

Meister Hyakujo

Reinheit ohne
Beschmutzung

Kommentare von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 8. bis 10. Oktober 1999 während des Sesshins in Grube Louise 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.

8.10.1999, 7 Uhr

Vergesst nicht, euch zu Beginn des Zazen gut sechs oder sieben Mal von links nach rechts und von rechts nach links zu pendeln. Man legt die Daumen in die Fäuste, die Fäuste auf die Knie, und die Knie drücken gut auf den Boden. Dann macht man *Gassho*, indem man sich tief nach vorne verneigt. Man legt die linke Hand in die rechte Hand, richtet sich von der Taille an auf und bringt die Handkanten in Kontakt mit dem Unterleib, die Daumen waagrecht. Sie bilden mit den Handflächen ein gut geöffnetes Oval.

Von Beginn des Zazen an konzentriert man sich vollständig auf seine Haltung. Man streckt gut die Nieren, die Wirbelsäule, den Nacken. Man drückt mit der Schädeldecke in den Himmel. Das Kinn ist zurückgezogen. Der Blick ruht etwa einen Meter vor einem auf dem Boden und fixiert keinen bestimmten Punkt. Er ruht nur. So wird der Blick weit. Es ist der Blick, der nicht urteilt, der Blick, der alles umfasst - wie der Geist von Zazen, der keine Gegensätze schafft. So können sich Körper und Geist völlig entspannen.

Auch der Kiefer ist gut entspannt, ebenso die Stirn. Manchmal ist der Kiefer so angespannt, als wolle man beißen. Im Zazen ist es wichtig, sich seiner Anspannungen bewusst zu werden und sie loszulassen. Das beeinflusst den Geist vollständig. Er wird friedlich und entspannt. Oft fährt man während Zazen damit fort, bewusst zu denken. Der innere Dialog setzt sich fort, man diskutiert mit sich selbst. Wenn man seine Aufmerksamkeit auf die Zungenspitze legt, auf die Berührung mit dem Gaumen, endet diese innere Diskussion schnell.

Im Alltag neigt man oft dazu, etwas ergreifen, nehmen, beeinflussen zu wollen. Manchmal nutzt man seine Hände sogar, um zu kämpfen. Während Zazen sind die Hände völlig geöffnet, formen ein schönes Oval. Das ist das Symbol dafür, dass das ganze Universum umfassen wird. Wenn man sich nicht mehr bemüht, irgend etwas zu erfassen, sich nicht mehr bemüht, irgend etwas herzustellen, kann man die ursprüngliche Einheit mit dem ganzen Universum wiederfinden. Dies ist die andere Seite unserer Existenz. So bringt Zazen unser Leben wieder ins Gleichgewicht. Es ist nicht mehr nur das Leben des Ego da. Im Zazen wird dieses Ego aufgegeben, diese Funktionsweise des Ego. Körper und Geist beginnen, so zu funktionieren wie Buddha.

(Babystimme aus einem Babyphone)

Da ist ein kleiner Buddha aufgewacht.

Im Alltag bewegt sich der Körper ständig, ist immer damit beschäftigt, zu etwas zu gehen oder von etwas wegzugehen. Im Zazen läuft man weder von etwas davon, noch hinter etwas her. So kann der Körper unbeweglich bleiben. Im Alltag verläuft die Aktivität des Körpers horizontal. Alle sind mit ihren Gebieten befasst. Im Zazen ist der Körper auf die Senkrechte konzentriert. Man drückt mit der Schädeldecke in den Himmel und mit den Knien in die Erde. So wird der Körper zur Verbindung zwischen Himmel und Erde. Das ist der andere Aspekt der menschlichen Berufung: nicht nur die Natur zu besiegen, sondern sich mit ihr zu harmonisieren. Zu einem Sesshin kommen ist die Gelegenheit, unser Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Ausgehend von der Erfahrung des Körpers in der Haltung von Zazen, von Körper und Geist in Einheit mit Zazen.

8.10.1999, 11 Uhr

Wenn ihr euch zu Beginn hin- und herpendelt, macht das zunächst in größeren und dann in immer kleiner werdenden Bewegungen. Macht es weder zu schnell, noch zu langsam. Nehmt euch Zeit, die Haltung gut einzunehmen. Die Konzentration zu Beginn des Zazen ist wichtig. Vergewissert euch, dass ihr gut sitzt, dass ihr gut im Gleichgewicht seid, dass das Körpergewicht gut zwischen links und rechts verteilt ist, zwischen vorne und hinten. Neigt das Becken gut nach vorne, so dass das Gewicht im Bereich des Dammes liegt, zwischen den Geschlechtsteilen und dem After. Entspannt gut den Bauch und begleitet die Ausatmung mit einem Druck auf die Eingeweide nach unten. Lasst dann die Einatmung ganz natürlich geschehen. Verweilt weder mit vollen noch mit leeren Lungen. Es ist wichtig, dass die Atmung sich fortsetzt, dass sie fließt. Dann wird auch der Geist fließend.

Der Geist während Zazen ist der Geist, der nirgends verweilt. Wenn man auf die Haltung konzentriert ist, ist diese Konzentration zunächst bewusst. Aber wenn man dann wirklich in die Praxis eingetreten ist, gibt man auch die zu bewusste Konzentration auf, man praktiziert nicht die ganze Zeit mit seinem Willen. Es ist wichtig loszulassen, alle Absicht aufzugeben und einfach Zazen geschehen zu lassen. Wenn in einem Augenblick eure Haltung zu entspannt wird, könnt ihr euch wieder bewusst konzentrieren, die Nierengegend, die Wirbelsäule, den Nacken strecken, das Kinn zurückziehen. Und dann erneut geschehen lassen. So bleibt die Zazen-Praxis lebendig.

Während dieses Sesshin werde ich mit der Unterweisung von Meister *Hyakujo* fortfahren. *Hyakujo* war ein chinesischer Meister im 8. Jahrhundert. Vor ihm gab es *Eno*, den 6. Patriarchen, *Hui-Neng*. Dann *Nangaku* und schließlich *Baso*. *Hyakujo* war Schüler von Meister *Baso*. Seine Nachfolger war *Obaku* und dann kam *Rinzai*. Zur Zeit von *Hyakujo* gab es keinen wirklichen Unterschied zwischen *Rinzei*- und *Soto*-Schule, dem anderen Zweig, den Schülern von *Seigen*.

Die Unterweisungen der Meister vor *Hyakujo* waren von Schülern aufgezeichnet worden. Aber *Hyakujo* hat sein Hauptwerk, „Das Tor zum unmittelbaren Erwachen“, selbst geschrieben in Form eines Dialogs. Es ist ein Dialog mit sich selbst. Genauso wie *Dogen* später das *Bendowa* in Form eines *Mondo* schrieb.

Hyakujo stellt sich die Frage: „Wenn der Geist sich in einem Zustand der Reinheit befindet, schafft das nicht eine Anhaftung an die Reinheit?“ Und er antwortet: „Wenn man den Zustand der Reinheit erreicht, vermeidet man zu denken ‘Jetzt ist mein Geist in einem Zustand der Reinheit.’. So gibt es dann keine derartige Anhaftung.“

Dieser Punkt ist sehr wichtig für die Praxis. Beim Zazen konzentriert man sich auf die Haltung, die Atmung. Aber wenn man sich in einem bestimmten Augenblick sagt, „Jetzt bin ich gut auf meine Haltung konzentriert“, besteht eine Anhaftung an die Konzentration. Aber wenn man sich auf die Haltung konzentriert, ohne zu denken,

dass man konzentriert ist, gibt es keine Trennung zwischen einem selbst, der praktiziert, und der Haltung von Zazen. Körper und Geist werden Einheit. Man denkt mit dem ganzen Körper. Die dualistische Funktionsweise unseres Geistes ist aufgegeben. In diesem Augenblick ist die Wurzel der Anhaftung aufgegeben. Diese Erfahrung ist sehr wichtig. Das bedeutet nicht, dass man in seinem Leben niemals anhaftet, dass man niemals in dualistischer Weise denkt. Manchmal ist das sogar notwendig. Aber man hat eine andere Seinsweise, Denkweise erfahren. So haftet man nicht mehr an einer einseitigen Funktionsweise. Die einseitige Weise zu denken, ist nicht mehr die einzige. Wir können unsere Anhaftungen relativieren. Sie sind nicht mehr die letztendliche Wirklichkeit unseres Lebens. Eine andere Seinsweise ist möglich. Und so wächst unsere Freiheit. Das ist das Ziel der Unterweisung Buddhas: die Wesen von ihren Anhaftungen zu befreien, unsere geistigen Verstopfungen ins Fließen zu bringen. Während Zazen denkt man manchmal und manchmal nicht. Man verweilt weder auf dem Denken, noch auf dem Nichtdenken. Der Geist identifiziert sich nicht mit den Gedanken. Er läßt sie vorüberziehen.

Die wirkliche Reinheit, auf die Meister *Hyakujo* anspielt, beginnt, wenn der Geist aufhört, Gegensätze und Trennungen zu schaffen, wenn er aufhört, sich an die Reinheit zu klammern und die Unreinheit zurückzuweisen. Das war die letzte Unterweisung Meister *Deshimarus* vor seinem Tod: „*Fu zenna*. - Schafft keine Unreinheit.“ Schafft keine Trennung, keinen Gegensatz zwischen euch und den anderen. Sondern erfährt im Gegenteil die Einheit, die Ungetrenntheit zwischen euch selbst und den anderen. Behandelt die anderen so, wie euch selbst. So, wie ihr selbst möchtet, dass man mit euch umgeht. So, wie Christus lehrte: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Das heißt gleichzeitig: „Liebe ihn so, als wäre er du selbst.“ und „Liebe ihn so, wie du dich selbst liebst.“ Wenn man sich selbst nicht liebt, kann man die anderen nicht lieben.

Fu zenna bedeutet auch: Schafft keine Trennungen zwischen eurer Praxis jetzt und der Verwirklichung des *Satori*, die ihr erhofft. Wenn ihr Praxis und Verwirklichung trennt, wird eure Praxis unrein, von eurer Gier beschmutzt, von der Gier, die Erleuchtung zu erlangen. Dann entfernt sich das Erwachen. Die wirkliche Befreiung entfernt sich. Wenn man diesen Dualismus nicht schafft, wenn man sich völlig der Praxis jeden Augenblicks widmet, ohne irgend etwas zu erwarten, wenn man die Gier nach dem, was man mag, aufgibt, und den Hass, demgegenüber, was man nicht mag, transformiert sich der gewöhnliche Geist, der Geist des Ego, in Buddha-Geist, funktioniert wie Buddha, jenseits unserer kleinen Grenzen. Das ist der Geist, der alle Polaritäten umfasst, der Geist, der keine Streitigkeiten erzeugt. Wenn man so in Frieden mit sich selbst sein kann, diesen Geist des *Nirvana* verwirklichen kann, kann man auch in Frieden mit den anderen sein. Nur so kann der Frieden auf der Welt verwirklicht werden. Ausgehend von innen, von der spirituellen Verwirklichung, dem inneren Frieden. Indem man keine Trennungen mehr schafft zwischen innen und außen, indem man aber auch manchmal akzeptiert, nicht friedlich zu sein. Wenn ihr z.B. in *Sanran* seid, dem aufgeregten Geist, dann verachtet diesen Geist nicht, kämpft nicht gegen ihn, nehmt ihn an und macht Zazen mit ihm, indem ihr euch einfach auf die Ausatmung konzentriert. Der Geist von *Sanran* wird ganz natürlich friedlich werden. *Sanran* verschwindet.

8.10.1999, 16.30 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf eure Haltung. Streckt gut die Lenden, die Wirbelsäule, den Nacken, zieht das Kinn zurück. Atmet tief ein und aus. Konzentriert euch gut auf die Ausatmung. Drückt die Eingeweide gut nach unten. So gelangt am Ende der Ausatmung alle Energie ins *Hara* und das Mentale wird auf natürliche Weise ruhig, man kann die Gedanken vorüberziehen lassen, das heißt, zur Leerheit zurückkehren. Das ist am Ende jeder Ausatmung möglich. Dies ist das "*shiki soku ze ku*" des *Hannya Shingyo* praktizieren, vom Denken zum Nicht-Denken gehen, nicht Gefangener der Verkettung der Gedanken zu sein, sondern immer wieder einen Raum von Nicht-Denken zwischen zwei Gedanken zu schaffen. Das erlaubt es, die Ketten zu brechen, die Verkettung der Gedanken untereinander. So können unsere mentalen Konditionierungen aufgegeben werden und ein frischer, neuer Gedanke kann auftauchen, ein kreativer Gedanke, ausgehend vom Nicht-Denken. Das erlaubt es, in jedem Augenblick einen neuen Geist zu finden und die Gewohnheiten aufzugeben.

Aber ‚*shiki soku ze ku*‘ bedeutet nicht nur, dass die Phänomene Leerheit werden, sondern die Phänomene selbst sind Leerheit. Das bedeutet, dass unsere Gedanken in sich selbst unbeständig sind und keine wirkliche, feste Substanz haben, sondern einfach Gedankenkonstruktionen sind. - Natürlich ist es manchmal nützlich, manchmal sogar notwendig, zu denken, aber die Wirklichkeit, die wir über unsere Gedanken erkennen, ist immer begrenzt. Es ist, wie eine Landschaft durch farbige Brillengläser zu sehen. Dies ist der Grund, warum Buddha und alle Meister der Weitergabe auf der Bedeutung der Leerheit bestanden haben, um uns von unseren Gedanken zu befreien.

Aber wenn man der Leerheit anhaftet, wenn man aus ihr einen Gedanken macht, dann kann uns nichts mehr befreien. Deshalb stellt Meister *Hyakujo* folgende Frage: "*Wenn sich der Geist in einem Zustand der Leerheit befindet, schafft das keine Anhaftung an die Leerheit?*" Und er gibt selbst die Antwort: "*Wenn ihr selbst denkt, euer Geist verweile in einem Zustand der Leerheit, dann ist eine derartige Anhaftung vorhanden.*" Das bedeutet ganz konkret, dass, wenn man in Zazen wahrnimmt, dass ein derartiger Gedanke vorhanden ist, man sich erneut auf die Haltung, die Ausatmung konzentriert, sich dieser Illusion bewußt wird und sie vorüberziehen läßt. So kann man den Geist verwirklichen, der nirgends verweilt.

Hyakujo fragt sich: "*Wenn der Geist diesen Zustand erreicht, wo er nicht verweilt, gibt es dann keine Anhaftung an dieses Nicht-Verweilen, an dieses auf nichts Verweilen?*" Und er antwortet: "*Wenn ihr den Geist, der auf nichts verweilt, während des Zazen praktiziert, dann seid euch nur des Geistes bewusst und schafft keine Vorurteile. Vermeidet Wertungen, wie ‚gut‘, ‚schlecht‘ oder sonst etwas.*" Durch diese Unterweisung kann man verstehen, dass die Essenz der Lehre Buddhas, die von Meistern wie *Hyakujo* weitergegeben wurde, eine Befreiung von all unseren dualistischen Kategorien ist, denn diese sind Ursachen von Leiden und Auseinandersetzungen.

Wenn man z.B. an ‚wahr‘ und ‚falsch‘ haftet, wird man ganz natürlich denken, Recht zu haben und dass die anderen Unrecht haben. So können alle möglichen Streitigkeiten auftauchen. Wie ihr wisst, ist im Namen von Gutem viel Schlechtes

gemacht worden: Eine Gruppe glaubt, im Recht zu sein und das Gute zu vertreten. Sie glauben sofort, dass diejenigen, die nicht die gleichen Gedanken haben, Feinde des Guten sind. Und dann ist es normal, sie auszurotten. Alle Konflikte, kleine oder große, kommen aus dieser Haltung, ob das Streitigkeiten zwischen einem Paar oder Kriege zwischen Völkern sind. Sie tauchen immer auf, weil eine Seite glaubt, Recht zu haben, und meint, die andere Seite habe Unrecht. Das verdient es also nicht, dass man sich daran klammert.

Wenn man keine Urteile fällt, kann nichts Schlechtes begangen werden und man bedarf Kategorien wie ‚gut‘ und ‚schlecht‘ nicht. Wenn man z.B. keinen Unterschied macht zwischen sich selbst und den anderen, kann man niemand anderem Schlechtes zufügen. Auf natürliche Weise wird dann allen Lebensform Achtung zuteil. Es ist viel wichtiger zu lernen, sich und die anderen so zu akzeptieren, wie wir sind, als immer wieder zu entscheiden, wer Recht und wer Unrecht hat, wer gut und wer schlecht ist.

Zieht gut das Kinn zurück. Laßt euren Kopf nicht nach vorne fallen.

MONDO

F: Wenn es unter anderem darum geht, die vollständige Realisation von Leere und Form zu gleichen Teilen zu erreichen und man diesen Zustand als Normalzustand bezeichnet, dann habe ich die Assoziation, dass man dahin gekommen sein muss, dass diese Realisation nicht mehr da ist.

RR: Man darf sich nicht an die Verwirklichung klammern, nicht dem Verständnis verhaftet sein, keine neue Vorstellungen schaffen. Deshalb gibt es verschiedene Arten von Leerheit. Meister *Deshimaru* sprach von 20 Arten Leerheit. Es gibt viele Aspekte der Leerheit. Letztlich ist die Leerheit selbst leer. Das kann man nicht fassen. Leerheit ist mit dem Gehirn nicht erfassbar.

F: Führt die Verwirklichung dessen nicht zu einem unerträglichen Zustand?

RR: Warum unerträglich? Vielleicht fürs Ego, ja. Unser Ego sucht immer etwas, worauf es sich stützen kann. Immer möchte man sich auf etwas stützen. Deshalb ist man nicht frei, sondern hängt immer von etwas ab, auf das man sich stützen kann. Was Buddha gelehrt hat, ist die höchste Freiheit. Aber sie verlangt eine Änderung unserer Gewohnheiten. Das ist schwierig und wirklich kann man es nur mit dem Körper, mit der Atmung verwirklichen und mit dem Geist, der in Einheit mit dem Körper und der Atmung ist. Aber wenn man, so wie du das jetzt machst, versucht, es mit dem Intellekt zu verstehen, gibt es immer etwas, was man nicht fassen kann. Man kann dem immer näher kommen, aber es gibt immer etwas, was sich nicht fassen läßt.

F: Ich habe neulich in einem Buch von *Shunryu Suzuki* gelesen, dass Worte im Zen häufig zwei Bedeutungen haben, wie ein zweischneidiges Schwert sind. Wie soll ich das verstehen? Das verwirrt mich manchmal im Zen, dass meiner Fantasie so viel Raum gegeben wird.

RR: Das ist kein Spielraum für die Fantasie, es geht über die Fantasie hinaus. Zum Beispiel, um bei Leerheit zu bleiben: Leerheit hat eine negative und eine positive Bedeutung. Die negative Bedeutung ist ‚nichts‘, ‚nichts, was man erfassen kann‘, ‚keine Substanz‘. Also kann man sagen, das ist ein wenig nihilistisch. Aber das ist nur eine Seite, um die Anhaftung abzuschneiden, die Anhaftung an Konzepte, mentale Kategorien. Die andere Seite ist, dass Leerheit ‚Wechselbeziehung‘ bedeutet, ‚nicht aus sich selbst heraus existieren‘, ‚keine Existenz aus sich selbst heraus‘, ‚keine autonome Existenz‘, ‚keine unabhängige Substanz‘. Das bedeutet, in Wechselbeziehung mit dem ganzen Kosmos zu existieren. Diese Existenz ist eine völlig positive Existenz. Das ist überhaupt nicht nihilistisch, sondern ist im Gegenteil die Quelle aller ethischen Werte, der Solidarität, der Einheit mit den anderen, des Mitgefühls, einer bedingungslosen Liebe allen Wesen gegenüber. Also das ist die andere Seite. Es geht nicht um Fantasie.

F: Ich sehe einen ständigen Widerspruch zwischen der menschlichen Ethik auf der einen Seite und dem Weg, keine Trennungen zu schaffen, keine Urteile zu fällen. Ich werde ein Beispiel aus dem Internet geben. Im Internet ist so gut wie jede ethischen Grenze überschritten, die man überschreiten kann. Wie kann man diesem Phänomen begegnen, ohne Trennungen zu schaffen, ohne Urteile zu fällen?

RR: Das ist eine sehr gute Frage. Ich glaube, dass, wenn man keine Trennungen schafft, wenn du z.B. keine Trennungen schaffst, du kein Leiden um dich herum schaffen wirst. Du wirst mit Mitgefühl und Solidarität handeln. Also wirst du kein Leiden schaffen. Du bedarfst dann keiner Ethik. In diesem Augenblick bist du auf natürliche Weise ein ethisches Wesen.

Aber die meisten Wesen sind nicht auf dieser Stufe der Verwirklichung. Deshalb muss es Regeln und Gebote geben. Diese Gebote und Regeln sind aus Sicht des Weges vorübergehend erforderlich, d.h. so lange noch nicht alle Leute den Weg verwirklicht haben, um zu verhindern, dass der Geist, der Trennungen und Leiden schafft, sich fortsetzt. Man muss diesen Geist eingrenzen. Also darf man nicht töten, lügen, stehlen, die anderen ausbeuten, etc. Das ist für alle notwendig, so lange sie durch den egoistisch begrenzten Geist geleitet werden.

Aber wenn man nur den Regeln folgt, - das ist nicht schlecht, sogar manchmal gut, denn aufgrund des Egos wird man dann kein Leiden schaffen -, ist man nicht wirklich frei, sondern man ist einfach in Regeln gezwängt. Wenn man den Regeln nur als etwas von außen Kommendem, als Verboten folgt, wird man trotz der Regeln um sich herum Leiden schaffen. Also darf man nicht bei den Regeln aufhören und nicht bei der objektiven Ethik stehen bleiben. Das bedeutet nicht, dass es keine Ethik geben sollte, aber man muss über sie hinaus gehen. Nicht, indem man unmoralisch wird, sondern, indem man in sich selbst die Wurzeln der Ethik findet. Das heißt, indem man den Geist verwirklicht, der die Gebote überflüssig macht.

Wenn alle Wesen in einem Zustand bedingungsloser Liebe leben könnten, d.h. nicht von ihren Interessen, Anhaftungen gelenkt wären, sondern von

altruistischer, wirklicher Liebe erfüllt wären, wäre keine Moral erforderlich. Die Unterweisung Buddhas, die Unterweisung des Zen, ist nicht "man braucht keine Regeln, keine Moral" sondern: "Man muss über die Verbote hinaus gehen, um eine innere Revolution zu erreichen, die es bewirkt, dass keine Regeln mehr erforderlich sind." Aber weil wir davon weit entfernt sind, sind die Gebote sehr wichtig. Um das Beispiel des Internet aufzugreifen: Hier sind Gebote sehr wichtig. Ich glaube, dass es da sehr wichtig ist, dass Regeln kommen, denn sonst wird der Traum eines planetären Bewusstseins mit Hilfe von Computern zu einem Albtraum des permanenten Krieges.

F: Aber was ist mit den Emotionen? Wie begegnet man ganz konkret einem Menschen, der Schlechtes tut, der keine Regeln einhält?

RR: Man muss ihn stoppen, ganz konkret. Also wird man jemanden einsperren, das macht die Gesellschaft täglich: Jemand überschreitet die Regel, die Polizei schnappt ihn, er kommt ins Gefängnis.

F: Aber ich bin nicht die Polizei.

RR: Ich sage das nicht auf dich bezogen, sondern das ist die Funktion, jemanden zu stoppen, der die Regeln übertritt. Es ist sehr notwendig, dass diese Menschen angehalten werden. Aber, wenn man sie nur anhält, wenn man die Leute nur ins Gefängnis wirft – im Gefängnis lehnen sie sich noch mehr auf, sie haben noch mehr Lust, die Regeln zu übertreten, werden noch gewalttätiger, und wenn sie dann herauskommen, werden sie noch schlimmer als zuvor. Ich war mehrmals im Gefängnis, um Zazen zu unterweisen, ich kenne dieses Problem. Ich habe mit Gefangenen gesprochen, Vielen geht es sehr schlecht, sodass sie denken, wie kann ich mich rächen? Sie bereiten noch schlimmeres *Karma* vor. Es ist notwendig, dass die Gesellschaft die Leute daran hindert, Grenzen zu überschreiten. Aber sie muss ihnen auch die Möglichkeit geben, sich innerlich zu verändern. Erziehung ist sehr wichtig in Gefängnissen. Den Leuten die Möglichkeit zu geben, nachzudenken und sich zu ändern. Zunächst einmal zu lernen, dass es Grenzen gibt. Wenn sie dann einen spirituellen Weg wollen, können sie eine innere Freiheit finden, wo es nicht mehr erforderlich ist, Grenzen aufzurichten. Wie dem auch sei, beides ist wichtig, Gebote, Regeln, Grenzen und zur gleichen Zeit die Unterweisung, die es erlaubt, sich zu verändern und Grenzen und Regeln nicht mehr ständig nötig zu haben

F: Aber was ist mit der Antipathie, wie geht man damit um? Man schafft doch automatisch immer Trennungen, wenn man einer Ethik folgt.

RR: Wenn du jemandem gegenüber Antipathie hast, versuche zu spüren, was da wirklich abläuft. Das erste ist, zu akzeptieren, dass die Antipathie vorhanden ist. Aber man sollte auf den anderen nicht einschlagen, weil man eine Antipathie gegen ihn hat. Es ist wichtig, auch mit den Menschen in Frieden leben zu können, gegen die man eine Antipathie hat. Weil man ein Gefühl hat, sollte man nicht sofort zur Tat schreiten.

Ich glaube, dass es wichtig ist, Gefühle von Anziehung und Abstoßung zu haben und sie anzuerkennen. Aber man muss auch in der Lage sein, sie vorüberziehen zu lassen. Denn sonst hast du, sobald du von jemandem angezogen bist, das Bedürfnis mit ihr Liebe zu machen, und das Leben wird schwierig und viel Leid taucht auf. Oder, sobald dir jemand auf der Straße begegnet und du hast Antipathie gegen ihn, und du schlägst ihn oder du möchtest ihn schlagen, auch dann kann viel Leid und schlechtes *Karma* entstehen. Es sollte möglich sein, auf der Straße zu gehen, Leute sympathisch zu finden, sie mit Freude anzuschauen und weiterzugehen und dann jemanden zu sehen, dem man mit Antipathie begegnet. Aber auch der hat ein Recht, zu existieren. Ich habe das Recht, jemanden nicht zu mögen, aber das ist kein Grund, ihn abzulehnen. Wenn du so denkst, wenn alle so denken, kann man Kriege und Konflikte sehr minimieren.

Auf einer tieferen Ebene ist es sinnvoll, sich zu fragen: "Was geschieht da, warum habe ich diese Antipathien?" Und oft kann man, wenn man sich selbst betrachtet, verstehen, dass jemand, den man ablehnt, etwas repräsentiert, das man in sich selbst ablehnt. Es gibt Dinge in einem selbst, die man nicht akzeptiert und dann auf jemand anderes projiziert, oder man erkennt sie bei jemand anderem, und das erträgt man nicht. Viele Konflikte laufen so ab. Es ist also sehr interessant, wenn du bei jemand etwas Unangenehmes findest, dich zu fragen: "Was heißt das in Bezug auf mich selbst?" Oft ist das ein guter Hinweis auf unsere eigenen Schatten. Das ist die zweite Ebene.

Die dritte Ebene ist, zu sehen, dass all diese Begriffe relativ sind und dass sie keine Substanz haben, dass Sympathie und Antipathie nur aufgrund des Gegensatzes existieren. Wenn man das tief versteht, kann man die Leerheit all unserer Vorlieben erkennen, man kann frei sein, seine Impulse relativieren.

8. 10.1999, 20.30 Uhr

Bringt während des Zazen ständig eure Aufmerksamkeit zum Augenblick. Lasst euren Geist nicht aus dem *Dojo* entweichen. Konzentriert euch gut auf eure Praxis. Wenn man sich auf die Haltung, die Atmung konzentriert, wird der Geist wie ein Spiegel. In diesem Spiegel können sich alle möglichen Gedanken spiegeln. Oft denkt man an Vergangenes, Erinnerungen tauchen auf, Trauer. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu werden, aber nicht im Vergangenen zu verweilen. Sein vergangenes *Karma* zu betrachten, die Verkettung der Auswirkungen dieses *Karmas*, ist wichtig, um nicht dieselben Irrtümer erneut zu begehen, um es dem Geist zu ermöglichen, eine Umkehr zu vollziehen. Z.B. singt man im Augenblick der Ordination, bevor die Gebote gegeben werden, das *Sangemon*, das Reue-Sutra, in dem man sich all seiner vergangenen Irrtümer bewusst wird, des Leids, das man aufgrund seines schlechten *Karmas* ausgelöst hat, und man bereut sie. Dann empfängt man die Gebote. Von diesem Augenblick an beginnt ein neues Leben, es ist nicht nötig, unablässig an die Vergangenheit zu denken.

Meister *Hyakujo* sagt: "*Vergangenes ist vergangen*". Verweilt also nicht auf Urteilen

bezüglich der Vergangenheit. Wenn man aufhört, sich Sorgen über die Vergangenheit zu machen, gibt es keine Vergangenheit mehr. Es ist nicht nötig, ständig den alten Kalender zu betrachten.

Oft entweicht der Geist auch in die Zukunft. Sicherlich ist es gut, Gelübde abzulegen, z.B. die vier Gelübde des *Bodhisattvas*, und eine positive Veränderung für sich selbst und die Menschheit zu wünschen. Wenn man sich aber zu sehr mit der Zukunft beschäftigt, vergisst man, im Hier und Jetzt zu leben. Man lebt nur in der Vorstellung, man hat Angst.

Nur im Hier und Jetzt kann man praktizieren, im Hier und Jetzt kann man verwirklichen. Durch unsere Praxis hier und jetzt kann unser vergangenes *Karma* umgeformt werden. Durch unsere Praxis hier und jetzt kann eine bessere Zukunft vorbereitet werden. Die Zazen-Praxis bedeutet zu lernen, sich völlig hier und jetzt zu konzentrieren.

Hyakujo sagt: "*Was hier und jetzt ist, kann die Hand berühren.*" Seid euch einfach eures Nicht-Anhaftens an was auch immer bewusst. In dem Sinne, nicht von unserer Gier gelenkt zu sein und auch nicht von unserer Abneigung.

9.10.1999, 7 Uhr

Während Zazen ist der Körper vollständig verwurzelt, stabil. Das Becken ist nach vorne geneigt, die Knie drücken fest auf den Boden, das Gewicht des Körpers drückt auf das *Zafu*. Es ist wichtig, diese Verwurzelung in der Haltung zu spüren. Davon ausgehend streckt man gut die Wirbelsäule und den Nacken und drückt die Schädeldecke in den Himmel.

Man bringt seine Aufmerksamkeit ständig wieder zurück auf diese Haltung des Körpers, so dass Körper und Geist eins werden. Meister *Hyakujo* sagt: "*Wenn euer Geist entweicht, folgt ihm nicht, und auf natürliche Weise wird er aufhören, umherzuirren.*" Wenn euer Geist irgendwo bleiben möchte, folgt ihm nicht und bleibt nicht dort, und so wird euer Geist, der einen Ort zum Verweilen sucht, von selbst damit aufhören. So könnt ihr einen Geist verwirklichen, der auf nichts verweilt.

Die beste Art und Weise, diesen Geist zu verwirklichen, der auf nichts verweilt, ist die ständige Rückkehr zur Achtsamkeit auf die Atmung. Die Atmung findet immer hier und jetzt in diesem Körper statt. Die Ausatmung folgt auf die Einatmung in einer sich fortsetzenden Bewegung. Es ist die Bewegung des Lebens, die nie anhält.

Vollständig bewusst zu sein, konzentriert auf diesen Geist, der auf nichts verweilt, heißt, unsere wahre Natur klar wahrzunehmen. Das ist nicht etwas, das man ergreifen kann, auf das man sich stützen kann, es ist nichts Festes, Starres. Es ist der Prozess, ständig in Berührung mit dem Universum zu sein. Insbesondere durch die Atmung. Wenn so praktiziert, wird der Geist völlig verfügbar und offen, um in Verbindung mit den anderen zu sein. Zum Beispiel folgen die Leute in einem Gespräch, obwohl sie miteinander reden, oft nur ihren eigenen Gedanken. Sie verweilen auf ihrem eigenen Denken. So können sie den anderen nicht aufnehmen. Den Geist verwirklichen, der auf nichts verweilt, bedeutet, auf nichts Persönlichem zu verweilen.

Hyakujo sagt: "*Der Geist, der auf nichts verweilt, ist der Geist Buddhas.*" - Der Geist von jemandem, der bereits befreit ist, der erweckte, nicht geschaffene Geist. Befreit von seiner Vergangenheit, befreit von seinen geistigen Konditionierungen, der Geist, der sich mit nichts identifiziert und auf nichts verweilt. Wenn man sich mit seinem kleinen Ego identifiziert, wird man sich danach mit einer Gruppe identifizieren und völlig von dem getrennt sein, was nicht zu dieser Gruppe gehört. Die anderen werden zu Feinden, zu gefährlichen Leuten. Der Geist, der irgendwo verweilt, hat immer Angst, seinen Platz zu verlieren. Das wird die Ursache von Konflikten. Der Geist, der auf nichts verweilt, ist immer friedlich. Er hat nichts zu verlieren, er hat es nicht nötig, Angst zu haben. Er braucht nicht aggressiv zu werden.

In unserer heutigen Welt, in der viele Konflikte auf Grund des Wunsches entstehen, sich mit, einer gesellschaftlichen Gruppe, einer Rasse, einer Religion zu identifizieren, ist es wichtig, über die Bedingungen des Friedens nachzudenken und in sich die Bedingungen des Friedens zu schaffen: alle Illusionen fallen zu lassen, die Konflikte schaffen. Das ist der wesentliche Punkt der Unterweisung Buddhas.

Hyakujo fügt hinzu, dass dieser erwachte Geist nicht geschaffen ist. Weil er nicht geschaffen, wird er nicht geboren und stirbt nicht. Er ist völlig jenseits von uns selbst,

jenseits jeglicher Gegensätze zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, zwischen sich und anderen.

9.10.1999, 11 Uhr

Man pendelt sich sieben bis acht Mal hin und her mit anfänglich weiten Pendelbewegungen, die immer kleiner werden. Mit dieser Bewegung sucht man seinen Schwerpunkt. Es ist wichtig, dass das Gewicht des Körpers gut verteilt ist und man sich stabil und ausgeglichen auf dem *Zafu* fühlt. Zu Beginn des Zazen atmet man zwei bis drei Mal tief ein und aus, um das Sonnengeflecht zu entspannen und die Atmung zu vertiefen. Wenn man die Ausatmung vertieft, kann man emotionale Stabilität finden, und man läßt die Gedanken vorbeiziehen, ohne auf etwas zu verweilen, ohne sich von etwas aufhalten zu lassen.

Meister *Hyakujo* sagt: *"Ein Geist, der auf nichts verweilt, ist der Geist Buddhas, der Geist von jemandem, der bereits befreit ist, erwacht, ungeschaffen."* Der Geist Buddhas ist folglich nicht etwas Besonderes. Es ist die Funktionsweise unseres Geistes, wenn er auf nichts verweilt, und kein transzendenter Geist.

Jeder kann den Geist Buddhas verwirklichen, indem er sich auf seine Haltung und Atmung konzentriert und von keinem Begriff abhängt. So kann man zu der unerschaffenen Dimension der Existenz erwachen, sich mit ihr harmonisieren. Es ist die Verwirklichung der konstanten Umwandlung von unserem Geist und unserem Körper, die unerschaffen sind. Selbst wenn es Empfängnis und Geburt gibt, die Begegnung zweier Zellen bei der Geburt, so ist diese Geburt eine Begegnung, eine Verbindung von Elementen des Universums, der Natur, der menschlichen Geschichte sowie die Manifestation einer grundlegenden kosmischen Energie. Wenn man dies versteht, kann man weniger egozentrisch sein, sich selbst als Teil von einem sich ständig wandelnden Ganzen sehen. Wenn man dies vertraut durch die Praxis verwirklicht, kann man das innere Verständnis der Essenz der Existenz erreichen. So kann unser Geist wahrhaft frei werden. Er wird nicht mehr durch Gier oder Hass gestört. Meister *Hyakujo* sagt: *"Ein so befreiter Geist begreift, dass die Gegensätze Leerheit sind. So verwirklicht sich die wahre Befreiung."*

Die Zazen-Praxis besteht nicht darin, eine besondere emotionale Erfahrung zu machen, nicht darin, die Erleuchtung zu erlangen. Es geht darum, sich selbst immer tiefer zu verstehen, um die universelle Dimension der Existenz zu verwirklichen, nicht nur das, was uns von anderen unterscheidet, sondern das, was uns mit den anderen verbindet, was wir mit allen Wesen teilen. Diese tiefe Erfahrung von Zazen wird zur Quelle von Weisheit und Mitgefühl, das dann im Alltag einen Bereich findet, um sich zu aktualisieren. So können alle Phänomene, denen wir begegnen, Gelegenheit werden, zu praktizieren, Gelegenheit, diese Weisheit mit Mitgefühl zu praktizieren, mit einem Geist, der auf nichts verweilt, mit einem Geist der unablässig kreativ ist, der sich nicht in Gegensätze einschließen läßt.

Auch wenn ein Sesshin ein privilegierter Augenblick ist, so ist es doch das Wesentliche des Sesshins, aus allen Momenten im Leben eine Gelegenheit zu machen, den Weg zu praktizieren, aus allen Orten ein *Dojo* zu machen.

9. 10. 1999, 16.30

Im Augenblick unserer Geburt hat die kosmische Energie eine bestimmte Form angenommen, die Form eines schönen Babys. Dieser Körper entwickelt sich dann und auch der Geist entwickelt sich. Ein Mensch ist entstanden. Was machen wir dann mit diesem Körper, der uns gegeben wurden? - Wenn ich von Körper spreche, meine ich Körper und Geist. beide sind nicht trennbar.

Man kann Körper und Geist dafür verwenden, Reichtum zu erzeugen. Der Körper wird ein Wirtschaftskörper. Man kann seinen Körper nutzen, um Krieg zu führen. Er wird ein kriegerischer Körper. Man kann ihn einfach dazu nutzen, seine Instinkte zu befriedigen. Dann gleicht der Körper dem eines Tieres. Man kann ihn nutzen, um den Weg zu praktizieren, um Zazen zu machen. Dann wird er zum Körper Buddhas, zu einem Körper und einem Geist, der zur wahren Dimension unserer Existenz erwacht, der nicht begrenzt ist durch diesen kleinen Körper, jenseits von groß oder klein, nah oder fern, von gegenwärtig oder vergangen, jenseits all unserer begrenzten Kategorien.

Als Buddha Shakyamuni gestorben war, hat er seinen SchülerInnen seine Unterweisung, sein *Dharma*, als Anleitung hinterlassen. Auch wenn er in seinem menschlichen Körper gestorben war, haben seine SchülerInnen gedacht, dass sein Dharmakörper, sein *Dharmakaya*, ewig existieren würde. In der Folge wurde der *Dharmakaya* zur höchsten Dimension der Existenz. In den Sutren werden verschiedene Aspekte dieses *Dharmakaya* beschrieben.

Hyakujo stellte sich die Frage, welcher dieser verschiedenen Körper unser eigener Körper ist. Es handelt sich nicht um Körper außerhalb von uns selbst. Er antwortet z.B.: "*Verstehen, dass der Geist unvergänglich ist, bedeutet den Dharmakaya der Dharmnatur zu besitzen.*" Das ist der Geist, der sich hier und jetzt manifestiert, der Geist der jenseits von zuvor und danach ist, der sich nicht Geburt und Tod widersetzt.

Hyakujo fügt hinzu: "*Verstehen, dass die Tausende von Formen im Geist enthalten sind, bedeutet, den Dharmakaya des Verdienstes zu besitzen.*" Durch unsere Empfindungen und Wahrnehmungen haben wir den Eindruck, wir könnten die Phänomene kennen. Aber wir kennen immer nur den Eindruck, den die Phänomene in unserem eigenen Geist hinterlassen haben. Deshalb sagt man manchmal in der buddhistischen Unterweisung, dass alle Phänomene im Geist enthalten sind.

Hyakujo sagt weiter: "*Die lebenden Wesen entsprechend ihren Fähigkeiten zu unterweisen, bedeutet, den Dharmakaya der unbegrenzten Manifestation zu besitzen.*" Das heißt, nicht in der Persönlichkeit verhaftet zu bleiben, sondern sich mit allen Wesen zu harmonisieren, damit man ihnen helfen kann, indem man alle möglichen Mittel verwendet. Wie *Kannon*, die 1.000 Gesichter hat und 1.000 Werkzeuge verwendet.

"*Wenn man verstanden hat, dass der Geist unfassbar und ohne feste Form ist, besitzt man den Dharmakaya der Leerheit.*" Das mag euch etwas kompliziert erscheinen und

ich habe mir überlegt, ob ich heute nachmittag davon zu sprechen sollte. Ihr habt Schmerzen in den Beinen. Aber genau in dem Augenblick, in dem man mit seinem begrenzten Körper konfrontiert ist, ist es wichtig, sich der vielen möglichen Dimensionen dieses Körpers bewusst zu werden, um ihn auf schöpferische Weise und nicht wie eine Maschine nutzen zu können.

Hyakujo fügt hinzu: "*Wenn ihr den Sinn all desseu versteht, wisst ihr, dass es nichts zu erlangen gibt. Verstehen, dass es nichts zu erlangen gibt, bedeutet, den Dharmakörper Buddhas zu erlangen.*" D.h. den Körper, der von jeder Gier befreit ist, der den Geist von *Mushotoku* verkörpert.

MONDO

F: Glaubst Du wirklich, dass es möglich ist, den Buddha-Geist zu verwirklichen, d.h. den Geist, der alle Trennungen überwindet? - Ich bin zunehmend skeptisch diesbezüglich. Ich glaube, dass man die Haltung lernen kann und auch die Atmung mehr oder weniger. Aber beim Buddha-Geist gibt es Probleme. Eines ist unsere Sprache. Die Sprache ist immer dualistisch. Bei Anhaftung ist man im Dualismus von Anhaftung und Nicht-Anhaftung. Ein zweites Problem: Wer kann Zeugnis davon ablegen, ob jemand den Buddha-Geist verwirklicht hat? Ich kann es nicht, denn in dem Augenblick, wo ich sagen würde "Ich habe den Buddha-Geist verwirklicht.", wäre das bestimmt eine Täuschung.

RR: Die Fragen sind richtig und wichtig. Man kann den Buddha-Geist nicht verwirklichen, indem man an ihn denkt, ihn sich vorstellt, sich seiner bewusst ist. Deshalb insistiert man in der Unterweisung von Zazen so sehr auf der Konzentration auf die Haltung und die Atmung. Wenn man sich auf Haltung und Atmung konzentriert, ist der Geist völlig eins mit Haltung und Atmung und man kann aufhören, konzeptionell zu denken, mit der linken Gehirnhälfte, mit Wörtern. Nicht immer, aber in bestimmten Augenblicken kann man sich von dem Denken lösen, das nur sprachlich ist. Aber selbst wenn das sprachliche Denken sich während Zazen fortsetzt, der innere Dialog weitergeht, bewirkt die Tatsache, dass wir in der Haltung verwurzelt sind und auf die Atmung achten, die Möglichkeit, sich von dem sprachlichen Denken zu lösen. Die Gedanken ziehen vorbei, man lässt sich nicht mehr von ihnen einfangen. In dem Augenblick sind Körper und Geist vom sprachlichen Denken gelöst. Das nennt man den Buddha-Geist.

Wenn man aber in dem Augenblick, in dem man das praktiziert, zu denken beginnt "Jetzt habe ich den Buddha-Geist", dann ist es nicht mehr der Buddha-Geist. Aber wenn man wieder beginnt, sich auf Atmung und Haltung zu konzentrieren, und die Idee, man habe den Buddha-Geist verwirklicht, aufgibt, dann ist der Buddha-Geist wieder da.

Wenn man lehrt, spricht man natürlich vom Buddha-Geist. Aber es ist wichtig, dass man sich anschließend kein Konzept vom Buddha-Geist macht, sondern dass man sieht, dass durch diese Worte auf eine Erfahrung hingewiesen wird.

F: Der eigentliche Optimismus besteht also darin, dass man, wenn man richtig atmet, wenn man richtig sitzt, man den Buddha-Geist erlebt.

RR: Genau!

Du sprachst vom Zeugnis. Wenn man sagt: "Ich habe den Buddha-Geist verwirklicht", dann ist das etwas hochmütig, eine neue Form von Anhaftung. Die Verwirklichung des Buddha-Geists wird bezeugt durch eine geänderte Seinsweise, durch die Tatsache, dass man sich nicht mehr - zumindest nicht mehr so oft - von Gegensätzen und Konzepten behindern lässt. Man wird frei davon, urteilt nicht mehr ununterbrochen. Der Geist wird weit. Man sieht, dass es auf einer bestimmten Ebene gut und schlecht, richtig und falsch gibt. Aber gleichzeitig haftet man nicht daran. Man weiß, dass es jenseits dessen eine andere Seinsweise gibt, die diese Polaritäten umfasst. Das ist nicht einfach ein logisches Verstehen, sondern ein konkretes freier sein im Leben. Unsere Seinsweise ist fließender, weniger beschränkt.

F: Aber den vollkommenen Zustand kann man nicht erreichen. Das ist eine offene Tür, eine Ahnung.

RR: Es ist ein Vorgang.

F: Wer hat Buddhas Erfahrung bezeugt?

RR: Er selbst. In dem, was er lehrte.

F: Ich glaube, es gibt Erfahrungen, die bestätigt werden müssen. Die Erfahrungen sind da. Aber dann wird es spannend: Wie handelt man? Man hört oft, dass niemand den Buddha-Geist verwirklicht.

RR: Ja. Aber es handelt sich um die Erfahrung, die jede und jeder während Zazen macht. Genau das lehrt *Hyakujo*. Er sagt, dass das, was man im Augenblick verwirklicht, der wirkliche Körper ist.

F: Die Frage bezieht sich auf die drei Gifte, Unwissenheit, Hass und Gier. Hass und Gier kann man beobachten, das verstehe ich. Aber die Unwissenheit kennt man nicht, das sagt schon der Name.

RR: Die Unwissenheit erzeugt Gier und Hass. Durch deren Auftreten kann man die Unwissenheit sehen. Weil man die wahre Natur seiner Existenz nicht kennt, haftet man an seinem kleinen Ego, wird gierig, bemüht sich, es zu stärken, misst im Bedeutung bei, will ihm Sicherheit, Macht und Erfüllung geben. Und man lehnt dann all das ab, hasst all das, was es stört. Die Unwissenheit zeigt sich in diesen Auswirkungen.

Unwissenheit ist nicht unsichtbar. Es geht darum sich selbst zu kennen. Es stimmt, man kann zeitweise das Gefühl haben, von Wünschen getrieben zu

werden, die über uns hinausgehen, und sich daher überhaupt nicht zu verstehen. Dann muss man sehen, dass man verwirrt ist. Man kann die Verwirrung sehen. Wenn man sich dann in Zazen hinsetzt, kann die Aufgeregtheit sich beruhigen und man klarer sehen. Zum einen unsere Motivation und unsere Wünsche - und auch unsere Ablehnungen - , zum anderen, wenn man mit der Meditation fortfährt, die Wurzel all dessen.

Wenn es unmöglich wäre, die Unwissenheit zu erhellen, hätte Buddha sich nicht die Mühe gemacht zu lehren. - Aber es stimmt, dass das nicht offensichtlich ist. Im allgemeinen wird man sich dessen bewusst, wenn man mit der Lehre Buddhas in Berührung kommt. Es trifft zu, dass der gewöhnliche menschliche Geist, der Geist des Ego, nur mit Gier und Hass in Kontakt steht. Nicht ausschließlich, aber das dominiert. Wenn man der Unterweisung des Zen begegnet, der Lehre Buddhas, entdeckt man durch die Zazen-Praxis, dass es eine andere Seinsweise gibt, eine andere Weise, das Leben zu sehen. Das ist, wie wenn man ein Fenster öffnet: Licht fällt ein und man nimmt seine Unwissenheit wahr. Das Licht der Unterweisung zeigt unsere Verdunklung. Das Licht der Bewusstheit von Zazen zeigt uns unsere Schatten.

Kodo Sawaki sprach in seinen Kommentaren zum *Shodoka* davon, dass man sich der Täuschung hingeben könnte, seine Unwissenheit begriffen zu haben. Aber unsere Unwissenheit ist ohne Ende. Man hört nie auf, sie zu erhellen. Letztlich sind Unwissenheit und Weisheit, Täuschung und Erwachen nicht getrennt. Man macht nie etwas anderes, als die Unwissenheit zu erhellen und aus unseren Täuschung zu erwachen.

Wenn man Zazen macht, ist man jedoch jenseits von all dem. Man denkt nicht: "Ah, jetzt erhelle ich meine Unwissenheit." Man macht Zazen und es geschieht, auf natürliche Weise. Zazen ist jenseits der Dualismen von Unwissenheit und Weisheit, Täuschung und Erwachen. Während Zazen klammert man sich nicht daran. Es geschieht.

F: Ich habe eine Frage bezüglich der Kusen im *Dojo*: Sollte man bei den Texten, die man zugrunde legt, bei den Meistern unserer Traditionslinie bleiben oder sollte man auch andere Texte nehmen, weil sie schön oder interessant sind?

RR: Man muss Texte nehmen, die die Unterweisung unserer Linie ausdrücken, des *Soto-Zen*. Die Schwierigkeit besteht darin, dass man Texte findet, die einen berühren und mit denen man sich in Einklang fühlen kann. Um ein Kusen zu halten, muss man ein bisschen begeistert sein. Man hält ein Kusen über etwas, das einen anspricht, das einen inspiriert. Man sollte vermeiden, diese Inspiration in anderen Lehren zu suchen, denn sonst wird es schwierig. Das Kusen darf nicht die Praxis erschweren. Wenn man Kusen aus anderen Traditionen verwendet - manchmal kommen die dem Zen sehr nahe-, so ist doch der Weg verschieden. Und dann können die Menschen sich in ihrer Praxis irren. Das ist das schlimmste. Es gibt ein Durcheinander und die Praxis ist nicht mehr wirksam, das Wesentliche dessen, was uns weitergegeben wurde, geht verloren.

Wenn man nicht inspiriert ist, sollte man überhaupt kein Kusen machen. Es ist besser, in Stille zu sitzen, statt unbedingt etwas Interessantes zu suchen und die Menschen in eine falsche Richtung zu leiten. Das heißt aber nicht, dass man sich nicht für etwas anderes interessieren sollte. Zuhause könnt ihr lesen, was ihr wollt, wenn ihr die Zeit habt, um den Geist zu öffnen. Ich sage nicht, dass ihr nur Bücher von Meister *Deshimaru* lesen sollt. Aber, was im *Dojo* gesagt wird, wird gesagt, um der Praxis zu helfen. Damit die Praxis wirkungsvoll ist, muss man sich auf die richtige Praxis konzentrieren. Selbstverständlich gibt es auch andere Praktiken. Aber wenn man *Shikantaza* praktiziert, praktiziert man nur *Shikantaza*. Wenn man es mit etwas anderem vermischt, wird es zu einer Technik und der befreiende Wert von *Shikantaza* geht verloren.

F: Worin besteht der Hauptunterschied, wenn es heutzutage heißt "Folge einem Meister!" im Verhältnis zu früheren Zeiten?

RR: Ich habe früher nicht erlebt. Ich kenne nur die Erfahrung, die ich mit Meister *Deshimaru* gemacht habe. Ich glaube, die Essenz ist die gleiche. Einem Meister folgen heißt nicht, seiner Persönlichkeit zu folgen, heißt nicht, einer Person zu folgen. Es heißt, zu versuchen, das Wesentliche dessen zu praktizieren, was er unterweist. Die Rolle des Meisters besteht darin, jedem zu helfen, seine eigene Praxis zu vertiefen. Der Meister selbst vertieft, indem er unterweist, seine eigene Praxis. Manchmal unterweist man auch für sich selbst, nicht nur für die anderen, sondern man gibt sich selbst Ratschläge. Die Verbindung Meister – Schüler ist eine Beziehung, in der es eine Zusammenarbeit in der Vertiefung des Weges gibt. Der Schüler kann vielleicht nicht den Meister unterweisen, aber ihn durch seine Fragen anregen, tiefer zu werden. In der Verbindung ist man wirklich zwei. Es gibt nicht einen, der alles weiß oder vorgibt alles zu wissen und der andere hat den Mund offen vor Staunen. Das ganze ist dynamisch, wenn man zusammen praktiziert.

Der Unterschied zu früher ist der: Wenn man die alten Geschichten liest, bemerkt man, dass die Leute früher alles hinter sich gelassen haben, um einem Meister zu folgen. Das liegt daran, dass die Meister früher in Tempeln lebten, die entlegen in den Bergen standen. Es gab keine *Dojos* in den Städten wie heute. Als Meister *Deshimaru* nach Paris kam, hat er sich nicht in die Alpen zurückgezogen, auf einen Berg. Er wollte immer im Zentrum der Stadt bleiben, damit die Leute ihm begegnen und mit ihm praktizieren konnten, auch wenn die gesellschaftlichen Bedingungen, wenn man arbeiten muss, andere sind. Früher funktionierte das anders: Die Meister machten weit entfernt von den Städten ein *Dojo* auf, und so musste man, wenn man einem Meister folgen wollte, alles aufgeben. Man wurde Mönch, in dem Sinn, das man die Familie und die Arbeit aufgab.

Einerseits war es früher viel einfacher. Heutzutage versuchen die Leute, wenn sie einem Meister folgen wollen, vieles zu harmonisieren: Sie wollen mit ihrem Meister ein Sesshin machen, sie müssen sich auch um die Kinder kümmern, um den Partner, der kein Zazen macht und vielleicht damit nicht einverstanden ist, den Chef, der keinen Urlaub geben will. Das ist nicht einfach. Manchmal hat man Lust, alles hinzuschmeißen und zu sagen: "Ich will nur noch meinem Meister

folgen." Das ist ein bißchen der Geist der Mönche früher. Aber das ist nicht das, was Meister *Deshimaru* uns weitergegeben hat. Was ich von seiner Unterweisung erinnere, ist, sich den Schwierigkeiten des Lebens zu stellen, die man hat, wenn man den Weg praktiziert. Das ist ein *Koan*, das ist auch unsere Praxis. Er gab uns immer den Rat, die Gegensätze zu harmonisieren: den Geist des Weges, der nur Zazen und Sesshins machen möchte und den gewöhnlichen Geist, der in verschiedene Richtungen engagiert ist, dass aber der Geist des Weges bestimmend sein muss. Es sind keine zwei verschiedenen Welten: In einem Moment ist es die gewöhnliche Welt, im anderen Moment ist es die Welt des Zen. Wenn man nicht nur bei einem *Sesshin* praktiziert, sondern auch im täglichen Leben in einem *Dojo*, kann es eine Umwandlung unseres Alltags durch die Praxis im *Dojo* geben. Das ist ganz neu. Früher war es eher getrennt. Ich finde die Entwicklung sehr interessant. Ich habe die Zeit früher nicht gekannt, aber ich bedauere das nicht. Ich finde unsere Epoche sehr interessant, wenn man den Geist des *Mahayana*, den Geist des Großen Fahrzeugs, hat.

F: Im Christentum gibt es eine Gabe des Heiligen Geistes, die sich diskret die Gabe des Unterscheidens nennt. Sie wird aber als die Gabe des Heiligen Geistes bezeichnet. Meine Frage ist jetzt, weil du hier über Toleranz sprichst und darüber, keine Kategorien zu machen, über das Mitgefühl, ob es im Zen auch diese Gabe der Unterscheidung gibt, eben im Hinblick auf das Annehmen der Anderen.

RR: Der Zen-Geist ist der *Mahayana*-Geist, der Geist des *Bodhisattva*, d.h. nicht nur für sich selbst praktizieren, sondern um den anderen zu helfen. Und um den anderen zu helfen, ist die Unterscheidung absolut notwendig, um die Fehler zu verstehen und vor allem auch die Mittel zu verstehen, die dem anderen helfen können. Jeder braucht ein anderes Mittel. Man muss also unterscheiden.

Ich habe vom *Dharmakaya* gesprochen. Der *Dharmakaya* ist der Körper und Geist, der fähig ist, tausend Formen anzunehmen, um sich an die Situation anzupassen. Das braucht Unterscheidungsvermögen. Wenn man zu philosophisch mit jemandem umgeht, der sehr einfach ist, dann wird er nicht verstehen. Deshalb muss man unterscheiden, muss man verstehen, mit welchen Mitteln man den anderen helfen kann und wie man es ermöglicht, sich selbst zu verstehen. Ohne Unterscheidung würde heißen, dass man immer die gleiche Methode benutzen würde. Das wäre die Abwesenheit von Unterscheidung.

Wenn ich mich richtig an die Geschichte des Heiligen Geistes erinnere, hat er auch die Gabe der Sprachen, die Gabe, mehrere Sprachen zu sprechen. Das heißt auch, die richtige Sprache zu finden, die Sprache, die jedem einzelnen angepasst ist, nicht eine fremde Sprache.

Buddha war so. Im Laufe der 45 Jahre waren seine Unterweisungen sehr unterschiedlich. Sie hing von den Leuten ab. Später bildeten sich unterschiedliche buddhistische Schulen, weil die einzelnen immer sagten: "Das ist es, was Buddha gesagt hat. In diesem Sutra. Das ist die Wahrheit. Der Rest ist nur hinzugefügt." Aber seine Unterweisung ist ein einheitliches Ganzes, nur war sie angepasst an die Situation und die Zuhörer. Das ist die Frucht seiner Unterscheidung.

10.10.1999, 7 Uhr

Während Zazen ist man vollständig auf seine Haltung konzentriert. Man stößt mit dem Scheitelpunkt des Kopfes in den Himmel und drückt den Boden mit den Knien. Die Schultern sind entspannt, das Kinn ist zurückgezogen. Man atmet ruhig und tief ein und aus. Der Geist bleibt auf nichts stehen. So kann man vollständig entspannt sein. Man kann alle Spannung, auf welches Objekt auch immer. Wenn man von seiner Praxis keine Ergebnisse erwartet, wird die Praxis selbst vollständige Freiheit.

Eines Tages fragte *Shariputra* eine Gottheit, die eine sehr schöne Stimme hatte: "Was haben Sie bekommen, das Ihnen erlaubt, eine so schöne Stimme zu haben?" Die Gottheit hat ihm geantwortet: "Es ist die Tatsache, dass ich nichts erhalten und verwirklicht habe, die mir erlaubt hat, diesen Zustand zu erhalten." Der Unterweisung Buddhas folgend ist der etwas gewinnt, eine Person voller Eitelkeiten.

Wenn man das versteht, kann man bescheiden mit der Praxis fortfahren, ohne sich an etwas zu klammern, das man erreicht zu haben glaubt. Dann können sich die Früchte von *Mushutoku* manifestieren, einer Art und Weise, völlig frei zu sein.

10.10.1999, 11 Uhr

Konzentriert euch gut während des letzten Zazen des Sesshins. Sich auf Haltung und Atmung zu konzentrieren und die Einheit unseres Lebens wiederzufinden, zum Zentrum zurückzukehren, bedeutet zur Praxis zurückzukehren, die uns erlaubt, uns mit dem Weg zu harmonisieren.

Der Weg, den Buddha unterwiesen hat, umfasst drei Aspekte, die Inhalt seines Erwachens sind. Man nennt sie *kai, jo, e* nennt: die Gebote, die Meditation, das heißt Zazen, und die Weisheit. Oft sieht man sie als drei aufeinanderfolgende Abschnitte an, wie drei Stufen einer Treppe. Aber *Hyakujo* hat es so gesehen, dass sie auf der gleichen Ebene realisiert werden. Er sagt: "*Die Gebote implizieren eine Reinheit ohne Beschmutzung. Konzentration impliziert, den Geist zu beruhigen, sodass ihr nicht von den Erscheinungen vorwärts getrieben werdet. Weisheit bedeutet, dass die Ruhe eures Geistes nicht dadurch gestört wird, dass ihr an die Ruhe denkt, dass eure Reinheit nicht beschmutzt wird durch Gedanken an die Reinheit und dass ihr in der Lage seid, alle Gegensätze, wie Gutes und Schlechtes, zu unterscheiden, ohne von ihnen verwirrt zu werden.*"

Die Unterweisung *Hyakujos* ist sehr wertvoll für unser Leben: Während Zazen braucht man die Gebote nicht so sehr. Wenn unser Geist an nichts haftet, kann nichts Schlechtes während Zazen begangen werden. Wenn wir in den Alltag zurückkehren, wenn wir mit den Phänomenen wieder in Kontakt kommen, kann unser *Karma* dazu führen, dass wir Irrtümer begehen. In dem Moment sind die Gebote wie eine Lampe, die unseren Weg erhellt. Die Gebote wirklich zu realisieren, impliziert eine wirkliche innere Umwandlung, nicht nur, sich Regeln zu unterwerfen. *Hyakujo* sagt: "*Es impliziert Reinheit ohne Beschmutzung.*" Diese Reinheit ist die Reinheit des Geistes,

der sich nicht von den anderen trennt. Das bedeutet, mit den anderen so umzugehen, wie man möchte, dass sie mit einem selber umgehen. Handeln, ohne zu berechnen, ohne Dank zu erwarten. Dann ist der gierige Geist aufgegeben, und man kann kein Leiden mehr schaffen - weder für die anderen, noch für sich selbst. Aber das wirklich zu realisieren, impliziert Konzentration, impliziert die Praxis von Zazen, die uns mit unserer wirklichen Natur in Kontakt bringt. In dem Moment werden die Gebote Ausdruck dieser Erfahrung. Sonst sind sie nur Imitation eines Ideals. Ohne Konzentration kann im Alltag unsere Handlung mit dem Körper falsch werden, selbst wenn unsere Gedanken richtig sind: Man weiß, was gut ist, aber man schafft es nicht, es zu praktizieren. Konzentration durch den Körper ist das, was es erlaubt, die konkrete Handlung mit den Geboten und der Weisheit zu harmonisieren. Die drei Elemente sind also untrennbar.

Hyakujo fügt hinzu: "*Weisheit bedeutet, dass die Ruhe eures Geistes nicht gestört ist durch die Tatsache, dass ihr an die Ruhe denkt.*" Wenn man etwas verwirklicht hat, hat man schnell die Tendenz, sich daran zu klammern. Diese Anhaftung pervertiert schnell die Verwirklichung. Wenn man z.B. etwas verstanden hat, klammert man sich schnell an dieses Verständnis und man riskiert, begrenzt und dogmatisch zu werden oder stolz, eitel. Man denkt, etwas verwirklicht zu haben, das die anderen nicht verstanden haben.

Wirkliche Weisheit besteht darin, einzusehen, dass man immer auf dem Weg ist, niemals stehenzubleiben, wo auch immer. Immer weiter hinausgehen, über das Hinausgehen hinausgehen. Dann wird die Verwirklichung unendlich, wie der Weg.

Das es, was ich allen zu praktizieren wünsche.