseits jeden Gedankens.

Richtet gut den Kopf auf, zieht das Kinn zurück. Laßt eure Haltung nicht schwach werden. Streckt gut die Nieren.

31.8.1999, 20.30 Uhr

Während des Mondos hat jemand gefragt: „Wie kann man seinen Geist ändern, wenn er nicht faßbar ist?“ - Der nicht faßbare Geist braucht nicht geändert zu werden. Wenn wir durch die Praxis des Zazen zu diesem nicht faßbaren Geist zurückkehren, wenn wir aufhören, irgend etwas ergreifen zu wollen, wenn wir aufhören, uns mit unseren Gedanken und Gefühlen zu identifizieren, bedeutet diese Rückkehr zum nicht faßbaren Geist, den Geist zu ändern. Der Geist ändert sich ständig. In Wirklichkeit gibt es nur einen Geist. Wenn er sich für etwas Begrenztes hält - „Ich bin so und so.“ „Ich mag dieses und jenes nicht.“ „Ich habe dieses Ziel und jene Vorstellung.“ - dann identifiziert sich unser weiter Geist mit einer bestimmten Ego-Idee und wird von dieser Anhaftung verstopft. Dann wird alles, was stört, Wut hervorrufen. Der unfaßbare Geist wird plötzlich ein kämpferischer Geist. Wenn es sehr schlecht kommt, wird er ein Höllengeist. Der unfaßbare Geist, der in einer Täuschung gefangen ist, transmigriert zwischen Hölle und Paradies, abhängig von der Natur der Täuschung.

Wenn man sich dessen durch Zazen bewußt wird, wenn man diesen Vorgang fallen läßt, wird der unfaßbare Geist wieder zu dem, was er wirklich ist. Er findet zu seiner Freiheit zurück. Aber er braucht nicht geändert zu werden: Er ist so, wie er ist, ewig.

Hyakujo sagt: „Die Weisen kontrollieren eher ihren Geist als ihre Person. Die Dummen kontrollieren eher ihre Person als ihren Geist.“ Seine Person kontrollieren, bedeutet, sein Ego zu dekorieren, dem ähneln zu wollen, was man mag. Das wird Imitation. Es verlangt viel Anstrengung, um sich jeden morgen zu schminken, sich um seine Person, um sein Aussehen zu sorgen, um ein bestimmtes Erscheinungsbild aufrecht zu halten. Wenn man sein Erscheinungsbild retten will, verliert man seinen Geist.

Weisheit besteht darin, zu seinem Geist zurückkehren, seinen täuschenden Geist aufzugeben, sich von ihm zu lösen und zu dem unfaßbaren, unbegrenzten Geist zurückzukehren.

Zum unbegrenzten Geist zurückzukehren, bedeutet, sein Leben in jedem Augenblick zu erschaffen, ohne die anderen nachzuäffen, ohne Gefangener der Vergangenheit zu sein.

1.9.1999, 7.30 Uhr

Wenn man auf die Haltung konzentriert ist, auf die Senkrechte des Rückens, das zurückgezogene Kinn, die entspannten Schultern, kann man aufhören, von seinen Gedanken vorwärtsgetrieben zu werden. Manchmal sagt man, daß man in diesem Augenblick seinen Geist beobachten kann, aber in Wirklichkeit betrachtet man seinen Geist nie. Was man beobachten kann, das sind die Manifestationen des Geistes, die Erscheinungsformen. Aber der Geist, der ihre Quelle ist, bleibt unfaßbar. Oft sagt man auch: „Zazen praktizieren, ist sich selbst kennenlernen.“ Aber selbst nach 30 Jahren Zazen hat niemand dieses „sich selbst“ jemals sehen können. Dieses „sich selbst“ ist völlig unfaßbar. Das, was man verstehen kann, sind die Ideen, die man sich bezüglich sich selbst macht. Wenn man dies vertraut versteht, kann man aufhören, seinen Geist erfassen zu wollen, aufhören sich an sich selbst zu klammern.

Dennoch ist es wichtig, die Manifestationen des eigenen Geistes zu beobachten, des Geistes, der Empfindungen verspürt, manchmal angenehme, manchmal unangenehme, der die angenehmen Empfindungen behalten möchte und die unangenehmen loswerden möchte, des Geistes, der sich gegen die Hitze wehrt, wenn es zu warm ist, der dieses mag und jenes nicht mag. Oft leiden wir aufgrund dieses Geistes.

Als Gensha mit einem Zeh gegen einen Kiesel stieß, empfand er einen starken Schmerz - wie einige hier, die starke Knieschmerzen haben. Er fragte sich in der Tiefe: „Wer empfindet diesen Schmerz?“ Er verstand, daß dieser Geist, der leidet, nicht faßbar ist. Wenn man sich damit harmonisiert, indem man aufhört zu ergreifen oder sich entgegenzustellen, kann man völlig frei werden, inmitten der Phänomene, ohne zu versuchen, ihnen zu entkommen.

Es gibt auch den Geist, der wahrnimmt, der erkennt. Aber statt einfach zu erkennen, was ist, fügt er alle möglichen Meinungen und Vorurteile hinzu, die das Leben und die Beziehungen schwierig machen. Es gibt auch den Geist, der wünscht, - es ist immer derselbe Geist, aber in diesem Augenblick funktioniert er in einer anderen Weise -, der Geist der möchte oder nicht möchte, der Absichten hat, der von diesem oder jenem angetrieben wird, der Geist der das Karma erzeugt, der uns handeln, sprechen läßt.

Hyakujo sagt, daß die Weisen eher ihren Geist kontrollieren als ihr Ego, wohingegen die Dummköpfe eher ihr Ego als ihren Geist kontrollieren. Dann spricht er von diesem Geist: „Der Geist, der unsere Handeln antreibt, der Geist, der die Wurzel unserer Handlung ist, ist genauso wichtig, wenn nicht noch wichtiger, als die Handlung selbst.“ Z.B. ist jemand, der entschlossen ist, jemand anderes zu töten, daran aber in letzter Minute gehindert wird, dennoch ein Mörder. Auf der Ebene des Karmas ist es so, als hätte er getötet. Jemand, der unabsichtlich einen Unfall verursacht hat, hat, selbst wenn es Tote gegeben hat, nicht das Karma eines Mörders. Ebenso haben diejenigen Bodaishin, den Geist des Erwachens, die ihr ganzes Leben der Praxis des Weges widmen und sie mit anderen teilen, selbst wenn sie keine vollkommenen Buddhas sind, einfach durch ihre Absicht, durch ihr Gelübde. Deshalb heißt es in einem Sutra: „Das Schlechte kommt vom Geist, und durch

den Geist geht man über es hinaus, löst man es auf." Hyakujo fügt hinzu: „So müssen wir wissen, daß alles Gute und Böse aus unserem Geist kommt und daß so der Geist wirklich die Wurzel ist.“
„Wenn ihr also die Erlösung wünscht, müßt ihr an der Wurzel beginnen," sagt Hyakujo. Zieht gut das Kinn zurück und laßt euren Kopf nicht nach vorne fallen. Drückt gut mit der Schädeldedecke in den Himmel und mit den Knien in die Erde. Entspannt eure Haltung nicht.

3.9.99, 7.30 Uhr

Die Personen rechts im Dojo richten sich nach rechts aus, ebenso die Personen hinten im Dojo, die Personen links vom Altar richten sich nach links aus. Vergeßt nicht, euch sechs- oder siebenmal energisch von links nach rechts und von rechts nach links zu pendeln. Die Daumen sind in den Fäusten, die Fäuste auf den Knien, die Handoberflächen sind nach unten gewandt, sodass die Knie nicht vom Boden abheben. Dann macht man Gassho, indem man sich auf die Gebärden konzentriert. Macht sie nicht halb, sondern vollständig und tief: Man verneigt sich gut nach vorne, ohne dass der Kopf weiter nach vorne fällt als der Körper, d. h. Körper und Kopf sind in einer Linie. Man drückt gut mit den Knien auf den Boden und richtet sich dann von der Taille aus wieder auf. Man legt die linke Hand in die rechte Hand, die Daumen sind horizontal. Die Handkanten haben Kontakt mit dem Unterleib. Die Gebärden zu Beginn des Zazen sind wichtig, die Art wie man mit Zazen beginnt, beeinflusst die Praxis. Gassho halb zu praktizieren, heißt auch Zazen halb zu praktizieren. Und man läuft Gefahr, das ganze Leben nur halb zu leben.

Ein Sesshin zu machen ist zu lernen, mit Körper und Geist in Einheit zu leben, indem man all seine Aufmerksamkeit, alle seine Energie in jede Gebärde eines jeden Augenblicks legt. Wenn man Gefangener seiner Gedanken ist, lebt man nur halb. Zazen praktizieren, heißt, nicht nur in seinem Kopf zu existieren, sondern im ganzen Körper. Dafür ist es wichtig, sich auf die Haltung zu konzentrieren. Das ist keine Verhaftung an die Haltung. Es ist die beste Methode, um die wirkliche Befreiung zu erlangen.

Streckt daher gut die Lenden, die Wirbelsäule, den Nacken und zieht das Kinn zurück. Strecken, aber ohne zu übertreiben. Entspannt gut die Schultern, den Bauch. Konzentriert Euch auf den Daumenkontakt, die Daumen sind waagrecht. Atmet tief ein und aus, ohne etwas zu erzwingen, aber seid völlig gegenwärtig in eurer Atmung. Man begleitet die Atmung. So vermeidet man es, sich in seinen Gedanken zu verstricken.

Schlaft nicht.

Im Alltag ist der Geist immer nach außen gewandt, von den Erscheinungen angezogen. Der Geist wird zerstreut, und oft verliert man den Kontakt zu sich selbst. Im Zazen der Wand gegenüber zu sitzen, erlaubt es, seinen Blick, seine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, seinen eigenen Körper und seinen eigenen Geist zu beobachten, die Funktionsweise seines Geistes durch die Konzentration auf den Körper zu betrachten.

Dies ist der Sinn eines Sesshins. Sesshin bedeutet, mit seinem Geist vertraut werden, dem Geist, der die Quelle unseres Lebens ist, der es erlaubt, ihm eine Orientierung zu geben. Durch unseren gewöhnlichen Geist, der sich mit unserem kleinen Ego identifiziert, ist unser Leben dahin orientiert, unseren Besitz zu vergrößern. Durch die Zazen-Praxis sind wir auf die Rückkehr zur wirklichen Natur unserer Existenz ausgerichtet.

In seiner Unterweisung bezüglich der Pforte des Erwachens zitiert Hyakujo ein Sutra, indem es heißt: „Das Schlechte kommt aus dem Geist und durch den Geist wird das Schlechte gelöst." Und er kommentiert, indem er sagt: „So müssen wir wissen, dass alles Gute und alles Schlechte aus unserem Geist kommt und dass der Geist somit die Wurzel ist. Wenn Ihr die Erlösung wünscht, müßt Ihr die Wurzel völlig verstehen."

Während der Zazen-Praxis urteilt unser Geist nicht über gut und schlecht, der Zazen-Geist ist jenseits aller Unterscheidungen, d.h. er erzeugt keine Unterscheidungen, er stellt gut und schlecht nicht einander gegenüber, nicht richtig und falsch. Und weil er aufhört, in dualistischer Weise zu funktionieren, trennt man nicht sich selbst von den anderen. In Zazen verwirklicht sich das wahre I Shin Den Shin. Dies ist nicht die Komplizenschaft zweier Egos, sondern die verwirklichte

Kommunion, die von dem Geist ausgeht, der keine Trennungen schafft. Hier und jetzt teilen wir diesen Geist, nicht-zwei.

Ausgehend von diesem Geist kann kein Leid, nichts Schlechtes produziert werden, da alle Wesen wie unsere Brüder, Schwestern und Kinder werden, wie unsere Eltern.

Deshalb erinnert man während der Ordination in dem Augenblick, in dem die Gebote Buddhas weitergegeben werden, immer daran, dass es die Essenz der Gebote ist, Zazen weiterzumachen; nicht nur jeden Tag mit Zazen fortzufahren, sondern den ganzen Tag ausgehend von dem Zazen-Geist zu leben. In diesem Augenblick können alle Schranken, die uns von den anderen trennen, - Vorurteile, Gegensätze -, auf natürliche Weise fallen. In diesem Geisteszustand werden die Gebote überflüssig, nicht, weil man sich das Recht nimmt, sie zu überschreiten, sondern weil sie natürlich verwirklicht werden, ausgehend von dem Geist des Mitgefühls, der der natürliche Ausdruck von Zazen ist.

Und wenn man sich dessen bewußt ist, dass das bei uns nicht der Fall ist, dann ist es eine Aufforderung, vor allem die Zazen-Praxis zu vertiefen. Das ist der Sinn des Sesshins.

3.9.1999, 11 Uhr

Früher gab es in China einen Meister, der die Gewohnheit hatte, in einem Baumwipfel Zazen zu praktizieren. Er hieß Dori und man nannte ihn manchmal Vogelnest. Eines Tages besuchte ihn ein Provinzgouverneur namens Hakurakuten. Als er ihn Zazen in seinem Baum machen sah, sagte er: „Sie befinden sich da in einer recht gefährlichen Position.“ Dori antwortete: „Ihre Position ist viel gefährlicher als meine: Sie hängen an Macht und Ehre, an ihrer eigenen Position.“ Hakurakuten fragte ihn: „Was ist die Essenz der Unterweisung Buddhas?“ Dori antwortete: „Nichts Schlechtes tun und alles Gute praktizieren.“ Hakurakuten sagte: „Das weiß sogar ein dreijähriges Kind.“ Dori erwiderte: „Ja, aber selbst ein achtzigjähriger Greis hat Schwierigkeiten, das zu verwirklichen.“ Da machte Hakurakuten Gassho, indem er sich verneigte. Er realisierte tief die Unterweisung Buddhas. Wenn man an seiner Stellung hängt, an der Idee, die man von sich selbst hat, dann ist es unser eigenes Ego, das uns lenkt. Selbst wenn man das Gute machen möchte, wird es zu etwas Schlechtem. Zum Beispiel anderen zu helfen, um Verdienste anzuhäufen, um sich ein gutes Karma zu verschaffen, ist die Fortsetzung des gierigen Geistes, nur sich selbst schmücken zu wollen. Das Schlechte nur zu vermeiden aus Angst vor schlechtem Karma, setzt den Geist der Anhaftung fort. Das hat nichts mit der Unterweisung Buddhas zu tun. Buddha hat keine Gesetze erlassen, er hat einzig die Befreiung unterwiesen.

Zazen in einem Baumwipfel zu praktizieren, ist Zazen über der Leere zu praktizieren, der Leere gegenüber. So müssen auch wir praktizieren. Die Leerheit unseres kleinen Egos sehen, uns ihr stellen und ihm nicht folgen.

Hyakujo sagte: „Wenn ihr die Erlösung wünscht, dann müßt ihr die Wurzel verstehen.“ Um die Wurzel zu verstehen, muß man Zazen der Leerheit gegenüber praktizieren, wie Dori in der Höhe des Baumes. In diesem Augenblick erscheint die Möglichkeit, die wirkliche Natur unserer Existenz zu realisieren. Aber das ist nichts, was man zusätzlich erhält, sondern nur die Offenbarung dessen, was schon immer da ist. Wenn man das nicht realisiert, fährt man damit fort, von Gegenstand zu Gegenstand zu transmigrieren, immer auf der Suche nach Befriedigung und niemals zufrieden, immer besorgt und nie in Frieden. Die Erlösung, von der Hyakujo spricht, ist die Erlösung von diesem Zustand. Sie kann nur durch eine innere Revolution geschehen.

So heißt es in einem Sutra: „Solange ihr eure Suche auf die Formen, die Phänomene um euch herum richtet, solange erreicht ihr nie euer Ziel, d.h., die Erlösung, selbst wenn ihr zehn Millionen Jahre lang sucht. Wenn ihr euren Geist nach innen wendet, könnt ihr in einem Augenblick das Erwachen erlangen.“

Dann kann sich unsere wahre Einheit mit allen Wesen, die uns umgeben, verwirklichen. Mit diesem Bewußtsein kann nichts Böses begangen werden und alles Gute verwirklicht sich, sogar jenseits unserer Absicht, es zu praktizieren.

3.9.1999, 16.30 Uhr

Wenn man am Einschlafen ist und der Kyosaku nicht reicht, konzentriert man sich einige Augenblicke auf die Einatmung. Die Kyosaku-Leute dürfen sich nicht damit begnügen, nur dem den Kyosaku zu geben, der darum bittet, sondern müssen ihn auch dem geben, der ihn benötigt.

Fahrt während Zazen fort, euch gut auf eure Haltung zu konzentrieren. Spart nicht mit eurer Energie. Ihr gebt schon eure Zeit der Praxis von Zazen, gebt ihr auch alle Achtsamkeit und Energie. Praktiziert nicht halb. Schlaft nicht!

Wenn man sich völlig auf die Haltung konzentriert, gibt es nicht auf der einen Seite die Haltung und auf der anderen Seite ein Ich, das sich zu konzentrieren bemüht. Wenn man wirklich konzentriert ist, sind all unsere Absichten von der Konzentration aufgesogen, dann gibt es kein Ich mehr, das sich zu praktizieren bemüht. Es bleibt nur die Praxis selbst, ein Körper und Geist, aufgesogen von der Praxis des Zazen. Das bedeutet völlig eins zu werden mit der Praxis, ohne Trennung. Dafür muß man aufhören, sein persönliches Bewußtsein zu benutzen, aufhören, seine Gedanken zu unterhalten, man muß mit dem ganzen Körper denken, nicht mit Worten.

In seiner Abhandlung über das unmittelbare Erwachen führt Hyakujo einen Dialog mit sich selbst. Er wirft wesentliche Fragen auf und antwortet auf sie. Er fragt: „Wie praktizieren? Wie die Wurzel der Praxis verwirklichen?“ Und er antwortet: „Indem man sich in Zazen setzt. Denn diese Wurzel wird realisiert durch Dhyana, Chan, und Samadhi. In einem Sutra heißt es: Dhyana und Samadhi sind wesentlich für die Realisation des Erwachen Buddhas. Denn ohne diese bleiben die Gedanken aufgewühlt und die Wurzeln des Guten sind bedroht.“

Die traditionelle buddhistische Unterweisung sieht in Dhyana den achten Aspekt des achtfachen Pfades, die Meditation. Das Samadhi, Sanmai ist das sechste Paramita, die sechste der Praktiken des Bodhisattvas. In der Zenschulung, wie sie von Meistern wie Hyakusho weitergegeben wurde, sind Dhyana und Samadhi keine Praktiken neben anderen. Sie sind in Zazen vereinigt, das die Wurzeln aller Praktiken ist. Buddha hat nicht den achtfachen Pfad praktiziert, er hat auch nicht die sechs Paramita praktiziert. Er hat Zazen praktiziert, das Erwachen realisiert und ausgehend davon den achtfachen Pfad und die sechs Paramita unterwiesen. All diese Unterweisungen, all diese Praktiken waren Ausdruck seines Zazen. Dhyana und Samadhi sind die zwei wesentlichen Aspekte von Zazen selbst.

Hyakusho sagt: „Wenn die irrenden Gedanken aufhören, dann ist dies Dhyana. Wenn man sitzt und seine ursprüngliche Natur kontempliert, so ist dies Samadhi. Denn unsere ursprüngliche Natur ist der ewige Geist.“ Durch das Samadhi, d.h. durch die Praxis der Konzentration, wenn man völlig eins wird mit Zazen, wird der Geist völlig klar. Man wird nicht mehr beeinflusst von den Phänomenen, die uns umgeben. Der Geist wird völlig fest.

Hyakusho drückt dies aus, indem er sagt: „Man ist nicht mehr von den acht Winden beeinflusst.“ Es geht hier nicht um den Herbstwind, der uns erfrischt. Die acht Winde sind die Anhaftungen, die unseren Geist aufregen. Es geht um Gewinn und Verlust. Das heißt, den Wunsch, immer mehr anzusammeln, nicht nur Geld, sondern auch Verdienste. Es ist nicht der Verlust in sich selbst, der ein Wind ist, denn wenn man das Verlieren akzeptiert, so ist dies das Satori. Der Wind des Verlustes ist die Angst zu verlieren, die Angst nicht zu erhalten, nicht nur unsere materiellen Güter zu verlieren, sondern unsere Beziehungen und schließlich unser Leben selbst. Die Angst zu sterben, kann ein Hindernis für das freie Leben werden.

Des weiteren gibt es Winde der Verleumdung und der Lobrede, der starken Kritik und schließlich der Traurigkeit und Freude. Oft kann man im gesellschaftlichen Leben, auch im Zen, empfinden, an welchem Punkt man empfindlich ist für Kritik und für Lob, wie sehr uns üble Nachrede in Wut versetzt und wie sehr uns Komplimente erfreuen. Manchmal wird man wie ein Bettler, der Komplimente erbittet. Durch die Zazenpraxis kann man dies bemerken, ihm weniger Bedeutung beimessen und schließlich darüber lachen. Das bedeutet nicht, dass man keine Traurigkeit und keine Freude mehr empfindet, aber diese Gefühle können so leicht werden, wie der Herbstwind, wie kleine Wellen an der Oberfläche, die nicht die tiefe Ruhe des Zazen-Geistes stören.

Von den acht Winden nicht beeinflusst werden, bedeutet nicht, indifferent zu werden, sondern durch alle Zustände, denen wir begegnen, hindurchzugehen, ohne von ihnen herumgewirbelt zu werden, ohne von ihnen in Bewegung gesetzt zu werden. Sich einfach nicht bewegen. Wie die Bäume vor dem Dojo: Ihre Blätter und kleinen Äste bewegen sich im Wind, aber der Stamm bleibt völlig fest, wie die Zazen-Haltung.

3.9.1999, 20.30 Uhr

Fahrt damit fort, euch auf eure Haltung zu konzentrieren. Atmet tief ein und aus. Verweilt nicht in euren Gedanken.

Meister Hyakujo sagt: „Wenn die irrenden Gedanken aufhören, so ist das Dhyana. Wenn ihr sitzt und eure ursprüngliche Natur kontempliert, so ist das Samadhi, denn diese ursprüngliche Natur ist euer ewiger Geist.“ - Wenn man Zazen praktiziert, hören oft diese irrenden Gedanken nicht auf. Aber man kann sich seiner Täuschungen bewusst werden und sie als das sehen, was sie sind. Und selbst, wenn sie nicht aufhören, so hört man doch auf, an ihnen zu kleben. Man nimmt sie nicht ernst. Was Hyakujo Dhyana nennt, ist der wesentliche Punkt von Zazen: Immer darüber hinaus zu gehen, in keinem Zustand zu verweilen.

Seine ursprüngliche Natur zu kontemplieren, bedeutet nicht, etwas zu kontemplieren. Es ist ein Vertrautwerden mit dem, was unsere Augen nicht sehen können, was unsere Hände nicht ergreifen können, was unser Mund nicht ausdrücken kann, was all unseren Gedanken entgeht. Was Hyakujo den ewigen Geist nennt, ist nicht die ewige Fortsetzung unseres gewöhnlichen Geistes. Es ist der Geist, der von Vorstellungen von Anfang und Ende, von Geburt und Tod nicht begrenzt wird. So ist dieser Geist nicht aufgewühlt von den Winden, die den gewöhnlichen Geist aufwühlen. Der Geist, der nicht an dem Wunsch haftet zu gewinnen und der Angst zu verlieren. Der Geist, der von Lobreden nicht vergrößert wird und von Verleumdungen nicht verkleinert. Es ist Zazen, das es ermöglicht, diesen Geist zu realisieren.

„Dieser Geist ist sogar jenseits von Buddha und den Patriarchen“, drückt Dogen die rechte Meditation aus. Sogar jenseits Buddhas sein. Sogar von Buddha losgelöst sein. Einen Schritt über Buddha hinaus zu tun, heißt, von der Loslösung selbst losgelöst zu sein. Das bringt das letzte Gedicht von Meister Dogen zum Ausdruck:

Gerne hätte ich ihn wiedergesehen im nächsten Herbst,
den Mond,
aber warum hindert er mich an diesem Abend daran,
zu schlafen?

Selbst wenn man die Blumen liebt und es bedauert, dass sie verwelken, ist das Bedauern die letzte Wirklichkeit, so wie sie ist.

4.9.1999, 7 Uhr

Verliert keine Zeit, die Haltung einzunehmen. Das Sesshin geht schnell vorbei, die Zazen-Zeit ebenfalls. Also verliert nicht eure Zeit. Seid nicht in euren Träumen verloren.

Konzentriert euch während Zazen gut auf die Ausatmung. Geht bis zum Ende jeder Ausatmung, ohne irgendetwas zurückzuhalten, und lasst euer Körpergewicht gut auf den Boden drücken. Die Haltung muss gut stabil sein, gut verwurzelt. Dann legt sich auf natürliche Weise die geistige Aufgeregtheit. Selbst wenn täuschende Gedanken auftauchen, lässt man sie vorüberziehen. Man gibt ihnen keine Bedeutung, man nährt sie nicht. Denn all unsere Energie ist in der Haltung, in der Praxis des Hier und Jetzt.

Man kann das Auftreten der Gedanken nicht völlig kontrollieren. Und es ist auch nicht erforderlich. Man kann auch die Phänomene in der Außenwelt nicht kontrollieren. Aber wir können unsere Reaktionen kontrollieren. Wenn man sieht, dass alle Phänomene, die unseren Geist aufregen, letztlich keine Substanz haben, verschwinden die Ursachen all unserer Zerstretheit. Hyakujo sagt:

„Wenn man sich so konzentriert, können die gewöhnlichen Menschen Buddha werden.“ Dies bedeutet nicht, vollkommen zu werden. Es gibt verschiedene Ebenen, Buddha zu sein. Auf jeden Fall heißt es, die Bande zu lösen, mit denen wir uns selbst fesseln. Hyakujo fügt hinzu: „Alle Wesen, die die Gebote Buddhas beachten, realisieren so den Zustand Buddhas.“ Die Gebote Buddhas zu beachten, bedeutet, den Zazen-Geist in unserem Leben zu aktualisieren. Keine Trennungen und Unterschiede zwischen unserer Seinsweise im Dojo, in Zazen, und im Alltag zu schaffen, ist der wesentliche Punkt der Zazen-Praxis. Nicht geteilt zu sein, sondern die Einheit unseres Lebens zu realisieren.

Hyakujo fügt hinzu: „Man nennt das Erlösung, weil es uns von unseren Leidensursachen erlöst und man so aufhört, Leiden bei anderen zu verursachen.“ Im Hannya Shingyo nennt man dies „gemeinsam an das andere Ufer gehen, jenseits des Darüberhinaus“. Jenseits des Geistes, der uns entsprechend unserer Zuneigungen und Zurückweisungen des jeweiligen Augenblicks unablässig transmigrieren lässt.

Hyakujo sagt weiter: „Das bedeutet, über die drei Welten hinauszugehen.“ Das heißt, über die Welt der Wünsche hinaus, in der wir uns befinden. Aber auch über die Welt der Formen hinaus und über die Welt, in der die Begierden und Leiden, die uns handeln lassen, verschwunden sind. - Manchmal entnimmt man der Lehre Buddhas, man solle seine Begierden besiegen, sie übersteigen. Aber sogar an diesen Zustand darf man sich nicht klammern. Man darf sich auch nicht an die Welt jenseits der Welt der Formen, die Welt ohne Form, die Welt von Ku, der Leerheit, der feinsten Zustände der Meditation klammern. Man verweilt selbst nicht in der Welt der Leerheit. So kann man ein wirklicher Bodhisattva werden.

4.9.1999, 11 Uhr

Im Alltag verhält sich unser Geist oft wie ein Affe, der von Ast zu Ast springt, immer aktiv um etwas zu ergreifen. Wenn man sich in Zazen setzt, der Wand gegenüber, auf die Haltung konzentriert, hört diese Aufgeregtheit auf. Man sagt manchmal, dass die Konzentration auf die Haltung so ist, als würde man den Affen anbinden. Aber dieses Bild ist, wie viele andere, täuschend. Denn es geht nicht darum, die Aufgeregtheit durch Unbeweglichkeit zu ersetzen. Es geht nicht darum, die eine Anhaftung durch eine andere zu ersetzen, sondern über beide hinaus zu gehen. Hyakujo stellt die Frage: „Wo soll der Geist sich niederlassen und verweilen?“, und er antwortet: „Er muss sich im Nicht-Verweilen niederlassen und dort verweilen.“ Was ist dieser Ort des Nicht-Verweilens? Es bedeutet, seinen Geist auf gar nichts verweilen zu lassen. Es bedeutet, nicht den Geist einer Person zu haben, die sich niedergelassen hat, von jemandem, der an etwas Vergangenen, an seinen gedanklichen Konstruktionen hängt, sondern ständig einen neuen Geist zu finden, der frisch und verfügbar ist.

Wie ihr wisst, ist Meister Eno zum ersten Mal erwacht, als er das Diamant-Sutra hörte, in dem es heißt: „Wenn der Geist auf nichts verweilt, manifestiert sich der wahre Geist.“ Das ist der zehnte Satz des Diamant-Sutras und die genaue Übersetzung lautet: „Der Bodhisattva muss einen Geist erzeugen, der nicht unterstützt ist, d.h. einen Geist, der weder auf dem Sehen beruht, noch auf dem Klang, dem Geruch, der Berührung und auch nicht auf Gegenständen des Denkens.“ D.h. man nimmt die Sinnesobjekte klar wahr, aber man verweilt nicht auf diesen Wahrnehmungen und auch nicht auf den Gedanken.

Der Geist, der auf nichts verweilt ist hishiryo, jenseits jeden Gedanken. Das darf aber kein weiterer Gedanke werden, Hishiryo ist nicht Ergebnis unseres Denkens. Das, was Hishiryo realisiert, ist Zazen selbst, jenseits jeder Absicht. Man soll nicht in Hishiryo verweilen wollen. Wenn man glaubt, es realisiert zu haben, dann ist es nicht mehr Hishiryo, sondern nur ein Gedanke, der begrenzt ist.

Bezüglich des Geistes, der nirgends verweilt, sagt Hyakujo: „Es ist der Geist, der weder auf Gutes noch auf Schlechtes fixiert ist, weder auf Sein noch auf Nicht-Sein (weder auf U noch auf Mu), weder auf Inneres noch auf Äußeres, noch auf etwas dazwischen, weder auf Leere noch auf Nicht-Leere, nicht einmal auf Konzentration und Ablenkung.“ Nicht auf Schlechtes fixiert zu sein,

bedeutet, keine schlechten Absichten zu hegen, keine Gedanken von Wut oder Rache, Eifersucht. Aber es heißt auch, sich nicht dem vergangenen Schlechten zu verhaften, sich keine Schuldgefühle zu machen. Vergangenes ist vergangen. Es ist nicht nötig, in den vergangenen Handlungen zu verweilen. Einfach die Irrtümer der Vergangenheit nicht fortsetzen. Es ist nicht nötig, sich von Bedauern überwältigen zu lassen. Aber auch nicht auf dem Guten verweilen, d.h. sich nicht an die Verdienste seiner Praxis zu klammern. Nicht auf Existenz oder Nicht-Existenz verweilen, bedeutet zu sehen, dass beide nicht getrennt sind. Das nennt man Leerheit. Weder auf dem Inneren noch dem Äußeren verweilen. Zum Beispiel nicht immer seinen Blick nach innen wenden. Wir dürfen unseren Kontakt mit unserer Umgebung nicht abbrechen. Der Geist während Zazen ist wie die Dojo-Fenster, die sich nach innen und nach außen öffnen. Völlig konzentriert sein wollen und die andern ignorieren, ist eine sehr dumme Einstellung. Der Geist, der auf nichts verweilt, ist der Geist, der ungestört ist. Das bedeutet, zum normalen Zustand zurückzukehren, ungestört zu sein. Hyakujo schließt: „Diejenigen, die diesen Geist ohne Bleibe realisieren, haben den Geist Buddhas.“ Das heißt auch, den Geist eines wirklichen Mönchs, einer wirklichen Nonne. Er ist zur gleichen Zeit ohne Bleibe, shukke, fließend wie das Wasser, frei wie die Wolken.

4.9.1999, 16.30

MONDO

F: Du hast gesagt, dass der Weise den Geist kontrolliert. - Welche Beziehung besteht zwischen Willen und Geisteskontrolle, wenn der Wille nur eine Haltung des Ego ist?

RR: Der Wille möchte immer etwas erreichen: Ich möchte dies. Ich möchte jenes vermeiden. Wenn man sagt, der Weise kontrolliere seinen Geist, so ist für diese Kontrolle keine Willensanstrengung erforderlich. Es ist ein Loslassen, ein Nicht-Folgen, ein Vorüberziehenlassen. Den Geist zu kontrollieren, bedeutet, nicht seinen Impulsen zu folgen, all das vorüberziehen zu lassen, in dem sich unsere Gier, unsere Aggressivität und unsere Verblendung manifestiert.

Den Geist zu kontrollieren bedeutet nicht, etwas zu unterdrücken, sondern sich zu sagen: „Da ist Gier, da ist Hass, aber ich identifiziere mich nicht damit. Es ist da, aber ich benutze weder Energie, um es zu nähren, noch um es zu vertreiben.“ Wirkliche Geisteskontrolle besteht in der Freiheit, nicht zu folgen.

Dies gibt auch die Freiheit, sich zu engagieren, wenn man den Eindruck hat, dass diese Handlung aufgrund von Wohlwollen und Mitgefühl gerechtfertigt ist. Geisteskontrolle ist wirklich die Wurzel. Es geht nicht darum, unter großen Mühen gut handeln zu wollen, sondern zu beobachten, was geschieht, und die Freiheit zu haben, zu folgen oder nicht zu folgen. Das ist Zazen.

5.9.1999, 7.00 Uhr

Fahrt während Zazen fort, euch auf eure Haltung zu konzentrieren. Streckt gut die Lenden, die Wirbelsäule und zieht das Kinn zurück.

Entspannt gut die Schultern und den Bauch. Atmet tief ein und aus und folgt nicht euren Gedanken. Wenn man so praktiziert, funktioniert der gewöhnliche Geist wie ein Spiegel. Wenn man keinen einzigen Gedanken unterhält, wenn der Geist auf nichts verweilt, kann man alles klar wahrnehmen. Man kann einen Geist realisieren, der nirgends stehen bleibt, einen wirklich befreiten Geist. Wenn man sich an diese Befreiung klammert, glaubt, sie realisiert zu haben, dann fällt der Geist unmittelbar auf etwas Begrenztes zurück, auf eine kleine Anhaftung, auf ein Anklammern an das, von dem man glaubt, es sei die Realisation.

Deshalb lehrte Buddha seine Schüler, sich vor Täuschungen zu bewahren. Das umfasst die täuschende Idee, von Täuschungen befreit zu sein. Deshalb kalligrafierte Meister Deshimaru häufig auf die Kyosaku „Maku Muso“ - täuscht euch nicht über die wahre Praxis und ihre Realisation. Wenn man mit diesem Geisteszustand fortfährt zu praktizieren, kann man bescheiden bleiben.

Offenkundig ist man hochmütig, wenn man glaubt, Bescheidenheit verwirklicht zu haben. Das Beste, das wir tun können, ist der letzten Empfehlung Meister Deshimarus zu folgen, mit Zazen ewig fortzufahren. Denn nur Zazen ist die wirkliche Befreiung, die wirkliche Bescheidenheit. Alles was wir tun können, ist unser täuschendes Ego dieser Dimension jenseits aller Täuschungen näher zu bringen. Ich wünsche euch allen, damit fortzufahren.

5.9.1999, 10.30

Dies ist das letzte Zazen des Sommerlagers, konzentriert euch gut. Denkt nicht an das Ende und auch nicht daran, was nach dem Ende kommen wird. Konzentriert euch hier und jetzt auf eure Haltung.