

# **Roland Rech**

## **Kommentare**

zum

## **Denkoroku**

von

## **Meister Keizan**

Die Weitergabe von Seigen an Sekito

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 24. August - 1. September 2002 während des Sommerlagers in dem Zen-Tempel La Gendronnière 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.

24.8.02, 8 Uhr

Man richtet sich nach der Person aus, die am nächsten zum *Gaitan* sitzt, am Eingang des *Dojos*. Zögert nicht, euch ein bißchen zu bewegen, damit es eine gerade Linie gibt. Die *Kyosaku*-Leute helfen dabei. Wenn ihr euch bemüht, euch in eine Reihe zu setzen, heißt das, dass ihr euch bewußt werdet, dass ihr nicht alleine im *Dojo* praktiziert. Es ist ein wesentlicher Punkt unserer Praxis, dass wir gemeinsam praktizieren.

Konzentriert euch ab dem Beginn des *Zazen* gut auf eure Haltung. Gebt ihr all eure Aufmerksamkeit und Energie. Man beobachtet seinen Körper. Streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken. Entspannt den Rücken, die Schultern, den Unterleib. Man streckt gut seinen ganzen Körper zwischen Erde und Himmel aus. Legt Energie in die Nierengegend, neigt das Becken gut nach vorne, indem ihr gut mit den Knien in den Boden drückt.

Diese Empfehlungen hören wir tausendmal. Aber jedes Mal, wenn man sie hört, muß man sie so praktizieren, als wäre es das erste Mal, dass man sie hört. Manche sind schon seit Anfang Juli hier. Sie haben viele Empfehlungen, viele Belehrungen gehört. Aber diese Belehrungen dürfen nicht zum Refrain werden, wie ein Modeschlagert, den man hört, ohne zuzuhören. Denn es ist das Herz der Praxis des Weges, sich jeden Augenblick auf die Praxis zu konzentrieren. Wenn man das vergißt, verliert die Praxis all ihre Kraft. Wenn die Praxis ihre Kraft verliert, wird unser Geist von unseren gewöhnlichen Gedanken überflutet. Wenn man sich aber auf die Haltung konzentriert, so als wäre es das erste Mal, dass man *Zazen* praktiziert, findet man einen völlig frischen und neuen Geist. Man findet die Freude an der Praxis. Man kann sein ganzes geistiges Wiederkäuen fallen lassen. Körper und Geist werden völlig frei.

Wenn man diese Energie, diese Aufmerksamkeit *Zazen* jeden Augenblick gibt, wird die Praxis eines jeden Augenblicks ein Geschenk. Das Geschenk der Befreiung. Wenn man diese Frische der Praxis wiederfindet, kann man Dankbarkeit verspüren für die, die sie uns weitergegeben haben, für Buddha, für alle *Patriarchen*, für Meister *Deshimaru*, den Gründer dieses Klosters, und für alle die, die es durch ihre unablässigen Bemühungen seit Beginn dieses Sommerlagers dieser Praxis ermöglichen, dass sie sich fortsetzt.

Jeder hat seinen Platz, der nicht festgelegt ist, an dem jeder völlig die Wechselbeziehungen der gemeinsamen Praxis verwirklicht. Ob es nun in der Küche ist oder im Service, ob es eine Arbeit im Sekretariat ist oder im Wald, ob es auf der Baustelle ist oder im Garten. Jeder macht es durch seine Bemühungen möglich, dass sich der Weg in diesem Kloster aktualisiert. Aber diese Bemühung allein reicht nicht. Wir müssen achtsam sein auf die anderen, ihre Praxis respektieren, sie nicht verletzen. Wir müssen uns umeinander kümmern wie um unsere eigenen Brüder, Schwestern oder Kinder.

Manche denken, dass ein Leben ohne Liebe es nicht wert ist, gelebt zu werden. Aber es ist vielleicht auch so, dass ohne Liebe der Weg es nicht wert ist, gelebt zu werden. Zweifellos ist das so, wenn man das gleiche Gefühl empfindet, wie ein alter Meister, der Empfehlungen für die *Zazen*-Praxis gegeben hat und folgende Sätze an die Spitze seiner Empfehlungen gestellt hat: „Der *Bodhisattva*, der die Weisheit studiert, muß zunächst den Geist des großen Mitgefühls erscheinen lassen und anschließend ausschließlich die Konzentration, das *Samadhi*, kultivieren. Indem er das Gelübde ablegt, zum Wohle aller Wesen beizutragen, darf er sich nicht bemühen, die Befreiung für sich alleine zu erlangen.“

24.8.04, 20.30 Uhr

Während dieses Sesshins werde ich mit der Unterweisung des *Denkoroku* von Meister *Keizan* fortfahren. Das ist die Geschichte -*Roku*- der Weitergabe des Erwachens -*Denko*- von Buddha zu den *Patriarchen*. Wenn man vom Erwachen sprechen hört, hat man oft den Eindruck, es handele sich um etwas Entferntes, dem man sich annähern möchte, oder um etwas, das man nicht besitzt und gern erlangen möchte. In Wirklichkeit geht es aber darum, zu dem zu erwachen, was wir sind, zur Wirklichkeit unseres Lebens. Von dieser Wirklichkeit waren wir nie getrennt, nicht einmal vor unserer Geburt. Wir scheinen das zu ignorieren. Das ist so, wie jemand glaubt, seinen Kopf verloren zu haben, und ihn überall sucht.

Die Geschichte der Weitergabe des Erwachens von *Patriarch* zu *Patriarch* hat keine andere Bedeutung, als uns in unserer Praxis hier und jetzt anzuregen und zu ermutigen, indem wir uns von dieser Praxis der Meister der Vergangenheit inspirieren lassen und von dem Vertrauen, das sie in sich selbst realisiert haben. D.h. zu dem, was niemandem gehört, das aber überall existiert.

Ich bin jetzt bei *Sekito* angelangt. Meister *Sekito* war ein Schüler und Nachfolger von Meister *Seigen*, der selbst Schüler und Nachfolger des 6. Patriarchen, *Eno*, war. *Sekito* wurde mit 13 Jahren Mönch und hatte mit Meister *Eno* zu praktizieren begonnen. Nach dessen Tod hatte er seine Praxis mit Meister *Seigen* fortgesetzt. Es heißt von ihm, dass er Tag und Nacht praktizierte, dass es keinen einzigen Augenblick gab, in dem er nicht praktizierte. - Natürlich mußte er ab und zu aufstehen, um auf die Toilette zu gehen, zu essen, sich zu waschen. Aber alle diese Handlungen waren nicht von Zazen getrennt. Deshalb heißt es, dass er immer Zazen praktizierte. Er saß, selbst wenn er stand. Er war immer auf seine Haltung und seine Atmung konzentriert. Völlig vertraut mit sich selbst. Das gab ihm dieses Sitzen.

Es ist dieses Beispiel, dem zu folgen wir uns bemühen, wenn wir ein Sesshin auf der *Gendronnière* machen. Das was man *Denko* nennt, ist die grundlegende Weitergabe des Erwachens, die Weitergabe der richtigen Zazenpraxis, des Lebens, das sich ausgehend von Zazen entwickelt, des Zazen, in dem man all seine gedanklichen Erzeugnisse aufgibt, in dem man aufhört, an gut oder schlecht, an wahr oder falsch zu denken, in dem der Geist, der kritisiert, vergleicht und sich widersetzt, aufgegeben wird. Vor allem ein Zazen, in dem man alle Hintergedanken, jede Berechnung, jede Absicht aufgibt, einschließlich der Absicht, das Erwachen zu realisieren und Buddha zu werden; ein Zazen, in dem man wirklich frei wird von jedem Gegenstand, in dem man realisiert, dass man nichts braucht, einfach nur ein- und ausatmen und wirklich sitzen und die Gedanken vorbeiziehen lassen. Einfach gegenwärtig im Augenblick zu sein. So wird dieses Zazen selbst Praxis des Erwachens, die Praxis dessen, was nicht weitergegeben werden kann. Denn man kann es nur selbst realisieren. Niemand kann das an unserer Stelle. Das *Denkoroku* ist also die Geschichte der Weitergabe des Nicht-Weitergebaren.

25.08.02, 7 Uhr

Der 35. Patriarch war Meister *Sekito*. Als er zum ersten Mal Meister *Seigen* besuchte, fragte ihn dieser: „Von wo stammst du?“ Er antwortete ihm: „Ich komme von Ts’ao-ch’i“. *Seigen* hob seinen *Hossu*, seinen Fliegenwedel, und fragte ihn: „Existiert das in Ts’ao-ch’i?“ *Sekito* antwortete: „Das existiert nicht nur nicht in Ts’ao-ch’i, sondern auch nicht in Indien.“ *Seigen* fragte ihn: „Warst du bereits in Indien?“ „Wenn ich dahin gegangen wäre, würde es existieren“ antwortete *Sekito*. *Seigen* sagte: „Das reicht nicht, sag etwas mehr.“ „Meister, sagt wenigstens die Hälfte. Hängt nicht völlig

von mir ab.“ *Seigen* sagte zu ihm: „Es ist nicht so, dass ich mich weigere zu sprechen, aber ich habe Angst, dass, wenn ich dir antworten würde, anschließend niemand mehr tief erwachen würde.“ *Sekito* versuchte noch etwas zu sagen und sagte: „Es ist nicht so, dass es nicht existieren würde, aber es ist einfach so, dass niemand mehr in der Lage ist, es auszudrücken.“ Da schlug *Seigen* ihn mit seinem *Hossu* und *Sekito* erwachte tief.

Die Geschichte des Zen ist voller *Mondos* dieser Art. Sie sind ein bißchen kompliziert, wenn wir sie mit unserem gewöhnlichen Geist hören. Sie sind geschaffen, um das Verständnis des Schülers zu testen und um ihm, wenn er nicht tief versteht, zu ermöglichen, sein gewöhnliches Bewußtsein aufzugeben. Als der Meister fragte: „Von wo stammst du?“, fragte er nicht allein „Was ist deine Anschrift?“, „Wo wohnst du?“, sondern: „Was ist die Essenz seiner Existenz?“, „Was läßt dich leben?“, „Was ist deine Wirklichkeit?“.kehr zu diesem wesentlichen Punkt zurück!

Die meisten Leute leben wie Gespenster, ohne Wurzel, ohne Füße, verloren in ihren Gedanken. Wenn man Zazen praktiziert, tauchen weiterhin Gedanken von Augenblick zu Augenblick auf. Wenn man ihnen folgt, geht Zazen wie im Traum vorüber. Ein Traum im Traum. Um zur Wirklichkeit zurückzukehren, lehrt man im Allgemeinen, zur Konzentration auf die Haltung und die Atmung zurückzukehren und die Gedanken vorbeiziehen zu lassen. Aber wenn es einem nicht gelingt, sie vorbeiziehen zu lassen, kann man sich die Frage stellen, woher sie kommen. Es ist die gleich Frage, die *Seigen Sekito* stellte: „Von wo stammst du?“, „Von wo kommst du?“ Wenn man so während Zazen das Auftauchen der Phänomene mit großer Achtsamkeit betrachtet, wird man sofort gewahr, dass die Quelle nicht faßbar ist. Das ‚von wo‘ kann nicht erfaßt werden. Der Geist, der ergreifen und anhaften möchte, kann wirklich loslassen, wenn er versteht, dass sie nicht faßbar ist. Es ist nicht mehr erforderlich, gegen seine Gedanken zu kämpfen, keine besondere Anstrengung ist mehr nötig, einfach den Gedanken nicht mehr anhängen.

Nicht mehr an all unseren gedanklichen Erzeugnissen hängen, ist die wirkliche Befreiung. Es geht nicht darum, der Idee anzuhängen, dass es irgendwo eine Quelle gäbe, um zur Quelle zu kommen. Wenn man das in Zazen erfährt, kann man gegenwärtiger in seiner Praxis werden. Denn hier und jetzt ist genau das wichtig, was sich hier und jetzt manifestiert, genau das, was man hier und jetzt zu tun hat, ist wichtig. Das „Vorher“ und das „Nachher“ ist nicht fassbar, das „Woher“ ist nicht faßbar.

25.8.02, 20.30

Wer Schwierigkeiten hat, den Wunsch zu husten zurückzuhalten, bemüht sich trotzdem so gut wie möglich, den Husten zu kontrollieren, um die Atmosphäre im *Dojo* nicht zu stören.

Im *Denkoroku* erzählt *Keizan*, nachdem der jeweilige Fall der Begegnung von Meister und Schüler ausgebreitet wurde, die Lebensumstände des Schülers, der der nachfolgende Meister werden würde, und einige seiner Charakterzüge.

Bezüglich *Sekito* sagt er: „Schon als seine Mutter schwanger war, mochte sie nichts mehr, was auch nur Fleisch ähnelte.“ Im allgemeinen denkt man, dass es das Leben der Mutter ist, das den Fötus beeinflußt, aber *Sekito* beeinflusste die anderen, bereits bevor er geboren wurde. Als er Kind war, verursachte er niemals irgendwelche Umstände und bereitete der Person, die ihn aufzog, zu keinem Zeitpunkt Schwierigkeiten.

Hier auf der *Gendronnière* haben wir unablässig die Möglichkeit zu sehen, wie unser Ego die anderen stören kann. Aber oft bemerkt man es nicht einmal. Man zieht es vor, die Störungen zu

bemerken, die die anderen bei uns verursachen. Das ist wirklich schade. Denn nur wenn man sieht, wie unser Ego, unser Egoismus, die anderen stört, kann man beginnen, ihn fallen zu lassen und so die Welt um uns herum zu befreien. Sobald eine einzige Person ein bißchen Egoismus fallen läßt, ist die ganze Welt um sie herum ein bißchen befreit.

Schon als er sehr jung war, hatte *Sekito* großes Selbstvertrauen: In seinem Geburtsort gab es Jäger, die von Dämonen in Schrecken versetzt wurde und deshalb Opfer darbrachten, um diese Geister zu besänftigen. Sie schlachteten Ochsen und brachten Weinopfer dar. Einmal begab sich *Sekito* dorthin, zerstörte ihr Heiligtum und befreite die Ochsen. Das machte er im gleichen Jahr zehnmal. Obwohl er noch ein Kind war, konnten ihn die Dorfältesten nicht hindern. Er störte die Person, die ihn aufzog nicht, aber er hatte keine Angst, die menschlichen Täuschungen zu stören.

Als er 13 Jahre alt war, ging er zum Tempel des 6. *Patriarchen*, zum Tempel von Meister *Eno*, wo er die Gebote empfing und Novize wurde. Als *Eno* im Sterben lag, fragte *Sekito* ihn: „Wenn ich nach eurem Tod immer noch Zweifel habe, an wen soll ich mich dann wenden?“ *Eno* antwortete ihm etwas, was zu sagen schien: „Gehe und denke darüber nach.“ Nach dem Tod von *Eno* blieb *Sekito* lange bewegungslos sitzen. Eines Tages fragte ihn der *Shusso*, der niemand anderes als *Nangaku* war: „Was machst du da?“ Als *Sekito* ihm sagte: „Ich habe die letzten Anweisungen von *Eno* erhalten und denke darüber nach“, sagte *Nangaku* zu ihm: „Du hast einen Bruder im *Dharma*, der *Seigen* heißt. Die letzte Anweisung von *Eno* war in Wirklichkeit ‚Geh zu *Seigen*!‘“

Also ging er zu *Seigen*, der ihn fragte: „Es gibt Leute, die sagen, dass bestimmte Dinge in Ling-nan geschehen.“ *Sekito* sagte zu ihm: „Es gibt auch Leute, die sagen, daß in Ling-nan nichts passiert.“ *Seigen* fragte weiter: „Wenn dem so ist, wo kommen all die Unterweisungen des *Mahayana* und des *Hinayana* her?“ *Sekito* antwortete: „Sie kommen alle von hier“. *Seigen* stimmte dieser Antwort zu.

Alle Unterweisungen kommen von hier: Aus der Erfahrung, die man hier und jetzt realisieren kann, auf diesem *Zafu* sitzend, völlig konzentriert auf seine Haltung und Atmung, ohne seinen Geist irgendwohin anders entweichen zu lassen.

Wenn wir das gleiche Erwachen wie *Sekito* realisieren wollt, dürfen wir aus diesem Hier nicht entweichen. Denn dieses Hier enthält das ganze Universum. In Wirklichkeit kann man ihm nicht entfliehen.

26.8.02, 7 Uhr

Bringt während Zazen eure Aufmerksamkeit immer wieder zur Körperhaltung zurück, indem ihr zu den wesentlichen Punkten dieser Haltung zurückkehrt. Das Becken ist gut nach vorne geneigt, die Knie sind in der Erde verwurzelt, Wirbelsäule und Nacken sind zum Himmel hin gestreckt, das Kinn ist zurückgezogen, Schultern und Unterleib sind völlig entspannt. Man atmet mit dem ganzen Körper tief ein und aus, nicht nur mit den Nasenlöchern, nicht nur mit den Lungenspitzen, sondern auch mit dem Unterleib, mit dem Rücken, mit den Füßen, der Schädeldecke. Der ganze Körper hat Anteil an der Atmung. Es gibt keine Stelle des Körpers, die von einer anderen getrennt ist.

Wenn man auf Haltung und Atmung konzentriert ist, kann man die Wirklichkeit des Hier und Jetzt völlig durchdringen. Dieses Hier, aus dem alle Unterweisungen des *Dharmas* entspringen. Nicht nötig, hierhin oder dorthin zu laufen, um sie zu suchen. Es ist nicht nötig, nach Japan zu reisen, um die wirkliche Unterweisung Buddhas zu finden. Sie ist hier in unserem Körper, in unserer Haltung. In diesem Körper ist nichts getrennt.

Diese Erfahrung der Nicht-Getrenntheit ist ein wesentlicher Punkt der Unterweisung Buddhas. Wenn man geboren wird, trennt man sich von seiner Mutter, und nach und nach wird man ein Individuum. Man bemüht sich so sehr, ein Individuum zu werden, dass man vereinzelt. Man vergißt, dass man in Wirklichkeit von nichts getrennt ist. Wir existieren nur in Wechselbeziehung zu den anderen, zu Luft, Licht, kosmischer Energie, den Pflanzen, den Tieren, der Erde, den Menschen. Kein einziges Teilchen unseres Körpers existiert getrennt.

Wenn man diese Wirklichkeit ignoriert, ist man isoliert, hat immer den Eindruck, dass einem etwas im Leben fehlt, und spürt das Bedürfnis, immer woanders hin zu gehen: „Hier ist es nicht gut. So geht es nicht, ich muß mal woanders hin gehen.“ Man kommt woanders an und möchte wieder woanders hin. Endlos. So hört niemand auf zu reisen. Es gibt viele Flugzeuge; in den Städten laufen alle umher. Nur wenige Leute verstehen, dass es das wichtigste im Leben ist, einfach sitzen zu bleiben.

Gestern hat mich jemand gefragt: „Wie kann man dem inneren Meister begegnen?“ Diesbezüglich sagt *Sekito*: „Er residiert weder im Norden noch im Süden, weder im Osten noch im Westen.“

Also entweichen wir nicht hier und jetzt aus diesem Zazen!

27.8.2002, 7 Uhr

Lasst während Zazen euren Kopf sich nicht nach vorne neigen. Richtet ihn auf! Streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken und zieht das Kinn zurück. Entspannt gut alle Spannungen im Rücken und in den Schultern. Atmet tief ein und aus, entspannt euch völlig. Seid nicht auf irgendetwas ausgerichtet. Es gibt keinen Ort, auf den wir uns während Zazen ausrichten. Einfach unsere Wirklichkeit hier und jetzt völlig durchdringen. Dafür ist keine besondere Anstrengung nötig. Einfach den Blick nach innen wenden und das sehen, was ist. Einfach sehen.

Wenn ihr der Empfehlung folgt, euch selbst betrachtet, seht ihr bestimmt, dass alle möglichen Gedanken vorüberziehen. All unsere Täuschungen tauchen in unserer Zazen-Praxis auf. Aber sie sind Ursache unserer Praxis. Es ist also nicht nötig, sie zur verachten. Einfach sie sehen und sie nicht nähren. Wenn wir nicht alle möglichen Täuschungen hätten und nicht aufgrund dieser Täuschungen leiden würden, hätte Buddha sich nicht die Mühe gemacht, den Weg zu unterweisen und alle Patriarchen hätten sich nicht die Mühe gemacht, ihn weiterzugeben. Aber wie sich von den Täuschungen befreien, ohne neue hinzuzufügen? Einfach indem man aufhört, sich an irgendetwas zu klammern, indem man aufhört, seinen gedanklichen Erzeugnissen zu folgen.

In seinem *Mondo* mit *Sekito* hatte *Seigen* seinen *Hossu* gedreht und gefragt: „Existiert das in Ts’ao-ch’i?“ Und *Sekito* hatte geantwortet: „Es ist nicht nur so, dass es nicht in Ts’ao-ch’i existiert, sondern es existiert auch nicht in Indien.“

Oft haben die Meister ihren *Hstsu* benutzt, um die Realität direkt zu zeigen. Eine einfache Geste ist manchmal viel wirkungsvoller, als eine lange Rede. Was existiert hier und jetzt?

*Sekito* hatte geantwortet, dass der *Hossu* nicht existiert, weder hier noch in Indien. Er hatte die Leerheit aller Gegenstände realisiert, d.h. nicht, dass sie überhaupt nicht existieren, sondern dass die ganze Welt, die uns umgibt, völlig unbeständig ist, also keine substantielle Existenz hat. Alles verschwindet ohne Unterlass. Die Wolken am Himmel, die Jahreszeiten. Alle können das verstehen.

Aber dem in unserem Leben wirklich Rechnung zu tragen, sich mit dem in unserem Leben zu harmonisieren, ist schon etwas anderes. Das ist der erste große Schritt auf dem Weg der Befreiung. Realisieren, dass es nichts gibt, das wir ergreifen und auf Dauer behalten können, und dies auf natürliche Weise akzeptieren. Und wenn wir Bedauern darüber empfinden, auch dieses Bedauern als die Wirklichkeit akzeptieren. Dieses Bedauern ist genauso unbeständig, wie alles andere.

Aber *Sekito* hatte die Bedeutung der Geste seines Meisters, *Seigen*, nicht völlig verstanden. Sein Blick blieb an dem *Hossu* haften, an dem Gegenstand, an der äußeren Welt. So machen wir es meistens. Es geht vor allem um uns selbst. Nicht nötig, von den Gegenständen besessen zu sein. Auf uns selbst müssen wir blicken. Es geht um unsere eigene Unbeständigkeit. Unsere Zazen-Praxis lässt sie uns tief akzeptieren. Nicht als etwas Unbequemes, als etwas Störendes, sondern als Quelle der Befreiung. Befreiung von all dem, was in uns blockiert ist, von all dem, was stehen bleibt.

Wenn Zazen dem Rhythmus der Atmung folgt, kann man einen völlig neuen Geist finden. Einen Geist, der auf nichts verweilt, der nicht begrenzt ist von gedanklichen Kategorien wie hier und anderswo, davon ob es in Ts'ao-ch'i existiert oder in Indien oder überhaupt nicht.

Wie *Sekito* es später in einem Gedicht über die Strohütte sagte:

Tausende von Welten,  
die Unendlichkeit der Konzepte,  
existieren einzig und allein,  
um uns von unseren Fallen zu befreien.

27.08.02, 16.30 Uhr

Mondo

F: Meine kleine Nichte, die 16 Jahre alt ist, hat viele Medikamente genommen. Mit 16 wollte sie sterben. In meiner Familie gab es verschiedene Selbstmordversuche. Teilweise erfolgreich, teilweise nicht. Auch ich selbst war oft verzweifelt. Auch ich hatte Handlungen, um mein Leben zu beenden. Meine Frage ist, wie kann man anderen Menschen helfen, wenn man selbst Hilfe sucht?

RR: Durch dein eigenes Beispiel. Obwohl du diese Schwierigkeiten hast, fährst du fort, den Weg zu praktizieren. Du bist Nonne geworden und hilfst anderen Leuten im Zen, z.B. in der Nähstube. Selbst dann, wenn man in großen Schwierigkeiten ist, kann das Leben einen Sinn haben und nützlich für andere sein. Oft haben Leute, die sich umbringen wollen, den Eindruck, dass das Leben nutzlos ist und niemandem mehr helfen würde. Ich glaube, dass dein Zeugnis sehr kostbar ist, denn du teilst deine Schwierigkeiten mit den anderen. Es ist einfach zu sagen: „Seid nicht hoffnungslos“, wenn man selbst völlig im Gleichgewicht und bei guter geistiger Gesundheit ist. In dem Augenblick können andere den Eindruck bekommen, dass man sie nicht versteht. Aber du teilst ihre Schwierigkeiten, du weißt, worum es geht. Also kannst du ihnen umso besser helfen. Du kannst sagen: „Ich bin so wie ihr. Aber ein Weg ist möglich.“ Du kannst ihnen vom Weg berichten. Für sie ist der Weg nicht unbedingt das Zen, aber du kannst sie spüren lassen, dass es einen Weg jenseits unserer persönlichen Schwierigkeiten gibt, jenseits unseres Egos, das keine Befriedigung findet. Ausgehend von der Hoffnungslosigkeit, von der du sprichst und die auch deine Familienmitglieder gespürt haben, ist oft eine große Berufung erfolgt. Ich glaube dass dein Beispiel, dein Zeugnis das Beste ist. Und wirklich mit

ihnen von Herz zu Herz sprechen, indem man weder stolz darauf ist etwas realisiert zu haben, aber auch nicht - und dazu neigst du - ohne sich zu entwerten. Ich habe dich schon oft sagen hören: „Wie kann ich mit meinem schlechten *Karma* anderen helfen? Wie kann ich mit meinem schlechten *Karma* praktizieren?“ Ausgehend von diesem schlechten *Karma*, das du in der Praxis transformierst, kannst du helfen. Das ist dein Zeugnis, das wertvoll ist. Hab Vertrauen dazu.

F: Meine Frage bezieht sich auf die Nahrung. Ich bin kein Vegetarier, mache hier auf der *Gendronnière* aber gute Erfahrung mit vegetarischer Nahrung. Ich wüsste gerne, war deine Entscheidung Vegetarier zu werden, eine praktische Entscheidung oder eine ethische Entscheidung? *Shakyamuni* war kein Vegetarier, und für Christus und andere Mystiker stellte sich die Frage nicht.

RR: Die buddhistischen Mönche und Buddha lebten vom Betteln, und hatten daher nicht das Recht, etwas zurückzuweisen, das man ihnen darbrachte. Wenn also ein Stück Hühnerfleisch in ihre Bettelschale gelegt wurde, konnten sie nicht sagen: „Ach nein, das möchte ich jetzt nicht.“ Es wäre eine sehr große Unhöflichkeit gewesen, eine Gabe zurückzuweisen. Aber die Mönche durften keinesfalls Tiere töten lassen oder Tiere aufziehen, um sie töten zu lassen und sie dann zu verspeisen.

Wenn wir hier auf der *Gendronnière* von dem, was die Bauern der Umgebung uns schenken würden, leben würden, würden wir auch Hähnchen essen, wenn sie uns welche schenken würden. Damit habe ich überhaupt kein Problem. Es ist keine Frage der Diät. Wenn wir aber hergehen und beim Metzger um die Ecke kiloweise Fleisch kaufen würden, würde das dazu beitragen, die Aufzucht von Tieren fortzusetzen. Ich ziehe vor, das zu vermeiden. Das ist keine persönliche Entscheidung: In allen Zen-Klöstern ist die Nahrung traditionellerweise vegetarisch. Aber ich möchte das auch niemanden aufzwingen. Es gibt Leute, die glauben, sie könnten nicht ohne Fleisch leben, sie würden dahinsiechen, wenn sie eine Woche kein Fleisch essen würden. Hier geben wir ihnen die Möglichkeit, die Erfahrung zu machen. Und anschließend entscheidet man sich selbst. Am Abend der Fete gibt es für diejenigen Fleisch, die es möchten. Das mag ein bisschen widersprüchlich sein, aber ich möchte niemanden zu irgendetwas zwingen.

F: Aber für den Zen-Weg ist es besser, fleischliche Nahrung zu vermeiden?

RR: Das ist aus zwei Gründen besser: Einmal aus Gründen der Diät: zuviel Fleisch schadet. Es schadet aber auch dem Geist des Mitgefühls. Denn Tiere zu essen heißt, dass man mehr oder minder bewusst daran teilnimmt sie zu ermorden. Das widerspricht dem Gebot, lebende Wesen nicht leiden zu lassen. *Dogen* sagte diesbezüglich: „Wenn ein Mönch sehr krank ist und es aus medizinischer Sicht geboten ist, dass er Fleisch isst, darf er es essen.“ Aber das ist der einzige Grund. *Dogen* sagte, dass Fleisch zu essen den Geist des Mitgefühls schädige. Er selbst hat es nicht gegessen. Aber letztlich mach es, wie du es für richtig hältst. Meister *Deshimaru* wollte die Leute nicht schockieren und hat niemanden zum Vegetariertum gezwungen. Ich gebe nur die Gelegenheit, die Erfahrung zu machen, dass es möglich ist. Anschließend entscheidet ihr euch selber. Selbstverständlich könnt ihr Zazen praktizieren, ohne Vegetarier zu sein.

F: Ich habe eine Frage bezüglich des gesellschaftlichen Engagements. In meinem Leben engagiere ich mich in vielen Dingen, zum Beispiel in gewaltfreien Aktionen. Ich habe einmal einen Vortrag

über die sechs Zustände im Kreislauf des *Samsara* gehört. In dem hieß es, dass diejenigen, die für bestimmte Sachen kämpfen, die sich politisch engagieren, *Asuras* seien und dass das nicht der Weg sei. Das hat bei mir Fragen aufgeworfen. Wenn ich zurück schaue in die Vergangenheit, sehe ich schon, dass ich Machtwünsche hatte. Jetzt habe ich den Eindruck, dass ich das in Ordnung gebracht habe. Aber ich wüsste gerne deine Meinung bezüglich des politischen Engagements und auf der anderen Seite den Dämonen, den *Asuras*.

RR: Es ist nicht das Engagement selbst, das den Geist der *Asuras* impliziert. *Asura* ist der kämpfende, aggressive Geist des Wesens. Es stimmt, dass man, wenn man eine klare Überzeugung hat und diese nicht nur einfach auf ein politisches Interesse gestützt ist, sehr leicht aggressiv werden kann. Denn man ist überzeugt, die Wahrheit zu haben und für das Wohl der Menschheit zu handeln. Millionen von Menschen wurden im 20. Jahrhundert zum Wohle der Menschheit massakriert, im Namen der Religion, im Namen des Guten.

Aber ich glaube nicht, dass das soziale Engagement selbst die Ursache ist, sondern die Mittel, die man nutzt. Man muss sich also mit einem *Bodhisattva*-Geist sozial engagieren, indem man sich nie sagt, dass das Ziel die Mittel rechtfertigt. Das ist die Perversion politischen Engagements. Ich glaube, dass die Mittel der Weg selbst sind. Wenn die Art und Weise, in der man sein Engagement praktiziert, den Werten widerspricht, für die man sich engagiert, ist das absurd. Das ist meistens so, obwohl sich die Leute dessen gar nicht bewusst sind. Darauf muss man aufpassen. Man darf nicht fanatisch werden. Aber das heißt nicht, dass man völlig isoliert von sozialen Bewegungen bleiben sollte, die sich bemühen, das Leiden zu lindern, die Lebensbedingungen zu verbessern, Rechtlosigkeit zu beseitigen. Aber in dieser Art von Bewegungen, sollte man als Bodhisattva sehen, dass die Mittel genauso wichtig sind wie das Ziel. Denn durch die Mittel kann man die Situation ändern.

Einer der Gründe, die mich zum Zen gebracht haben, davon bin ich tief überzeugt, ist genau das. Ich bin beeindruckt von der Tatsache, dass so viele Energie, die eingesetzt wurde, um die Welt zu verbessern, verraten wurde und zum Gegenteil dessen geführt hat, für das sich die Leute geopfert haben, um die Menschheit voran zu bringen. Deshalb habe ich mir gesagt, dass nur eine spirituelle Revolution es ermöglicht, diesen Widerspruch zu lösen. Das Engagement auf einem spirituellen Weg sollte nicht dahin führen, dass wir machtlos werden. Man muss sich mit Weisheit und Mitgefühl engagieren und nicht durch die Mittel das Ziel verraten, für das man sich engagiert. Und auch nicht durch den Geschmack an der Macht, den man entwickelt. Also ist Wachsamkeit wichtig.

F: Das lässt mich an etwas denken: Es gab Augenblicke, in denen ich sehr friedvoll war. Ich glaube, dass mir meine Praxis dabei geholfen hat. Und es gab kurze Perioden, in denen ich mich indifferent gefühlt habe. Die Todesstrafe zum Beispiel beschäftigt mich sehr. Irgendwann hatte ich so den Eindruck: „Na ja, man muss ja schließlich doch sterben, irgendwann.“

RR: „Irgendwann muss man ja sterben,“ also warum nicht denjenigen, der mich stört, einfach mal töten? (*Lachen im Dojo*).

F: In diesen Augenblicken, die glücklicherweise sehr kurz waren, machte ich mir Sorgen, dass die Praxis mich zu einer passiven Akzeptanz führt. Ist das nicht eine Gefahr?

RR: Ja, das ist eine Gefahr. Noch einmal: Es bedarf der Wachsamkeit. Man darf nicht blind werden durch neue Überzeugungen, die man sich ausgehend von der Praxis schafft. Vor allen Dingen darf man nicht die Loslösung von sich selbst mit Indifferenz gegenüber dem verwechseln, was

anderen geschieht. Wenn man zu denken beginnt: „Ach, das ist mir egal“, muss man genau hinschauen und betrachten, was da geschieht. Handelt es sich um Loslösung oder ist es Indifferenz? Indifferenz bedeutet, dass eine Betäubung des Bewusstseins geschieht, eine Betäubung des Mitgefühls. Das ist gefährlich.

F: Woher kommt diese Art von Betäubung?

RR: Das weiß ich nicht. - Aber ich glaube, da sollten wir mal jetzt Schluss machen. Ein Mondo muss kurz bleiben.

F: Was ist der Grund, dass du uns während Zazen die *Kusen* gibst, wir Zazen nicht in Stille praktizieren und Dharmunterweisungen nicht von Angesicht zu Angesicht empfangen?

RR: Der erste Grund ist, dass ich und die anderen *Godos* von Meister *Deshimaru* ausgebildet wurden und das von ihm so empfangen haben. Diese Frage wurde uns schon oft gestellt, und daher habe ich sie mir auch selbst gestellt. Müssen wir so weitermachen oder sollten wir es nicht besser anders machen? Meine Erfahrung ist, dass, wenn ich Zazen gemeinsam mit anderen Menschen praktiziere, etwas anderes geschieht als bei einem Vortrag, den wir von Angesicht zu Angesicht machen. Nach meiner Erfahrung ist das viel tiefer. Natürlich gilt das nur, wenn es wirklich gut abläuft. Ich habe mir also zum Beispiel vorher gesagt: „Ich möchte nachher über das und das sprechen.“ In Zazen geschieht es dann, dass ich mir sage: „Nein, das kannst du jetzt nicht sagen.“ Zazen selbst bringt etwas anderes hervor, das gesagt werden muss. Es ist sehr schwierig, so etwas in einem Vortrag geschehen zu lassen. Aber natürlich muss man auch üben, Vorträge zu halten.

F: Soweit ich weiß, ist *Dogen* der Begründer der *Soto*-Schule. Nun gibt es Strömungen, die sagen, wir praktizieren *Dogen*-Zen. Ich sehe da einen Widerspruch zu dem, dass *Dogen* der Gründer der *Soto*-Schule ist, und kann diesen nicht auflösen.

RR: Ich selbst glaube, dass das Zen von *Dogen* und das *Soto*-Zen nicht völlig das gleiche sind. Das Zen von *Dogen* ist ein Zen, das ich selbst völlig rein finde, das völlig der Ausdruck des Buddha-Dharmas von Zazen aus ist, ausgehend von seiner Erfahrung von *Shikantaza*.

Das *Soto*-Zen ist eine Mischung von sehr, sehr vielem. Es ist ein ganzer Basar. Natürlich liegt das Zen von *Dogen* an der Basis, aber es sind viele Dinge hinzugefügt worden. Wenn man vom *Soto*-Zen spricht, dann ist es also viel unklarer, als wenn man von *Dogen*-Zen spricht.

Ich glaube, dass man sich im Zen von *Dogen* verwurzeln muss. Das ist meine Haltung. Das ist das Zen, das Meister *Deshimaru* weitergegeben hat. Und das spricht zu mir. Damit fühle ich mich wirklich in Übereinstimmung. Was das *Soto*-Zen angeht, so ist es wichtig, dass es Dinge gibt, die integriert worden sind, die man bewahren kann, und andere, die man aufgeben kann.

Es ist aber nicht schlecht zu sehen, wie ausgehend vom Zen von *Dogen* sich andere Dinge entwickelt haben. Oft ist das geschehen, um den Menschen zu helfen. Das Problem ist: Bis wohin kann man bezüglich der geeigneten Mittel gehen, um den Menschen zu helfen? Man kann bestimmte Mittel benutzen. Zum Beispiel viele Zeremonien entwickeln, indem man sich sagt: „Zeremonien sind gut. Die Leute kommen eher zu Zeremonien als zu Zazen, denn Zazen macht Knieschmerzen.“ Also sollte man zu den Leuten weniger über Zazen sprechen und ihnen

mehr schöne Zeremonien zeigen und stundenlang damit zubringen, Zeremonien einzuüben. Das ist ein bisschen *Soto-Zen*. Zumindest eine bestimmte Richtung innerhalb des *Soto-Zens*. Das ist gefährlich. Ich sage nicht, dass man keine Zeremonien machen darf, aber man sollte es nicht übertreiben.

Es gibt Tendenzen, auch bestimmte esoterische Praktiken zu integrieren, um den Leuten zu helfen, sogar die *Koan-Praxis*. Man glaubt, dass die *Koan-Praxis Rinzai-Zen* sei, aber es gibt *Soto-Meister*, die *Koans* genauso wie das *Rinzai* benutzt haben. Heute sogar noch. Sie rechtfertigen das damit, dass *Dogen* als er in China war, *Koans* niedergeschrieben und diese mit zurück nach Japan gebracht hat. Aber *Dogen* hat nie gesagt, dass man während *Zazen* über *Koans* meditieren solle. Er selbst hat nur *Shikantaza* unterwiesen. Es ist aber wahr, dass überall im *Shobogenzo* *Koans* enthalten sind. Aber er hat nie als Praxis unterwiesen, sich während *Zazen* auf diese *Koans* zu konzentrieren. Im *Soto-Zen* passiert das. Deshalb ist das *Soto-Zen* eine Mischung, die nicht unbedingt aus schlechten Gründen entstanden ist, sondern um den Leuten zu helfen. Aber man muss sehr genau überlegen, bis zu welchem Punkt man da geht. Ist es nicht vielleicht viel wirkungsvoller, in einer reineren Praxis zu bleiben? Das glaube ich eher.

F: Neulich fragte mich jemand, wann jemand bereit, befähigt oder würdig sei, die Mönchsordination zu bekommen? Ich wusste eigentlich keine klare Antwort und würde gerne deine Meinung hören.

RR: Wenn diese Person wirklich bereit ist, die Praxis mit der *Sangha* vor alles andere im Leben zu stellen.

F: Wir werden als unfreie Menschen geboren und verbringen dann unser Leben damit, uns zu befreien. Mich erinnert das sehr an die christliche Erbsünde. Ich frage mich, warum wir uns befreien, ob die Befreiung Selbstzweck ist.

RR: Fühlst du dich in Ketten?

F: Jetzt?

RR: Ja.

F: Ich frage mich, warum wir voller Illusionen sind? Warum kommen wir so auf die Welt, dass wir unser Leben damit verbringen, uns zu befreien?

RR: Das ist eine nutzlose Frage, denn sie ist endlos. Der Ursprung der Täuschungen ist endlos. Wichtig bist du hier und jetzt. Was ist jetzt deine Illusion? Was kettet dich jetzt im Augenblick an?

F: Aber was ist, wenn ich mich....

RR: Du. Jetzt.

F: Aber, wenn ich befreit bin und sterbe. Wo ist der Unterschied, ob ich mich befreit habe oder nicht?

RR: Du wirst weniger leiden.

F: Wenn ich tot bin?

RR: Warum möchtest du sterben? Vielleicht ist in dir ein Idiot, der dann gestorben ist. - Es geht hier jetzt nicht ums Sterben. Es geht darum, deine Illusionen fallen zu lassen.

F: Da wir am Ende definitiv sterben, ist für mich die Frage, wo der Sinn einer Befreiung liegt.

RR: Weil es besser ist, nicht als Idiot zu sterben. Gerade weil man eines Tages sterben muss, sollte man die Zeit nicht verlieren.

27.08.02, 20.30 Uhr

Heute abend ist es im *Dojo* ruhig. Nur das Geräusch des Regens. Manchmal hustet jemand. Sonst: nur Schweigen.

Es ist nicht nötig, sich Fragen bezüglich des Ursprungs der Täuschungen zu stellen, nicht nötig, sich Fragen bezüglich des Nach-Todes zu stellen. Nur der Augenblick dieser Praxis hier ist wichtig. Um darauf hinzuweisen, hat *Seigen* seinen *Hossu* geschwenkt. - Wenn der *Hossu* geschwenkt wird, ist das so, wie wenn im *Zazen* die Wirbelsäule gestreckt wird.

Wenn man vollständig auf diese *Zazen*-Haltung konzentriert ist, ist es nicht nötig, sich Fragen zu stellen bezüglich der Erbsünde oder des Ursprungs der Täuschungen. Denn davor, danach, der Ursprung, das Ende existieren nur in unserem Geist. Wenn man sich daran klammert, daran denkt, existiert es, und alle geistigen Komplikationen folgen daraus.

Der Ursprung unserer Täuschungen ist nicht in der weiten Vergangenheit zu suchen, sondern hier und jetzt. Wenn man nicht damit zufrieden sein kann, einfach völlig zu sitzen, das Bedürfnis hat, an etwas Anderes zu denken, an ein Vorher, ein Nachher, wenn man glaubt, dass eine andere Wirklichkeit hinter der gegenwärtigen Wirklichkeit versteckt ist, ist das immer noch der Geist, der etwas ergreifen möchte: den Ursprung erfassen, die Wirklichkeit ergreifen, die Befreiung erlangen.

Wenn man völlig konzentriert in der Praxis von *Zazen* ist, gibt es keinen Ursprung, den man verstehen muss, keine Täuschung, von der man sich befreien muss und niemand, den man befreien muss. Denn *Zazen* ist jenseits der Täuschung und der Befreiung.

Das versuchte *Seigen* mit seinem *Hossu* zu zeigen. Das ist es, was *Sekito* schliesslich verstand, als der *Hossu* ihn traf. Später schreibt er: „So versteht dieser Berg-Mönch überhaupt nichts mehr, lebt dort, wo er ist, unternimmt keine Bemühungen mehr, um sich zu befreien.“

27.08.02, 7 Uhr

Vergeudet während *Zazen* nicht den gegenwärtigen Augenblick, indem ihr euren Gedanken folgt. Kehrt immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung und Atmung zurück, noch besser auf *die* Haltung und *die* Atmung. Die Haltung von *Zazen* ist nicht *unsere* Haltung. Es ist eine Haltung, die seit Jahrtausenden weitergegeben wurde. Wenn man sie tief praktiziert, kann man sich völlig vergessen, sein kleines Ego: Das bin nicht ich, der praktiziert. Natürlich ist das auch niemand

anderes. Es ist jenseits von einem selbst und den anderen. Jenseits der Getrenntheit, jenseits des Gegensatzes zwischen einem selbst und den anderen.

Heute morgen wird die Zeremonie den Toten gewidmet sein, und dann werden wir die Asche eines Verstorbenen beerdigen. Das sind keine Umstände, um vom Tod zu sprechen. Vom Tod kann man nicht sprechen. Nur die Toten könnten davon sprechen, und sie sprechen auf ihre Weise. - Bald werden wir wie sie sein.

Gestern fragte jemand im *Mondo*: „Warum sich bemühen, die Erlösung zu erlangen, wir müssen doch auf jeden Fall sterben?“ - Genau deshalb, weil wir auf jeden Fall sterben müssen, ist es dringend, das zu realisieren, was jenseits von Leben und Tod ist, d. h. unsere wirkliche Existenz. Die Existenz, die uns nicht gehört, die Existenz jenseits von mir und den anderen, die wirkliche Existenz. Die Existenz, die Einheit mit allen Wesen ist, die Wechselbeziehung mit allen Wesen. Nicht als eine philosophische Idee, sondern als eine lebendige Realität. Es ist diese Wirklichkeit, die uns leben läßt. Dies zu aktualisieren ist der Sinn unserer Praxis. Wir praktizieren nicht, um ein besseres Leben nach dem Tod zu erlangen.

Buddha Shakyamuni selbst sagte, dass selbst wenn die Wiedergeburt nicht existierte, selbst wenn dieses Leben hier das Einzige wäre, es die beste Art und Weise wäre dieses Leben zu leben, indem man den Weg praktiziert, den er unterweist.

Was kann man besseres tun, um seine Zeit nicht zu verlieren, als auf diese Weise befreit von unseren Täuschungen zu leben, in Harmonie mit unserer wirklichen Natur und nicht bedauern zu müssen, eines Tages sterben zu müssen? So zu leben, bedeutet, seine Täuschungen sterben zu lassen, sie von Augenblick zu Augenblick aufzugeben. Sehen, dass sie bereits tot sind, keine Wirklichkeit haben, und ihnen nicht folgen und sich so im wirklichen Leben einrichten. In einem Leben, in dem unser kleines Ego nicht so wichtig ist, sondern unsere Beziehung zu den anderen die Grundlagen unserer Existenz ist. Das bedeutet, sich solidarisch zu fühlen mit ihrem Leiden und mit ihrem Glück. Mitgefühl und Wohlwollen nicht als Tugenden zu praktizieren, um das eigene *Karma* zu verbessern, sondern als Ausdruck unserer wirklichen Realisation.

Unser Ego und alles, was ihm gehört, beziehungsweise alles, von dem, wir glauben, dass es ihm gehört, ist zu sterben bestimmt, wie alle täuschenden Erzeugnisse. Die einzige Weise, über diese Grenze hinauszugehen, besteht darin, sich auf das zu konzentrieren, was nicht geboren wird und nicht stirbt, auf das, was nicht gezeugt ist. Das ist der Sinn der Empfehlung von Meister *Sekito*, wenn er sagt: „Wenn ihr in dieser Hütte dem Unsterblichen begegnen wollt, geht hier und jetzt nicht aus diesem Hautsack weg! Entflieht nicht aus der Praxis!“

30.08.02, 7 Uhr

Um an diesem Sesshin teilzunehmen, seit ihr aus den vier Ecken Europas gekommen und einige sogar von weiter her. Jeder hier unterscheidet sich von den anderen. Jeder kommt mit seiner Geschichte. Aber wir praktizieren hier die gleiche Praxis, die gleiche Haltung, die gleiche Konzentration auf die Ausatmung, die gleiche Geisteshaltung - von Augenblick zu Augenblick zu betrachten, was auftaucht, ohne sich an irgendetwas zu klammern, indem man alle Gedanken losläßt, die Empfindungen, die Wahrnehmung, die Wünsche, die Erinnerungen, die auftauchen. Der Inhalt ist bei jedem anders. Jeder ist einzigartig. Aber indem man alle Phänomene fallenläßt, die auftauchen, kann jeder zu dem Punkt zurückkehren, an dem man nicht mehr anders ist als die anderen, an dem alles, was unsere Besonderheit ausmacht, fallengelassen ist. Das ist der Sinn des

Sesshins: Vertraut zu werden mit dem wahren Geist, den wir mit allen Wesen teilen. Woher wir auch kommen, wir teilen die gleiche Wirklichkeit. Das ist die Quelle dessen, was man *I shin den shin* nennt. Das ist keine Komplizenschaft von Personen, die die gleichen Täuschungen teilen, sondern die Verbundenheit von Personen, die in der gleichen Wirklichkeit verbunden sind.

Dieses Erwachen zu unserer ursprünglichen Wirklichkeit wurde von Buddha zu uns weitergegeben. In der Vorbereitung habe ich von der Weitergabe gesprochen, von Meister *Seigen*, dem Schüler von Meister *Eno*, an *Sekito*, den Autor des *Sandokei*, das der Ausgangspunkt unserer *Soto*-Schule ist.

Als sie sich trafen, fragte *Seigen*: „Woher kommst du?“ - „Von Ts’ao-ch’i“. - Das war der Ort, an dem der Tempel von Meister *Eno* stand. - *Sekito* antwortete aufrichtig, so wie ihr antwortet, wenn man euch im Sekretariat nach eurer Anschrift fragt. - Aber *Seigen* fragte: „Woher kommst du wirklich? Wo hast du deinen Ursprung? Wo sind deine Wurzeln?“ Um ihn das verstehen zu lassen, hob er seinen *Hossu* und fragte ihn: „Existiert das in Ts’ao-ch’i?“ *Sekito* antwortete: „Das existiert nicht nur nicht in Ts’ao-ch’i, sondern auch nicht in Indien!“ Sicherlich wollte *Sekito* sagen, dass der *Hossu Ku*, Leerheit, ist, substanzlos, ohne wirkliche Existenz, dass er weder hier noch anderswo existiert. Aber das war auch noch eine äußerliche Antwort, die am Objekt haftete.

So fragte ihn *Seigen*: „Warst du schon in Indien?“ und brachte ihn damit zu sich selbst zurück. „Warum sprichst du von Indien? - Es geht um dich, hier und jetzt.“ Es geht nicht einmal um den *Hossu*. Man ist immer von den Gegenständen fasziniert. Aber es geht nur um uns.

*Sekito* fuhr fort: „Wenn ich nach Indien gegangen wäre, würde der *Hossu* dort existieren.“ So als ob die Existenz der Wirklichkeit von seinem Ego abhinge. Deshalb sagt *Seigen*: „Das reicht nicht.“ Er drängte ihn, bis zum Grund seiner Illusion zu gehen: „Geh weiter, geh weiter.“

Deshalb fragte *Sekito*: „Sag doch wenigstens die Hälfte. Hängt nicht völlig von mir ab.“ Anders gesagt: „Hilf mir.“ *Seigen* sagte ihm voller Mitgefühl: „Es ist nicht so, dass ich mich weigern würde zu sprechen. Aber ich habe Angst, dass, wenn ich es machen würde, in der Folge niemand mehr das Erwachen realisieren würde.“

*Sekito* ging noch etwas weiter, indem er sagte: „Es ist nicht so, dass es nicht existieren würde, es ist einfach so, dass niemand in der Lage ist, es auszudrücken.“ Letztendlich schlug *Seigen* ihn mit seinem *Hossu* und *Sekito* erwachte vollständig. Er realisierte, dass es nur um ihn ging.

Das ist das was jede, jeder von uns während des Sesshins realisieren kann.

30.08.02, 11 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zurück zur Konzentration auf eure Atmung. Atmet tief ein und aus. Geht vor allem bis zum Ende jeder Ausatmung. Atmet nicht nur halb, sondern ganz. Nur so kann man eine tiefe Einatmung verwirklichen und dadurch seine Energie von Augenblick zu Augenblick erneuern. In der Ausatmung gibt man all seine Gedanken auf, all das, was unseren Geist blockiert. In der Einatmung läßt man das kommen, was auftaucht. In beiden Fällen läßt man aber geschehen, man macht nichts mit Willenskraft. In der Zazenpraxis muß, insbesondere in der Atmung, dieser Wille aufgegeben, vergessen werden, selbst wenn man zu Beginn willentliche Anstrengungen unternimmt, um seine schlechten Gewohnheiten zu korrigieren. Der Wille ist etwas in der Praxis, das zuviel ist. Er schafft die Trennung zwischen einem selbst und der Absicht, die wir

haben. Wie dem auch sei, jeder kann nur mit seinen eigenen Nasenlöchern atmen, niemand kann das an unserer Stelle tun. Das gleiche gilt für die Realisation der Essenz unseres Lebens.

Als *Sekito Seigen* bat „Meister, sagt doch wenigstens die Hälfte, hängt nicht völlig von mir ab“, weigerte sich *Seigen* zu antworten. *Keizan* sagt dazu in seinem Kommentar: „Sich so zu begegnen und auf diese Weise zu sprechen, wenn jeder die Hälfte mitteilt, wie kann dann die Ganzheit ausgedrückt werden?“

Jeder muß ganz durch sich selbst hindurch realisieren. „Denn selbst wenn Himmel und Erde verlöschen würden (d.h. wenn die Trennung zwischen Himmel und Erde aufgehoben werden würde) und die Ganzheit erscheinen würde, so wäre das immer noch nur die Hälfte des Weges gehen.“ Denn auf diesem Weg kann man nur alleine gehen. „Man kann sich,“ so sagt *Keizan*, „nicht die Mittel der anderen leihen.“

Natürlich existiert die Unterweisung. Das was durch die Unterweisung weitergegeben wurde, ist die Art und Weise zu gehen. Der Meister zeigt den Weg, der Schüler muß völlig allein gehen. Es geht darum, sich selbst völlig zu verstehen, und wer kann unsere Wirklichkeit an unserer Stelle verstehen? Selbst, wenn es jemand könnte, was würde es uns nutzen? Selbst wenn es uns jemand erklären würde, wenn man es nicht selbst realisiert, kann man es nicht verstehen. Man kann den Buddhismus lehren, aber das Zen kann man nicht weitergeben, denn letztlich ist es die Weitergabe von einem selbst an einen selbst, die Realisation von einem selbst durch einen selbst.

So sagte *Seigen*: „Es ist nicht so, dass ich mich weigern würde zu sprechen, aber ich habe Angst, dass dann niemand mehr den Weg tief realisieren würde.“

Es ist wahr, dass die Meister trotz allem zu geschwätzig waren. Aus Mitgefühl möchte man helfen, erklären. Aber selbst wenn man hundertmal das gleiche wiederholt, nutzt das letztlich nicht viel. Es geht nicht darum, ein Wissen abzuspeichern. Man muß alles aufgeben, was die eigene Sicht verdunkelt. Um das noch klarer zu machen, sagt uns *Keizan*: „Wenn jemand vom Schmerz spricht oder von Bitterkeit, aber diese Person den Schmerz nicht bis in ihre eigenen Knochen erfährt oder die Bitterkeit nicht soweit, bis die eigene Zunge gelähmt ist, kann sie nicht deren Wirklichkeit verstehen.“

Man versteht nicht durch Worte, aber ich spreche schon eine Viertelstunde davon. Das ist immer so.

Zieht den Kopf zurück, laßt ihn nicht nach vorne fallen. Das ist das Wichtigste.

30.08.02, 16.30 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung und auf eure Atmung zurück. Streckt gut die Lenden, die Wirbelsäule, den Nacken. Zieht das Kinn zurück. Entspannt die Schultern. Atmet tief ein und aus. Verweilt in keinem besonderen Geisteszustand. Klammert euch nicht an eure Gedanken. Aber versucht auch nicht, einen Zustand ohne Denken zu erreichen. In Zazen ist es am wichtigsten, keinerlei vorgefaßte Idee bezüglich des Geisteszustandes zu haben. Es geht nicht darum, irgendetwas zu imitieren, vor allem nicht das, was man Zazen zu sein glaubt.

Deshalb haben die Meister Ausdrücke verwandt, die nicht faßbar sind, so wie *Dogen* als er sagte: „Denkt aus der Tiefe des Nichtdenkens heraus.“ - Niemand kann sich vorstellen, worum es sich

dabei handelt. Das kann nur geschehen, ohne dass man daran denkt, als natürliche Frucht der Konzentration auf die Haltung, Denken durch den ganzen Körper. Ungetrennt.

In seinem Kommentar sagt *Keizan*: „Weil der Weg so ist, benutzten die Meister keine unbedachten Worte. Sie machen nichts, was nicht den Punkt berührt. So schützten sie das Prinzip der Realisation durch sich selbst.“

Der berühmteste Fall war der von Meister *Isan* und seinem Schüler *Kyogen*. Meister *Isan* hatte zu *Kyogen* gesagt: „Du kennst die Sutren gut. Zeige mir dein wahres Gesicht vor der Geburt deiner Eltern, ohne deine Sutren zu benutzen, ohne in Büchern nach Erklärungen zu suchen.“ Trotz all seines Wissens konnte *Kyogen* auf die Frage nicht antworten. Also verbrannte er all seine Bücher. Er begnügte sich damit, *Zazen* zu praktizieren und den Mönchen *Guen mai* zu servieren.

Völlig entmutigt sagte er eines Tages zu Meister *Isan*: „Bitte helft mir. Sagt irgendetwas.“ *Isan* sagte, wie zuvor *Seigen*: „Es ist nicht so, dass ich dir nicht helfen wollte. Aber du würdest es später bedauern und mir Vorwürfe machen.“ Manchmal ist Nichthelfen wahres Mitgefühl. *Kyogen* verließ das Kloster und machte ganz alleine in seiner Einsiedelei *Zazen*. Manchmal machte er *Samu*. Als er eines Tages kehrte, fegte er einen Stein gegen einen Bambus. Vom Klang des Bambus, gegen den der Stein gestoßen war, erwachte er völlig. Alle Zweifel waren verschwunden, zur gleichen Zeit wie all sein Wissen.

Bis dahin glaubte er bestimmt, dass das wirkliche Gesicht etwas Entlegenes ist. Aber vom Klang des Bambus' verschwanden alle seine Vorstellungen. Die Wirklichkeit, so wie sie ist, schien vor ihm auf. Vor der Geburt unserer Eltern ist genau hier und jetzt. Wenn man aufhört, seinen Gedanken zu folgen, ist da keine Vorstellung von vorher und nachher mehr, von Geburt und Tod, einfach die Existenz eines jeden Augenblicks. - Wie der Klang eines Steines, der gegen den Bambus stößt, aus der Stille kommt und dorthin zurückkehrt. Es ist wie der Klang der Glocke, das Krähen des Hahns.

In dem Gedicht, das er an seinen Meister schrieb, sagt *Kyogen*: „Was bleibt mir noch zu praktizieren oder zu kontrollieren? Völlig frei drückt jede meiner Bewegungen den alten Weg aus und nie mehr empfinde ich Entmutigung.“

Dennoch hat er nie aufgehört zu praktizieren. Aber er hatte nichts mehr zu praktizieren, nichts mehr von der Praxis zu erwarten.

30.08.02, 20.30 Uhr

(*Des Öfteren Husten im Dojo.*)

(*Der Godo hustet.*)

Ich wollte gerade sagen, dass man seinen Husten kontrollieren sollte, aber manchmal ist das sehr schwierig. Wenn jemand im *Dojo* hustet, ist nur der Klang dieses Hustens da, der die ganze Atmosphäre im *Dojo* überschwemmt.

(*sehr lange Pause*)

Wenn ein Käuzchen in der Ferne ruft, ist nur das Rufen des Käuzchens da. Wenn ein Mensch im Zazen sitzt, ist da nur ein KörperGeist in Zazen sitzend.

Manchmal erklärt man, dass das Zazen das *Dharma* Buddhas ist, und das ist bereits zuviel. Zazen ist nur Zazen. Als *Seigen* seinen *Hossu* hob, glaubte *Sekito*, dass die wirkliche Realität nicht die Gleiche sei, nicht der *Hossu* selbst. Er konnte nicht wirklich sehen. In Zazen sagt man oft: „Wenn der Finger auf den Mond zeigt, muß man den Mond betrachten, nicht den Finger.“ D.h. dass es eine Realität gibt, die über den Daumen hinausgeht, der auf sie verweist. Aber der Mond ist der Mond und der Finger der Finger. Der Finger selbst ist die völlige Wirklichkeit, ebenso wie die Zazen-Haltung. Sie ist nicht da, um auf etwas anderes zu verweisen. Sie ist absolut unsere Wirklichkeit hier und jetzt. Nichts ist dahinter verborgen, alles ist in dieser Haltung ausgedrückt, nichts hinzuzufügen.

31.08.02, 7 Uhr

Zieht gut das Kinn zurück und streckt den Nacken. Laßt den Kopf nicht nach vorne fallen. Sobald man seinen Gedanken zu folgen beginnt, geht unmerklich das Kinn nach vorne, so als wolle es etwas fangen. Sobald man das Kinn zurückzieht und den Nacken streckt kommt die Senkrechte des gegenwärtigen Augenblicks, des Hier und Jetzt zurück.

Wenn man nicht mit dieser Wirklichkeit Hier und Jetzt vertraut werden kann, möchte man immer etwas anderes suchen. In der gewöhnlichen Welt heißt das, allen möglichen Objekten der Wünsche hinterher zu rennen, in der Praxis des Weges heißt das, der höchsten Wirklichkeit hinterher zu rennen, von der man glaubt, dass sie jenseits dessen ist, was gegenwärtig ist.

Um diese Täuschung abzuschneiden, benutzte *Seigen* seinen *Hossu*. Der *Hossu* ist nicht dazu da, um in die Richtung der Wirklichkeit zu weisen. Er ist die Wirklichkeit. So wie die Blume, die Buddha sich zwischen seinen Fingern drehen ließ, im Augenblick der Weitergabe an *Mahakashyapa*. Diese Geste ist die Gründung des Zen. Die Blume war nicht Symbol von irgendetwas. Buddha gab *Mahakashyapa* nicht etwas, gab nichts weiter. Beide sahen einfach das Gleiche. Auch wir sehen das Gleiche. Aber wir glauben, dass sich dahinter etwas anderes befände, und so können wir nie in Frieden sein.

*Sekito* sagte: „Es ist nicht so, dass niemand mehr tief das Erwachen realisieren würde, sondern dass niemand mehr in der Lage wäre, es auszudrücken.“ *Keizan* sagt: „Ich befürchte, dass es tatsächlich das ist, was *Seigen* gesagt hat. Wie kann jemand der diesen Bereich erlangt, ihn nicht ausdrücken? Und wie kann jemand etwas auszudrücken *haben*?“

Das *Dharma* ist nichts, was man besitzt, was man ausdrücken kann. Aber wenn man Zazen praktiziert, ohne irgendetwas ergreifen oder ausdrücken zu wollen, drückt dieses Zazen selbst das *Dharma* vollständig aus, jenseits unserer selbst, jenseits jeden Willens, etwas ausdrücken zu wollen. Deshalb sagt *Joshu*: „Wenn ihr *Gyoji*, die fortgesetzte Praxis, während zehn oder zwanzig Jahren praktiziert, ohne das Kloster zu verlassen, würde niemand von euch behaupten, dass ihr stumm seid, selbst wenn ihr kein einziges Wort sagen würdet.“

*Keizan* kommentiert: „Warum können die Meister es nicht sein lassen zu kommentieren?“ *Sekito* suchte außen, sich grundlos von der inneren Realisation trennend. Um ihn die Existenz seinen eigenen Kopfes realisieren zu lassen, den er nie verloren hatte, schlug *Seigen* ihn mit seinem *Hossu* und *Sekito* erwachte.

31.08.02, 11 Uhr

Seit Beginn dieser Session habe ich als Thema des Kusen die Geschichte der Weitergabe von *Seigen* an *Sekito*. Ich hoffe, dass ihr verstanden habt, dass es sich nicht um eine vergangene Geschichte handelt, sondern dass es um uns geht. Die Schwierigkeit von *Sekito*, wirklich zu verstehen und zu realisieren, ist auch die unsere. Warum sollte sein Erwachen nicht auch das unsere sein? Aufmerksam diese Geschichte studierend sind es wir selbst, die wir studieren müssen.

In seinem Kommentar sagt uns *Keizan*: „Als *Sekito* gesagt hat: „Das existiert nicht nur nicht in Ts’ao-ch’i, sondern auch nicht in Indien“, drückte er, obwohl er hätte Himmel und Erde zerstören können, einzig die Ganzheit des Körpers aus. Er litt noch unter dem Unglück, ein Ego zu erkennen. Am Ende realisierte er, dass alles ausgedrückt wurde, als der *Hossu* gehoben wurde. Und er verstand, dass es existierte, als er geschlagen wurde.“

Was bedeutet es, wirklich zu verstehen? Es ist leicht zu verstehen, dass nichts existiert, weil nichts eine feste Substanz hat, dass alles unbeständig ist, dass alles nur in wechselseitiger Abhängigkeit existiert, dass also nichts ein Selbst hat, das ihm eigen ist, dass nichts in sich selbst existiert, dass alles nur in Beziehung existiert. Das bedeutet, dass alles leer ist, Leerheit ist. Das ist vergleichsweise einfach zu verstehen. Schwieriger ist es zu verstehen, dass es dabei auch um uns geht. Es reicht nicht zu sagen, dass nichts existiert, sondern man muss sich auch damit in Einklang bringen können, das heißt unsere Anhaftungen aufgeben, nicht nur an Gegenstände, sondern vor allen Dingen an uns selbst, an die Idee, die man sich von sich selbst macht. Aber selbst, wenn man dahin kommt zu verstehen, dass unser Ego in der Tiefe nichts anderes ist als die vorübergehende Verbindung der fünf *Skandhas*, ein Körper, der von Empfindungen und Wahrnehmungen belebt wird, von Wünschen, vom Willen, und von einem Bewusstsein, so ist es doch nicht so einfach, dieses Ego aufzugeben. Selbst wenn man verstanden hat, dass es sich um eine Täuschung handelt. Aber wenn man das nicht realisiert, hat man in Wirklichkeit nichts verstanden.

Im Zen bedeutet verstehen: realisieren und praktizieren. Mit seinem Kopf zu verstehen reicht nicht. Deshalb wurde *Sekito* von *Seigen* mit dem *Hossu* geschlagen. Es ist schade, dass es niemanden wie *Seigen* gibt, um uns zu schlagen. Also lassen wir uns von Zazen schlagen! Vor allen Dingen sollten wir unserem Leben ermöglichen, wirklich von Zazen geleitet zu werden. Wie ich das schon zu Beginn sagte, ist das der Sinn dessen, ein Sesshin zu machen. Aus der Ganzheit unseres Lebens die Verlängerung von Zazen zu machen - ohne Trennung.

In diesem Jahr haben wir das Schweigen während der Prozession und den Mahlzeiten eingeführt. Wir bemühen uns, uns die Mittel dafür zu geben, dass die Konzentration von Zazen außerhalb des *Dojos* weitergeht, dass die Stille nicht nur auf das *Dojo* beschränkt bleibt und auch nicht nur auf den Speisesaal. Wirkliche Stille besteht darin, seine geistige Aufgeregtheit zu beruhigen und so achtsamer und aufnahmefähiger für die anderen und unsere Umwelt zu werden, natürlich auch für sich selbst. Denn es geht nicht einfach nur darum sich zu konzentrieren, wenn man im Blickfeld der anderen ist, denn das würde bedeuten, dass man aus Unterwerfung, aus Gehorsam heraus praktiziert.

Wir müssen auf genau die gleiche Weise mit der gleichen Konzentration praktizieren, wenn niemand uns sieht. Zum Beispiel auf der Toilette oder wenn man alleine in seinem Zimmer ist. Im *Dojo* ist alles gut arrangiert, jeder bemüht sich, in einer Reihe mit seinen Nachbarn zu sitzen. Aber man hat mir gesagt, in einigen Zimmern sei eine völlige Unordnung. Also achtet bitte auch darauf.

In der Vorbereitungszeit haben wir, statt Vorträge zu hören, einige Sutren studiert, so dass jeder an der Bemühung zu verstehen teilhat. Aber letztlich geht es nicht um Sutren, sondern um unser Leben. Also fahrt bitte damit fort, euch zu konzentrieren, und macht aus eurem ganzen Leben, wenn möglich, die Praxis des Weges, indem ihr alle Umstände als gute Gelegenheiten ansieht, ihn zu aktualisieren. Sonst bleibt ihr Gefangener der Worte, versteht nicht wirklich und verdammt euch selbst dazu, weiterhin in der Täuschung herumzuirren.

Das Ende des Sommerlagers naht. Oft denkt man daran, was man danach machen wird. Man hat es eilig wegzugehen. Aber was bleibt hier und jetzt auf der *Gendronnière* zu tun? Bitte konzentriert euch bis zum Ende, die letzten *Samu* sind besonders wichtig. Denn was nicht bis Montag gemacht wird, muss es von einer sehr kleinen Gruppe von Leuten an unserer Stelle getan werden. Versteht das und helft durch eure Praxis.

31.08.02, 16.30

Mondo

F: Meine Frage bezieht sich auf den Namen, den man bei der Ordination zum *Bodhisattva* oder zum Mönch erhält. Was macht man damit?

RR: Das ist ein *Koan*. Es ist nichts Rätselhaftes, sondern der Name ruft eine Qualität in Erinnerung, einen Aspekt der Praxis. Es ist eine Empfehlung an denjenigen, der diesen Namen trägt, diese Qualität zu entwickeln, manchmal. Das ist nicht immer der Fall. Jeder *Godo* hat seine eigene Art, Namen zu geben. Der Name kann ein offenkundiges Charakteristikum der Person spiegeln. Es kann aber auch umgekehrt ein Charakteristikum sein, das dieser Person fehlt und das sie entwickeln soll. Für jemandem, der sehr ungeduldig ist und dem man den Namen ‚Praxis der Geduld‘ gibt, ist es eine Empfehlung. Der Name ruft aber auch etwas hervor, was völlig jenseits einer Empfehlung ist. Jeder muss also verstehen, was die wesentliche Mitteilung in dem Namen ist. Zum Beispiel kann der Name ‚Großer Berg‘ lauten. Was ist, ein großer Berg? In dem Fall handelt es sich um ein *Koan*. Das kann man nicht wirklich völlig ergreifen. Zur gleichen Zeit ruft es etwas aus unserer Praxis in Erinnerung, also sollte man den Namen nicht begrenzen. Man sollte aber auch nicht zu viele Erklärungen bezüglich des Namens verlangen, denn es ist gut, wenn das weit bleibt. Man muss es immer tiefer verstehen.

F: In Ihrem Buch *Zen-Mönch in Europa*, schreiben Sie in dem Kapitel über das Leiden und das Ego, dass eine körperliche Krankheit häufig ein Alarmzeichen sein kann, dass die Integrität des Körpers bedroht ist. Das habe ich nicht ganz verstanden. Was ist diese Integrität des Körpers und wie gerät sie in Gefahr?

RR: Daran kann ich mich nicht mehr erinnern. (*Lachen*) Es ist sechs Jahre her, ich habe es ein bisschen vergessen. Da muss man den Kontext sehen, in dem ich das gesagt habe. Ich ziehe es vor, dir jetzt zu antworten, wenn du diesbezüglich eine Frage hast. Was für eine Frage hast du jetzt bezüglich der Krankheit oder der Integrität des Körpers? Weshalb betrifft dich das? Weshalb hast du gerade diesen Satz aus dem Buch im Kopf behalten? Was ist dein Problem jetzt?

F: Krankheiten zu verstehen.

RR: Krankheiten haben viele Ursachen. Immer mehr erkennt man, dass Krankheiten psychosomatische Ursachen haben. Unser Immunsystem hängt sehr stark von unserem Geisteszustand ab. Zum Beispiel verringern zu viele negative Emotionen oder Stress das Abwehrsystem des Körpers. Dass man nicht trauern kann, dass man Konflikte nicht verdauen kann, führt nach einiger Zeit zu Krankheiten. Also ist es besser, seinen Geist zu verstehen, bevor man krank wird. Wenn man krank wird, ist es der letzte Extremfall, das heißt der Körper erträgt den Konflikt nicht mehr. Weisheit besteht darin, durch die Praxis von Zazen zu sehen, was passiert, und sich zu bemühen mit Weisheit die Konflikte zu lösen, denen man begegnet. Und mit Mitgefühl, für sich selbst und für die anderen, und zu vermeiden, dass es eine Tragödie wird. Letztlich ist es der Körper, der darunter leidet.

Aber das ist nur ein Aspekt der Dinge. Unser Körper ist nicht unsterblich. Wie sehr man sich auch um ihn kümmert, welche Weisheit man auch in seinen Lebensumständen verwendet, dieser Körper ist unter einer bestimmten Anzahl von Umständen geboren worden und wird auch wieder verschwinden. Die wichtigste Unterweisung bezüglich der Krankheiten und der körperlichen Integrität ist, sich bewusst zu werden, dass das Leben schnell vergeht und man, selbst wenn man eine gute Gesundheit hat, sehr schnell altert. Wie also jeden Tag, jeden Augenblick des Lebens nutzen, um diese kostbare Zeit des begrenzten Lebens nicht zu verschwenden? Das ist aus meiner Sicht das wichtigste.

So gibt es Menschen für die eine Krankheit ein *Satori*, eine Offenbarung, war. Sie rannten allen möglichen überflüssigen Bedürfnissen hinterher, und auf einen Schlag wurden sie krank und sagten sich: „Ich habe nicht mehr lange zu leben. Was ist also wirklich wichtig?“ Da kann eine Krankheit eine große Unterweisung werden. Man kann krank sein, und auf eine bestimmte Weise spirituell geheilt sterben. Es gibt Leute, die physisch krank sind, denen es aber im Kopf besser geht als anderen, die physisch gesund sind. Es hängt davon ab, was wir mit dem machen, was uns geschieht. Das ist Zen-Praxis. Man kann das, was uns passiert, nicht vollständig meistern. Es gibt zu viele Abhängigkeitsbeziehungen in der Welt. Wir wissen nicht, was uns von einem Augenblick auf den nächsten geschehen kann. Aber, wie reagieren wir dem gegenüber, was uns in jedem Augenblick passiert? Das ist die Praxis von Zazen. Insbesondere in dem Fall von Krankheiten.

F: Wenn ich während der Woche ins *Dojo* gehe, bin ich mit Langeweile konfrontiert. Ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll?

RR: Aber das bist du, die sich langweilt. Du langweilst dich. Du musst dir die Frage selbst stellen. Was erwartest du? Vielleicht erwartest du etwas Außergewöhnliches, und in Zazen passiert nichts besonders. Vielleicht denkst du: „Ich gehe lieber ins Kino, das wird interessanter sein.“ Es ist wichtig sich mit der Langeweile zu konfrontieren, mit unserem Wunsch nach etwas Besonderem. Die Zen-Praxis ist nichts Besonderes. Wenn man diesen Zustand, in dem es nichts Besonderes gibt, nicht akzeptieren kann, heißt das, dass unsere Praxis nicht tief ist. Denn das Ego ist immer noch auf der Suche nach etwas anderem. Das ist ein bisschen das Thema dieses Sesshins. Also geh durch diese Langeweile hindurch und mach daraus dein *Koan*.

F: Ich möchte zu der Frage der Beziehung zwischen Zen und Christentum zurückkehren. Ich sehe zumindest zwei grundlegende Unterschiede zwischen beiden. Im Zen geht man von der Unbeständigkeit aus, im Christentum mehr von dem Konstanten, von Gott, von dem Ewigen, von dem Unveränderlichen ...

RR: Warte. Beide sind nicht voneinander getrennt: Man sucht das Ewige, weil man sich der Unbeständigkeit bewusst ist. Buddha hatte genau die gleiche Frage, außer dass er verstanden hatte, dass man ab dem Augenblick, wo man geboren ist, sterben muss. Und um nicht zu sterben, darf man nicht geboren werden. Sein *Koan* war also: „Wie kann man den Zustand ohne Geburt verwirklichen?“ So fragte er sich schließlich: „Was wird geboren?“ - Was geboren wird, ist nichts, was man ergreifen kann. Wenn man verwirklicht, dass unser Ego nichts Greifbares ist, letztlich ein Nichts ist, dann wird auch nichts geboren und nichts stirbt. Das ist sogar jenseits von Ewigkeit. Das ist die Realisation der Nicht-Geburt und des Nicht-Todes.

Man merkt gut, dass der Ausgangspunkt letztlich nicht so verschieden ist. Es ist die Frage, die sich der Mensch stellt, dass man ab dem Zeitpunkt, wo man geboren wird, auch irgendwann sterben muss. Die Frage ist dann, welchen Sinn das Leben hat. Im Christentum bezieht man sich dabei auf einen Glauben, die Hoffnung auf eine Unsterblichkeit. Im Buddhismus bezieht man sich auf eine viel tiefere innere Erfahrung. Aber es geht letztlich darum, die gleiche Frage zu lösen.

F: Ich möchte schnell noch über den zweiten Unterschied sprechen.

RR: Was den ersten Unterschied angeht: Wenn man sich im Christentum auf Gott bezieht, so bezieht man sich auf den Schöpfer. Wenn man sich selbst als Geschöpf versteht, bedeutet das, dass man kein Ego hat. Denn letztlich, hängen wir von einem höheren Wesen ab, von etwas, das uns nicht gehört. Deswegen geben sich die Christen dem Willen Gottes anheim. Sich Gott anheim geben, bedeutet die Nicht-Geburt und den Nicht-Tod zu realisieren, sich völlig aufzugeben. Die Buddhisten tun es, indem sie sich der Leerheit bewusst werden und die Christen, indem sie sich bewusst werden, dass sie Gott gegenüber nichts sind.

Aber letztlich sollte man die Konzeptionen nicht in Gegensatz zueinander stellen. Wichtig ist die Frage, was die Konzeption in den Personen bewirken, die ihr folgen. Bezüglich von Glaubensvorstellungen kann man oft endlos diskutieren, ohne zu einer Übereinstimmung zu kommen. Aber ich habe oft bemerkt, dass, wenn sich ein christlicher Mönch und ein Zen-Mönch begegnen, die Erfahrung in der Tiefe die gleiche ist, selbst wenn unsere gedanklichen Kategorien und Konzeptionen unterschiedlich sind,. Das ist bemerkenswert. Der intellektuelle Kontext ist unterschiedlich, aber dieser Kontext ist auch sehr an der Oberfläche der Dinge. Wichtig ist, was jeder in seiner spirituellen Praxis lebt. Also häng dich nicht zu sehr an die Unterschiede.

F: Dann hör ich da auf.

F: Meine Frage bezieht sich auf die Zeremonien, die wir für die Verstorbenen und die Kranken gemacht haben. Ich möchte wissen, ob es auch Zeremonien gibt, wenn Kinder geboren werden.

RR: Nicht so weit es mir bekannt ist. Aber wir können natürlich ein *Hannya Shingyo* der glücklichen spirituellen Entwicklung eines Kindes widmen. Aber der Grund dafür, dass es keine besonderen Zeremonien für Geburten gibt, liegt darin, dass im Zen und im Buddhismus allgemein, die wirkliche Hilfe für jemanden aufgrund seines eigenen Engagement in die Praxis entsteht. Im Buddhismus tauft man zum Beispiel niemanden. *Bodhisattva*, Mönch oder Nonne werden zu wollen, muss von der Person selbst kommen. Dazu muss sie ein Alter erreicht

haben, in dem sie selbst eine Entscheidung treffen kann. Deswegen gibt es im Zen nichts einer Taufe Entsprechendes.

Die Zeremonien, die wir für Tote und für Kranke gemacht haben, haben wir gemacht, weil wir einen guten Einfluss auf die Entwicklung ihrer Krankheit oder auf ihr Leben jenseits des Todes ausüben wollten. Ich glaube, dass Eltern nach der Geburt eines Kindes für sein Wohlergehen ein Gelübde ablegen wollen. Selbstverständlich kann man dann auch eine *Hannya-Shingyo*-Zeremonie widmen. Ich habe aber auch noch nie davon gehört. Eltern nähern häufig ein kleines *Rakusu* und bitten einen *Godo*, es dem Kind zu übergeben, damit dieses *Rakusu* einen guten Einfluss auf das Leben des Kindes hat. Das ist möglich.

F: Bezüglich der Geschichte zwischen *Seigen* und *Sekito* frage ich mich, wie man sich bei jemanden bedanken kann, der einen schlägt?

RR: Man kann *Gassho* machen. In der Vergangenheit hat man häufig ein Gedicht geschrieben, ein Dankesgedicht. Das bedeutet natürlich nicht: „Vielen Dank, dass du mich geschlagen hast“, sondern es bedeutet: „Danke, dass du mir die Gelegenheit zum Erwachen gegeben hast.“

Zen-Meister haben häufiger Schüler geschlagen, dabei ging es aber nie um Gewalt. Man darf sich da nicht irren. Es war eine Handlung, die einen Schock auslösen sollte, um die geistigen Komplikationen zu verlassen, die daran hinderten, die Wirklichkeit zu sehen. Oft geschah das am Ende einer endlosen Diskussion. Der Meister zog es vor, einen Schlag mit dem *Hossu* oder dem *Kyosaku* zu geben, als endlos weiter zu diskutieren. Häufig hatte das sehr wohltuende Auswirkungen. Das musste nicht unbedingt ein Schlag sein, es konnte auch ein Satz sein oder die Weigerung zu antworten, so wie *Isan* sich weigerte, *Kyogen* zu antworten. Als *Kyogen* erwachte, sandte er *Isan* ein wunderbares Gedicht, um ihm dafür zu danken, dass er ihm nicht geantwortet hat

F: Meine Frage bezieht sich auf *Shin jin datsu raku*, Körper und Geist aufgeben. Und auch darauf, dass du sagtest, dass man alle Vorstellungen von Bemühungen im Zazen aufgeben muss. Diesbezüglich habe ich eine Schwierigkeit. Ich habe Extreme erlebt, d.h. Zustände von *Kontin* und *Sanran*. Ich strenge mich an, auf jeden Aspekt der Haltung konzentriert zu bleiben. Wenn ich mich der Atmung überlasse, neige ich dazu, die Augen zu schließen und meine Konzentration zu verlieren.

RR: Du solltest nicht die Augen schließen. Auf keinen Fall sollte man die Augen schließen. Aber was ist deine Frage?

F: Wie kann ich diesen extremen Zustand von *Kontin* vermeiden? Was ist das richtige Aufgeben, die richtige Nicht-Anstrengung?

RR: Ich habe nie gesagt, dass man sich nie bemühen sollte. Wenn man dazu neigt einzuschlafen, muss man sich bemühen, zur Konzentration zurückzukehren. Man konzentriert sich vorzugsweise auf die Einatmung, legt seine Aufmerksamkeit eher zwischen die Augenbrauen. Man ist mehr in einem Zustand der Beobachtung der Phänomene, die auftauchen. Das regt den Geist an.

Wenn man irgendwann in das andere Extrem kommt, die geistige Aufgeregtheit, sollte man sich bevorzugt auf die Körperhaltung konzentrieren und auf die Ausatmung in das *Hara*, den Bereich unterhalb des Nabels.

Das ist ein bisschen wie das Lenken. Mit Aufmerksamkeit fahren, weder zu weit links noch zu weit rechts. Es ist gut, das zu benutzen, aber es ist nur eine begrenzte Praxis. Denn da ist immer noch ein Ich, das dazwischen kommt und irgendetwas machen möchte. Diese zu willentliche Praxis ist nicht die wirkliche Befreiung. Zur gleichen Zeit kann man sich nicht entscheiden: „Jetzt möchte ich darüber hinausgehen.“ „Ich muss es jetzt loslassen.“ Das ist also sehr delikate. Sich einfach gehen zu lassen und einzuschlafen, geht nicht. Aber man darf sein Zazen auch nicht so zubringen, dass man sich zu sehr in einer bewussten Kontrolle befindet. Der Weg zwischen beidem ist sehr delikate.

Ich glaube, dass der Augenblick des Loslassens im Zen, das Aufgeben der bewussten Konzentration, nicht eine Entscheidung ist. Man kann *Shin jin datsu raku* nicht verwirklichen wollen. Man kann all seine Energie und Aufmerksamkeit in die Praxis legen und dann aufhören, bewusst daran zu denken. Und zulassen, dass Zazen uns zieht und uns unsere dualistische Denkweise aufgeben lässt. Dafür ist es anfangs notwendig, eine ausreichend starke Konzentration zu verwirklichen. Deshalb sagt *Dogen*, dass es sowohl der Bemühung bedarf als auch des über die Bemühung Hinausgehens. Beide Aspekte der Praxis begleiten uns fortwährend. Automatisch, natürlich, ganz von selbst reicht nicht.

Am tiefsten ist es jedoch, zu verstehen, dass es letztlich nichts zu kontrollieren gibt, dass selbst *Sanran* und *Kontin* Zustände ohne Substanz sind; dass sogar man selbst, der sich bemüht, eine gute Zazenpraxis zu haben, ohne Substanz und ohne Ego ist. In dem Augenblick gibt es keine Anhaftung mehr, selbst *Sanran*, selbst *Kontin* vergehen. Man kann mit *Sanran* und *Kontin* praktizieren. Das heißt alle Dualität aufhalten. Das heißt, wenn ein Mönch schläft lässt man ihn schlafen. (*Lachen im Dojo*) Es gibt Meister, die das gemacht haben. Aber es ist gefährlich, denn es setzt bereits eine sehr tiefe Praxis voraus.

F: Meine Schwierigkeiten sind im Moment die Zweifel. Das hat sich gerade in dieser Frage gezeigt, dass ich mich gefragt habe, wieso man *Kyosaku* gibt, wenn Leute im Dojo schlafen.

RR: Um sie aufzuwecken.

F: Aber warum?

RR: Im allgemeinen ist es kein besonders günstiger Zustand, im Zazen zu schlafen. Aber, wenn man wirklich eins ist mit dem Schlaf, dann kann es auch das *Satori* sein. Es gibt Leute, die geben nie den *Kyosaku*. Sie lassen die Leute schlafen. Aber wir sind gelehrt worden, die Leute, die schlafen, zu wecken. Denn im allgemeinen ist es nicht das *Satori*. Die Leute, die mit dem *Kyosaku* geschlagen werden, sind im allgemeinen nicht wütend, sondern sehen, dass es ihnen hilft. Da ist nicht Empfindung von Gewalttätigkeit. Du kämpfst mit dem Säbel, und für dich ruft das möglicherweise eine andere Assoziation hervor, aber der *Kyosaku* ist kein Instrument, um jemanden zu töten, sondern einfach dazu da, um die schlechten Zustände abzuschneiden.

F: Meine Frage geht vielleicht auch dahin, ob man diesen Zustand der Erweckung, um den es ja auch sonst ging, forcieren kann. Denn der *Kyosaku* soll ja auch den Leuten helfen, nahe an das *Satori* zu gehen.

RR: Man kann das nicht erzwingen, doch man kann günstige Umstände herbeiführen. Aber jeder kann nur durch sich selbst erwachen. Denn man ist selbst nicht vom Universum getrennt, und das Erwachen realisiert sich immer in einem bestimmten Kontext wechselseitiger Abhängigkeit. Erwachen bedeutet zu verstehen, dass man nur in dieser wechselseitigen Abhängigkeit existiert. Der *Kyosaku* ist eine besonders energetische Form der wechselseitigen Abhängigkeit. Oft war er wirkungsvoll.

Hier hören wir jetzt auf. Das *Mondo* war schon zu lange. Wir machen jetzt *Kinhin* und dann *Zazen*.

1.09.02, 7 Uhr

Lasst während *Zazen* nicht euren Geist in allen möglichen Richtungen herumirren. Kehrt immer wieder zur Konzentration auf eure Haltung zurück. Spart nicht mit eurer Energie. Das Ende des *Sesshins* nähert sich, das Ende des Sommerlagers ebenfalls. Selbst wenn einige müde, andere krank sind, ist es während *Zazen* am besten, all seine Energie der Praxis zu geben, ohne etwas für sich zurückzubehalten. Das heißt, konstant die Wirbelsäule zu strecken, den Nacken, das Kinn zurückzuziehen. Es ganz zu machen, nicht nur halb, nicht nur so ungefähr.

In der Bemühung zu praktizieren, können wir realisieren, dass es letztlich nur die Praxis selbst gibt. Nur die Bemühung selbst, nur die Energie selbst. Kein Ego. Nur die Gabe unserer Energie. Aber diese Energie gehört uns nicht. Sie ermöglicht es der Haltung zu existieren und *Shin jin datsu raku*, sich zu verwirklichen, sich völlig von Körper und Geist zu befreien.

Wenn man so praktiziert, kann man, wie *Keizan* es sagt, den Punkt erreichen, den *Sekito* realisiert hat, wo einzig die Ganzheit des Körpers ausgedrückt wird, wo man realisieren kann, dass es nichts gibt; weder hier, noch woanders. Nichts, das man erfassen kann, nichts, auf dem man verweilen kann.

Bezüglich dieser Realisation sagt *Keizan*: „*Wo könnt ihr hingehen oder herkommen?*“ und er fügt hinzu: „*In diesem Bereich, wenn ihr die Dinge so seht, dann tragt ihr das Kesa nicht umsonst.*“

So gebt schnell das Ego auf! Versteht und realisiert das wirkliche Ego, das wirkliche Selbst. „*Dann lebt ihr jenseits des Todes und in der Dunkelheit werden eure Augen leuchten. Das ist vertraute Realität, die das Kesa gibt.*“

Das Ego aufgeben und das wirkliche Selbst realisieren, heißt nicht, dass man etwas aufgibt, um etwas anderes zu erhalten, denn das Ego, das man aufgibt, ist einzig eine geistige Konstruktion, die keine Substanz hat. Es ist eine Funktionsweise in der Täuschung, nicht ein Etwas. Auch das wirkliche Selbst ist nicht etwas. Es ist eine Existenzweise in der Wirklichkeit in Einklang mit der Wirklichkeit. Der Wirklichkeit, in der es weder Ego noch Selbst gibt, sondern nur eine Seinsweise gemeinsam zu sein. Eine Weise zu existieren, in der wir unablässig mit den anderen verbunden sind und diese Verbundenheit auf eine lebendige Weise zu aktualisieren, indem wir uns um alle Wesen so sorgen, wie um sich selbst, indem wir alle Wesen so behandeln, wie wir selbst behandelt werden möchten. Mit Wohlwollen und Mitgefühl.

Wie ich zu Beginn dieser Session sagte: Für viele ist das Leben ohne Liebe nicht lebenswert. Ohne Liebe ist auch der Weg es nicht wert, praktiziert zu werden.