

Roland Rech

Kommentare

zum

Denkoroku

von

Meister Keizan

Die Weitergabe von Yakusan an Ungan

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 4.-10. Oktober 2002 während des Herbst-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.

Freitag, 4. 10. 2002, 7 Uhr

Konzentriert euch zu Beginn des Zazen gut auf eure Haltung, indem ihr das Becken nach vorne neigt und die Knie gut auf den Boden drückt. Ihr müßt euch im Boden gut verwurzelt fühlen. Dafür muß der Bauch gut entspannt sein und das Gewicht des Körpers muß gut auf das *Zafu* drücken, aber ohne daß der Anus das *Zafu* berührt. Ihr müßt das Becken gut nach vorne geneigt halten. Zieht von der Taille aus die Wirbelsäule und den Nacken gut nach oben, so als wolltet ihr die Schädeldecke gegen den Himmel drücken. Normalerweise neigt die Haltung aufgrund des Gewichts dazu zusammenzusacken. Man muß sich ständig darauf konzentrieren, die Nieren, die Wirbelsäule und den Nacken erneut gut zu strecken. Aber weich, sanft - ohne Rigidität. Der Körper ist immer gut gestreckt zwischen Himmel und Erde. Man beobachtet seinen Körper und läßt alle unnützen Spannungen los, insbesondere die der Schultern.

Man konzentriert sich auch auf die Haltung der Hände: die linke Hand in der rechten Hand, die Daumen waagrecht. Sie bilden mit den Zeigefingern ein weites Oval. Die Handkanten berühren den Unterbauch. Die Fingerknöchel liegen auf dem oberen Teil der Schenkel. Der Kontakt zwischen den Daumen ist sanft. Wenn ihr fertig seid mit der Konzentration auf alle Punkte der Haltung, legt eure Konzentration auf den Kontakt der Daumen.

Das Gesicht ist entspannt, die Augen bleiben geöffnet, sie fixieren keinen besonderen Punkt. Die Zunge liegt am Gaumen, der Mund ist geschlossen, der Kiefer ist entspannt, die Stirn ebenfalls. Man atmet ein und atmet tief aus - immer wieder, ohne auf vollen Lungen oder leeren Lungen blockiert zu bleiben. Wenn die Atmung gut in Fluß ist, wenn man seiner Atmung folgt, wird der Geist auch fließend. Ein fließender Geist heißt, daß man nicht an seinen Gedanken haftet, man folgt ihnen nicht, man unterhält sie nicht. Man läßt sie los, sobald man sich ihrer bewußt wird. Während Zazen ist es wichtig, die Gedanken, die auftauchen, zu beobachten, ihr Erscheinen zu beobachten. Wenn die Beobachtung sehr aufmerksam ist, sind die Gedanken wie Diebe - sobald sie gesehen werden, flüchten sie. Es ist nicht notwendig, sie erfassen oder unterdrücken zu wollen, einfach nur sehen. Die Gedanken oder die Gefühle sehen heißt nicht, sich für ihren Inhalt zu interessieren. Einfach nur sehen, was es ist, und es vorbeiziehen lassen, einfach vollständig bewußt sein.

Während dieses *Sesshin* werde ich mit dem *Denkoroku* von Meister *Keizan* fortfahren. Das ist die Geschichte der Übermittlung - *den* - des Erwachens - *ko*. Von *Buddha* bis zu Meister *Ejo*, dem Nachfolger *Dogens*.

Wenn es richtig praktiziert wird, ist Zazen sich selbst *ko*, Erwachen. Auch wenn alle Aspekte des Alltags Erwachen sein können, insbesondere während eines *Sesshins*, zweifeln die meisten Leute daran, so wie sie daran zweifeln, bereits auf natürliche Weise erwacht zu sein. Sie zweifeln daran, mit der Wirklichkeit, so wie sie ist, in Einheit zu sein. Sie haben immer den Eindruck, daß etwas fehlt und daß man etwas irgend woanders suchen muß. So ist man nie zufrieden. Man häuft Wünsche auf. Die Wünsche provozieren Aufregung.

Ein *Sesshin* praktizieren bedeutet, dies anzuhalten und wirklich mit sich selbst vertraut zu werden, mit seinem wahren Selbst. Wenn sich diese Vertrautheit verwirklicht, braucht man nichts anderes, es ist nicht nötig zu zweifeln. Nicht wie diejenigen sein, die von Wasser umgeben sind und Wasser suchen.

Freitag, 4. 10. 2002, 11 Uhr

Der 37. Patriarch war Meister *Ungan*. Er hat zuerst zwanzig Jahre lang mit *Hyakujo* praktiziert und studiert, dann mit Meister *Yakusan*. *Hyakujo* war der Nachfolger von *Baso* in der Tradition der *Rinzai*-Schule. *Yakusan* war der Nachfolger von *Sekito* in der Linie des *Soto-Zen*. Zu dieser Zeit waren die beiden Linien nicht wirklich getrennt. Die Schüler gingen von einem Meister zum anderen, und die Meister schickten sich oft gegenseitig Schüler. Es gab eine gute Zusammenarbeit, denn die Essenz ist dieselbe.

Die Realisation dieser Essenz hängt von den Bedingungen und Umständen ab. In der Praxis selbst harmonisiert man sich mit dieser Essenz. Wie ich bereits heute früh gesagt habe, behalten Leute häufig Zweifel. Sie schaffen es nicht, sich vollständig mit dieser Essenz zu harmonisieren. Deswegen sind die Mönche meistens bei einem Gespräch oder bei einer Ereignis vollständig erwacht. In diesem Moment verschwand ihr letzter Zweifel, das was sie von der Essenz ihrer Existenz trennte.

Eines Tages fragte *Yakusan Ungan*: „Welches *Dharma* unterweist *Hyakujo*?“ *Ungan* antwortete: „Eines Tages betrat er das *Dojo*. Alle Mönche standen in einer Reihe. Unvermittelt hat er sie mit seinem Stock weggejagt. Dann hat er sie gerufen: ‚Oh Mönche!‘ Als sie sich umdrehten, fragte sie *Hyakujo*: ‚Was ist das?‘“ Daraufhin sagte *Yakusan*: „Warum hast du mir das nicht früher gesagt, dank dir habe ich heute meinen Bruder *Hyakujo* treffen können“. Als *Ungan* diese Worte hörte, erwachte er vollständig.

Die Mönche waren im *Dojo* versammelt und warteten darauf, daß *Hyakujo* ein *Teisho* hielt. Er gab ihnen eine Unterweisung: Indem er sie wegjagte, schnitt er ihre Erwartungen ab, so als hätte er ihnen gesagt: „Was erwartet ihr von mir?“

Oft glauben die Schüler, daß der Meister eine Wahrheit besitzt, die sie nicht kennen. Deshalb verhalten sie sich wie Bettler: „Bitte, erklärt sie mir, zeigt sie mir!“ Während Vorträgen gibt es sogar Leute, die sich Notizen machen. Die Wahrheit des Zen ist keine versteckte Wahrheit. Es ist keine Wahrheit, die sich nur im Besitz von einigen Leuten befindet. Indem er sie anrief: „Oh Mönche!“, zeigte *Hyakujo* ihnen, daß es um sie ging - nicht um etwas anderes: „Das *Koan* seid ihr, das *Dharma* seid ihr.“ Es geht nicht um etwas anderes.

Als sie sich umgedrehten fragte *Hyakujo* sie: „Was ist das?“ Er fragte nicht: „Wer seid ihr?“. Es geht nicht um ‚Wer?‘, sondern um ‚Was?‘. ‚Wer?‘ richtet sich an das Ego: ‚Welche Art von Person seid ihr? Wie heißt ihr?‘ ‚Was?‘ richtet sich an das, was ihr in der Essenz seid. ‚Was ist das?‘, ‚Was ist eure Wirklichkeit?‘ - Das ist jenseits von jung oder alt, von Mann oder Frau, von Deutscher oder Franzose, von Anfänger oder Älterer. Wenn man die Frage so stellt: ‚Was?‘, ‚Was ist das?‘, ist das die Gelegenheit, die Essenz, die essentielle Wirklichkeit zu enthüllen.

Es ist beim *Zazen* zum Beispiel nicht wichtig, an was ihr denkt. Es ist nicht wichtig, welche Gefühle, Empfindungen ihr habt. Sondern es geht um die Frage: „Was ist das?“ „Was ist das Denken?“ „Was ist ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl?“ „Was ist es?“. Wenn ihr diese Frage stellt, könnt ihr gewiß erwachen. Sie ist der Schlüssel.

Als *Yakusan* diese Unterweisung von *Hyakujo* gehörte, rief er: „Warum hast du das nicht früher gesagt? Dank dir ist mir heute mein Bruder *Hyakujo* begegnet!“

Selbst wenn *Hyakujo* nicht anwesend war, selbst wenn sie sich vielleicht nie physisch begegnet sind, ist sich ihr Geist begegnet. Mit derselben Erfahrung der essentiellen Wirklichkeit. Diese Begegnung ist *I Shin den Shin* - von meinem Geist zu deinem Geist. - In Wirklichkeit gibt es nicht ‚meinen Geist‘ und ‚deinen Geist‘. *I Shin den Shin* heißt ‚von Geist zu Geist‘. Es ist derselbe Geist.

Als *Ungan* dies hörte, erwachte er vollständig, erwachte er selbst zum gleichen Geist.

Freitag, 4. 10. 2002, 16.30 Uhr

Meister *Ungan*, von dem ich heute morgen sprach, wurde Mönch als er noch jung war. „*Er hat zwanzig Jahre lang mit Meister Hyakujo studiert und praktiziert, aber ohne Erfolg.*“ sagt *Keizan*.

Was heißt das ‚zwanzig Jahre mit *Hyakujo* ohne Erfolg praktizieren‘? - Mit *Hyakujo* war die Praxis bestimmt stark, ein großes *Gyoji* - ohne Unterlaß *Zazen* und *Samu* praktizieren. ‚Ohne Erfolg‘ heißt nicht, daß seine Praxis falsch war. Aber er war nicht vollständig von seinen Zweifeln befreit.

Das ist auch bei uns oft der Fall. Aber bei uns stellt sich diese Frage oft nicht. Häufig verlieren wir den Sinn der Praxis aus den Augen. Obwohl dieser Sinn seit Buddha ganz klar unterwiesen wird. Es geht darum, die Wurzel all unserer Anhaftung zu lösen und wahrhaft frei von all unseren geistigen Konditionierungen zu werden. Doch manchmal wird bei einigen die Praxis des *Zazen* von ihrem Ego benutzt. In diesem Fall verliert sie die Kraft, uns zu befreien. Da ist das Einwirken eines wahren Meisters sehr wichtig. Das heißt nicht, daß *Hyakujo* kein wahrer Meister war. Aber *Ungan* hatte es nicht geschafft, bei ihm seine Zweifel zu lösen. Deswegen ging er zu *Yakusan*.

Yakusan fragte ihn: „Woher kommst du?“ Diese Frage wird meistens bei einer ersten Begegnung gestellt. Natürlich bedeutet sie erst einmal: ‚Aus welchem Ort kommst du? Aus Köln, aus Hamburg, aus Aachen? Aus welchem Ort kommst du?‘ Der wahre Sinn dieser Frage ist: ‚Wo ist dein wahrer Ursprung? Wo ist der Ursprung deiner Existenz hier und jetzt. Basiert sie auf der Illusion deines Egos oder aber auf deiner wahren, verwirklichten Natur?‘

Ungan antwortete: „Ich komme von *Hyakujo*.“ Das ist zugleich der Name eines Ortes als auch der des Meisters, der ihn unterrichtet hatte. Da fragte ihn *Yakusan*: „Was sagte *Hyakujo* den Mönchen?“ *Ungan* antwortete: „Üblicherweise sagte er: ‚Ich habe einen Ausdruck, der hundert Geschmäcker enthält.‘“ *Yakusan* sagte: „Das Salz schmeckt nach Salz, der Zucker schmeckt zuckrig. Das, was weder salzig noch süß ist, ist der wahre Geschmack. Welcher Ausdruck besitzt hundert Geschmäcker?“ *Ungan* konnte nicht antworten. - Was würdet ihr an seiner Stelle antworten?

Es gibt viele Geschmäcker im Leben, viele unterschiedliche Phänomene. In jedem Augenblick erfahren wir alle Arten von Phänomenen. Manchmal hat man einige Phänomene satt und möchte andere, so als wenn man jeden Tag das gleiche Gericht essen würde und man einen anderen Geschmack haben möchte. Wenn man einen Geschmack, ein Phänomen nicht durchdringen kann, wäre man niemals zufrieden, selbst wenn man tausend Geschmäckern begegnet.

Ich würde antworten: „Wenn ich Salz esse, bin ich vollständig salzig.“ Der Mund, alles wird salzig. Das ist der Ausdruck, der hundert Geschmäcker enthält. Salzig werden mit dem Salz, zuckrig werden mit dem Zucker. Vollständig von Wärme durchdrungen sein, wenn es warm ist, vollständig von Kälte durchdrungen sein, wenn es kalt ist. Vollständig sitzen, wenn man sitzt. Vollständig eins sein mit dem rechten Fuß, wenn man einen Schritt mit dem rechten Fuß macht. Das ist die Art und Weise, inmitten der Phänomene vollständig von den Phänomenen befreit zu sein.

Weil *Ungan* nicht antworten konnte, fragte ihn *Yakusan*: „Was möchtest du bezüglich Leben und Tod gerade vor dir tun?“ Das ist genau dieselbe Frage. *Ungan* antwortete: „Es gibt kein Leben und keinen Tod vor mir.“ Da fragte *Yakusan*: „Wie lange bist du mit *Hyakujo* zusammen geblieben?“ - „Zwanzig Jahre“. *Yakusan* sagte: „Du bist also zwanzig Jahre mit *Hyakujo* zusammen geblieben und hast es nicht geschafft, dich von deinem gewöhnlichen Geist zu befreien.“

Und wir hier und jetzt, was tun wir, um uns von unserem gewöhnlichen Geist zu befreien?

Vernachlässigt diese Frage nicht.

F: Manchmal ist die Rede von absolutem Erwachen. Wenn man davon ausgeht, dass die Wesen nicht voneinander getrennt sind, müssten doch eigentlich, wenn ein Wesen absolute Verwirklichung erreicht hat, alle Wesen befreit sein.

RR: Das hat Buddha gesagt, als er erwacht war. Er sagte: „Ich habe das Erwachen realisiert mit allen Wesen.“ In seiner Haltung gab es keine Trennung mehr von allen Wesen. In diesem Moment hat er alle Wesen ebenfalls erwacht gesehen. Er hat sie so gesehen, wie er sich selbst in seiner wahren Natur sah. Das ist das grundlegende Erwachen, das ursprüngliche Erwachen. Sehen, daß ursprünglich alle Wesen die Wirklichkeit sind, so wie sie ist.

Aber jeder muß das subjektiv für sich selbst realisieren. Selbst wenn jeder ursprünglich die Buddha-Natur hat, selbst wenn ursprünglich jeder erwacht ist, muß man es selber erfahren, denn das Erwachen von einem anderen hat keinen Nutzen. Selbst wenn Buddha *Shakyamuni* vor 2500 Jahren erwacht ist, bleibt dieses Erwachen für dich etwas Potentielles, wenn du nicht selbst erwachst. Daß Buddha vor 2500 Jahren erwacht ist, ist der Beweis, daß dies möglich ist, denn er war nicht jemand besonderes, er unterschied sich nicht von uns. Er war ein normaler Mensch.

Er sagte, daß er mit allen anderen Wesen erwacht ist. Das heißt, daß er die Tür für das Erwachen geöffnet hat. Die Wahrheit, zu der er erwacht ist, ist universell. Sie ist nichts Besonderes, auf ihn Beschränktes. Sie ist etwas, was wir alle teilen. Aber jeder muß es selber realisieren.

Manchmal wird unterwiesen, daß wenn ein Wesen erwacht, alle anderen auch erwachen. Das nennt man *Doji Jodo*, simultanes Erwachen. *Dogen* hat das z.B. im *Bendowa* unterwiesen. Das ist so mit Blick auf die unsichtbare Welt: In *Ku* ist alles *Ku* - keine

Trennung, kein Unterschied mehr. Das ist die tiefste Aspekt. Aber jeder muß ihn selbst realisieren, sonst bleibt man bei der Möglichkeit.

F: Ich habe manchmal Gespräche mit anderen Leuten, in denen es um den Weg geht oder darum, wie man den Weg geht oder sein Leben gestaltet. Wenn ich dann von meiner Zen-Praxis erzähle, kommt oft das Argument: „Ich brauche nicht so eine Tradition. Jeder muss das selbst herausfinden. Ich brauche keinen Meister.“ Selbst wenn ich mich mit anderen Leuten unterhalte, die Zazen praktizieren, sagen die: „Man muß ja nicht wie alle in Schwarz herumlaufen. Das ist nicht nötig.“ Ich versuche das zu verstehen, aber ich merke an meiner Reaktion, daß ich unzufrieden mit mir selbst bin. Wie kann ich damit umgehen? Wie muß ich an mir arbeiten?

RR: Ich denke, man muß sie bezüglich ihrer Illusion aufklären. Ich glaube, daß sie nicht verstehen, was die Essenz des Zen ist. Die Essenz des Zen ist nicht, sich schwarz anzuziehen. Wenn sie andere Farben tragen, andere Kleidung anziehen wollen, ist das nicht schlimm. Das ist ihnen freigestellt.

Einer Tradition zu folgen, einem Meister zu folgen bedeutet in Wirklichkeit, einer Methode zu folgen, um uns hier und jetzt zu verstehen. Wir studieren nicht die Tradition. Wir studieren uns selbst hier und jetzt. Das sind keine alten Geschichten der Vergangenheit. Selbst wenn wir die Geschichten wie alte Geschichten studieren, z.B. das *Denkoroku*, ist das Wichtige: wir - jetzt. Die Geschichten von den alten Meistern, die Unterweisung der Sutren, des *Dharma*, das ist unsere Tradition, ja. Aber aus der Sicht des Zen hat das nur eine einzige Bedeutung: hier und jetzt zu erwachen. Dieses Erwachen ist jenseits der Tradition. Uns selbst zu verstehen, uns selbst zu befreien von unseren Leiden - jetzt.

Ich glaube, es gibt keinen Widerspruch, zwischen dem, was deine Freunde sagen, und deiner eigenen Praxis. Man muß ihnen erklären, was die wahre Praxis ist, das wahre Zen. Es geht nicht darum sich an eine Tradition und an alte Geschichten zu klammern oder an irgendwelche Regeln.

Sich einfach hinsetzen, sich selbst beobachten, sich selbst verstehen und sich selbst befreien. Selbst einem Meister zu folgen ist nur eine Hilfe dahin. Ein Meister ist nur da, um in dieser Richtung zu helfen. Aber er kann nichts an Stelle des anderen tun. Jeder muss sein eigener Meister werden: selbst realisieren. Jeder muß den Weg gehen. Selbst wenn es ein alter Weg ist, der mehr als neunzig Generationen gegangen wurde, praktiziert man genau hier und jetzt. Wenn man *Kinhin* macht, wenn man Zazen macht, imitieret man keine alte Tradition. Man ist hier mit seinem Körper, seiner Atmung - genau hier und jetzt.

Natürlich gibt es eine bestimmte Form, und die ist traditionell. Aber diese Form ist nur eine Unterstützung. Zen ist nicht begrenzt auf die Praxis im *Dojo*. Zen ist das ganze Leben. In allen Augenblicken des Alltags kann man sich selbst beobachten, konzentriert sein, achtsam sein, gleichzeitig offen für die anderen. Das ist in allen Momenten des Lebens möglich, in allen Umständen. Die Bedingungen in einem *Dojo* sind ein etwas traditioneller Rahmen, der die Praxis und Konzentration fördert. Es ist einfacher sich in einem *Dojo* zu konzentrieren, wo es still ist und wo es Regeln gibt, als in der Aufgeregtheit des täglichen Lebens. Wenn der Weg auf das begrenzt wäre, was im *Dojo* geschieht, wäre das sehr schade. Dann wäre er nur eine kleine Sache. Das *Dojo* ist ein

Ort, wo man sich in gewisser Weise vorbereitet und etwas erfährt, was man dann überall aktualisiert. Das Ideal unserer Praxis ist, daß das *Dojo* überall ist, daß jeder Ort zum Ort der Praxis des Weges wird. - So muß man es erklären.

F: Wenn es im *Dojo* darum geht, sich zu befreien, glaubst du, daß die Änderungen der Regeln diese Selbstbefreiung erleichtern? Und wenn ja, wodurch?

RR: Ja, natürlich.

F: Kannst du es erklären?

RR: Es gibt zwei Aspekte. Erstens: Wir waren zwanzig Jahre lang einer bestimmten Form verhaftet. Daß die Regeln und die Form so fest waren, ist schon in sich selbst nicht gut. Zur Zeit von Meister *Deshimaru* gab es jährlich Änderungen. Diese Änderungen verlangten, dass man immer einen neuen Geist hatte, man blieb nicht auf einem bestimmten Formalismus haften.

Ich sage nicht, daß es notwendig ist, Dinge systematisch zu ändern, aber es fördert den Geist des Anfängers, manchmal etwas zu ändern, etwas neu zu gestalten. Das ist eine Form des Erwachens. Man denkt, erwachen bedeutet, etwas zu wissen. Aber ich denke, dass es eine Form des Erwachens ist, wenn man nichts weiß. Wenn man nichts weiß, kann man sein Ego vollständig aufgeben, das zu wissen glaubt, das Sicherheiten hat. Dann muß man sehr aufmerksam und konzentriert sein, um die neue Methode zu verstehen. Bei der neuen Methode geht es nicht darum, um der Änderung willen zu ändern, sondern darum, gewisse Dinge zu vereinfachen und andere Dinge harmonischer zu gestalten. Allgemein bringt es die Leute dazu, aufmerksamer und konzentrierter zu sein.

Zum Beispiel das *Inkin*. Gemeinsam ohne den Klang des *Inkins* aufzustehen, führt dazu, aufmerksam zu sein und den rechten Moment zu fühlen - nicht zu früh, nicht zu spät. Das zwingt dazu, hier und jetzt ganz aufmerksam zu sein. Früher gab es bei der Rezitation einen Gongschlag auf manchen Silben. Aber das stand in keinem Zusammenhang mit dem, was in der Zeremonie vor sich ging. Jetzt ist es mit den Bewegungen des *Doshi* koordiniert. Das bringt den *Doshi* dazu, konzentriert zu sein, im richtigen Moment zum Altar zu gehen - nicht zu früh, nicht zu spät. Der letzte Gongschlag wird z.B. gegeben, wenn der *Doshi* nach dem *Shoko Gassho* macht, nicht immer auf derselben Silbe. So muß derjenige, der an der Glocke ist, sich mit dem *Doshi* harmonisieren und aufmerksam bleiben.

F: Wie verhält es sich mit den diversen Sutren, die wir jetzt rezitieren?

RR: Die Liste der *Patriarchen* singt man aus Dankbarkeit. Wir sind die Erben.

Das *Sandokai* ist der erste Text, der wirklich das *Soto-Zen* ausdrückt. Die Texte vor dem *Sandokai* - das *Shinjinmei*, das *Shodoka* und andere - betrafen alle Zen-Schulen. - Man kann natürlich sagen, man soll sich nicht an das Spezielle des *Soto-Zen* haften. - Aber es gibt doch etwas Besonderes im *Soto-Zen*. Das wird zum ersten Mal im *Sandokai* klar ausgedrückt.

Ich möchte auch, daß man das *Daihishin Dharani* singt. Auch wenn es sein Ende vor allem ein Mantra ist, so ruft man doch das große Mitgefühl von *Kannon* an. Man singt es

sehr oft in Japan, fast jeden Tag, insbesondere, wenn man zu den Gräbern geht, z.B. zum Grab eines Meisters. Das ist ein bisschen der Stil unserer Familie. Wenn man das Sutra nicht kennt, fühlt man sich nicht wohl.

Im Mai wollte ich in *Eihei-ji* am Grab von *Niwa Zenji Sampai* machen. Ich war da mit seinem alten Sekretär. Wir sind wie Brüder, weil wir beide von *Niwa Zenji* das *Shiho* bekommen haben. Wir haben Blumen gekauft und sind zum Grab gegangen. Er fing ganz natürlich mit dem *Dahiishin Dharani* an. Ich stand da und konnte es nicht singen. Das fand ich ein bisschen dumm. Es ist Teil der Tradition unserer Familie. In bestimmten Situationen singt man es. Man singt es aber nicht einfach nur so. Es ist ein Sutra, das dem großen Mitgefühl gewidmet ist.

Ich weiß nicht, ob wir noch andere Sutren singen werden. Es ist gut zu variieren, damit es nicht zu monoton wird. Ich wäre aber nicht damit einverstanden, aus dem Singen eine Zeremonie von vierzig, fünfzig Minuten zu machen. In Japan machen sie morgens in den meisten Tempeln nur vierzig Minuten Zazen. Danach gibt es eine Zeremonie von vierzig Minuten oder einer Stunde. Das ist wirklich zu viel. In diese Richtung werde ich nie gehen. Ich möchte Zazen als hauptsächliche Praxis beibehalten. Aber weil wir eine Zeremonie machen, ist es gut, die verschiedenen Sutren unserer Schule kennen und singen zu lernen. Jeden Tag ein anderes vielleicht. Im Moment singen wir drei *Hannya Shingyos*, es ist ein bisschen dumm, es immer dreimal zu wiederholen. Wenn man ein *Hannya Shingyo* singt und danach ein anderes Sutra, ist die Dauer der Zeremonie gleich und das ändert etwas im Geist. Das bringt uns dazu konzentrierter zu sein, weil wir das *Hannya Shingyo* wie Papageien singen. Wenn man etwas Neues lernen muß, dann wird der Geist frei, frisch, aufmerksam.

F: Dann gibt es Papageien mit neuen Texten.

RR: Damit wir nicht nur Papageien sind, ist es auch gut, den Sinn dessen zu kennen, was wir singen. Deswegen habe ich hier im Mai das *Sandokai* kommentiert. Es ist gut, den Sinn von dem, was man singt, zu studieren.

Samstag, 5. 10. 2002, 7 Uhr

Verliert während Zazen nicht eure Zeit, indem ihr euren Gedanken folgt. Kommt zur Konzentration auf eure Haltung zurück, indem ihr das Becken nach vorne neigt und die Wirbelsäule, die Nieren und den Nacken gut streckt, indem ihr das Kinn einzieht. Entspannt den Bauch und konzentriert euch auf die Ausatmung. Wenn ihr einatmet, seid völlig eins mit der Einatmung. Wenn ihr ausatmet, seid völlig eins mit der Ausatmung. Laßt die Gedanken nicht euren Geist überfluten. Beobachtet sie, sobald sie erscheinen, und laßt sie vorbei ziehen. - Und wenn sie nicht vorbeiziehen, fragt euch: Was ist es?

Keizan sagt: „Der essentielle Punkt der Unterweisung des Zen ist es, den Geist zu erhellen und zum Wesentlichen zu erwachen.“

Seinen Geist erhellen bedeutet, seine ursprüngliche Klarheit wiederzufinden. Einen neuen, frischen Geist wiederzufinden, der die Phänomene einfach so wahrnimmt, wie sie sind - ohne zu urteilen, ohne zu vergleichen, ohne sich ständig zu sagen: ‚Dies mag ich.‘, ‚Dies mag ich nicht.‘, ‚Das ist gut.‘, ‚Das ist schlecht.‘ Unser Geist verdunkelt sich aufgrund unseres Auswählens, unserer Vorlieben, unserer Abneigungen. Den Geist zu erhellen bedeutet, einen

Geist wiederzufinden, der wie ein Spiegel ist, den Geist ohne Ego, einen unbegrenzten Geist, der alle Dinge so aufnimmt, wie sie sind, ohne unser *Karma*, unsere mentalen Konditionierungen auf die Wirklichkeit zu projizieren.

Wenn man, während man seinen Geist beobachtet, beginnt, die durch das Ego konditionierte Funktionsweise des Geistes zu verachten, fährt man damit fort, ihn zu verdunkeln. Häufig erzeugen Menschen, die den Weg gehen, Schuldgefühle. Sie akzeptieren sich nicht so, wie sie sind. Das erste, was es im Zazen zu tun gibt, ist sich zu akzeptieren, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind - unsere Illusionen, so wie sie sind. Das bedeutet, einen wohlwollenden Geist zu entwickeln. Jeden Kampf aufgeben, einfach nur sehen, worum es sich handelt, was passiert.

Wenn wir unsere Beobachtung auf diese Weise vertiefen, können wir schnell zum Wesentlichen zurückkehren. Wir können die Leerheit all unserer geistigen Erzeugnisse beobachten, sehen, daß sie einfach geistige Gebilde sind, nichts anderes. Dann kann man sich einfacher von ihnen lösen. Und unser Geist findet seine Leichtigkeit, sein Fließen wieder.

Unsere Funktionsweise selbst ist der Weg. Unsere Art und Weise, Zazen zu praktizieren, ist der Weg. Sie ist kein Mittel, um den Weg zu finden. Wie wir praktizieren, wie wir in jedem Augenblick sind, ist der Weg. Wenn ihr dies realisiert, verliert ihr keine Zeit. Dann gibt es keinen zeitlichen und räumlichen Abstand mehr zwischen euch und dem Weg. In diesem Augenblick seid ihr der Weg selbst. - Vergeudet nicht diesen Augenblick.

Samstag, 5. 10. 2002, 11 Uhr

Unter den Leuten, die hier auf dem Sesshin sind, gibt es einige, die seit sehr langer Zeit praktizieren, andere sind Anfänger. Für sie ist es das erste Sesshin. Obwohl es wichtig ist, mit der Praxis fortzufahren, ohne jemals anzuhalten, ist das Wichtigste zu sehen: *Wie* praktizieren wir hier und jetzt? Es ist nicht unbedingt die Länge unserer Praxis, die die Tiefe unserer Praxis jetzt ausmacht. Man kann sehr lange praktizieren und niemals den wesentlichen Punkt berühren. Man kann Anfänger sein und ihn sofort realisieren. Es ist keine Frage der Anhäufung von Verdiensten oder von Erfahrungen.

Die Praxis ist in sich selbst vollständig, perfekt. Die Praxis wird hier und jetzt unterwiesen und praktiziert. Es ist dieselbe Praxis, die *Buddha Shakyamuni* unter dem Bodhibaum praktizierte. - Wie kam es dazu, daß *Buddha Shakyamuni* unter dem Bodhibaum erwachte? Wie kam es dazu, daß *Ungan* erwachte, als er die Worte von *Yakusan* hörte? - Das hing von den richtigen Umständen ab. Es gibt einen richtigen Moment für das Erwachen. Zum Beispiel praktizierte *Ungan* zwanzig Jahre lang mit *Hyakujo*, einem großen Meister. *Yakusan* fragte ihn: „Was unterweist *Hyakujo*?“ *Ungan* wiederholte die Unterweisung von *Hyakujo*. Er hat sie also gehört, hat sie gespeichert, er wiederholt sie. Aber er hat sie nicht tief realisiert. „Was ist das?“ Diese Frage von *Hyakujo* hat ihn nicht berührt. Als *Yakusan* die Worte von *Hyakujo* hörte, die *Ungan* wiederholte, war er begeistert. Er rief: „Warum hast Du das nicht früher gesagt? Jetzt bin ich meinem Bruder begegnet!“ Plötzlich verstand *Ungan* selbst. In diesem Moment waren die Umstände reif für ihn. Wie kommt es dazu, daß die Umstände reif für uns sind? - Das ist keine Frage der Quantität der Praxis, sondern der Öffnung des Geistes hier und jetzt, seiner Empfangsbereitschaft.

Darum muß man jedes Zazen in jedem Moment so praktizieren, als wäre es das erste Mal. Ohne irgend etwas anzuhäufen. Sonst verwandeln sich unsere Gewohnheiten und das, was

man verstanden zu haben glaubt, was man zu wissen glaubt, in Hindernisse. Sie hindern einen daran, mit der Realität hier und jetzt in Kontakt zu treten. Deswegen ist es am wichtigsten, den Geist zu klären, ihn nicht mit Kenntnissen zu füllen, sondern ihn vollständig zu leeren. Alles zu vergessen, vor allem sich selber vergessen, die Ideen vergessen, die man sich über sich selber macht. Dann kann man endlich sein wahres Selbst entdecken, das jenseits unserer ganzen Gedanken ist, das eigentlich undenkbar ist. Es ist unmöglich, es in unseren geistigen Kategorien zu fassen.

Darum ist es der wesentliche Punkt in Zazen, aus dem Nichtdenken heraus zu denken. Das heißt, sich an keinen Gedanken zu klammern und zur Quelle zurückzukehren, aus der die Gedanken kommen. Zu dem Geist zurückzukehren, bevor er durch das Denken verdunkelt wurde. So wie der weite Himmel, bevor er von den Wolken verdunkelt wird. Das impliziert eine sehr große Achtsamkeit, eine sehr große Aufmerksamkeit in jedem Augenblick: immer wieder auf den Punkt zurückkommen, bevor unsere Gedanken auftauchen. Dann kann man wahrhaft die Leerheit erfahren, ohne sich an sie zu haften. Und selbst wenn es Wolken in unserem Geist gibt, stören sie nicht den weiten Himmel. Denn wir sind der weite Himmel selbst, wir sind die Leerheit selbst. Es ist nicht so, daß wir von ihm durch Wolken, durch Gedanken getrennt sind.

Meister Keizan sagt: „*Ein spiritueller Meister, ein spiritueller Lehrer zu sein, besteht nicht darin, Schüler und Mönche zu versammeln und sie zu unterweisen, sondern einzig und allein darin, ihnen zu ermöglichen, die Quelle direkt selbst zu erfahren und so die Gelegenheit zu haben selbst zu erwachen.*“ Darum fragten die Alten immer: ‚Woher kommst Du?‘ Nicht nur ‚Von welchem Meister, aus welche Dojo kommst Du?‘ - sondern: ‚Was ist die Quelle Deines Lebens genau jetzt?‘, ‚Woher kommst Du jetzt?‘ Nicht: ‚Wo warst du gestern oder letzte Woche?‘ Und auch: ‚Warum bist Du hier? Aus Gewohnheit oder um das Essentielle Deines Lebens zu realisieren, hier und jetzt?‘

Das ist die Frage, die wir uns alle stellen müssen.

Samstag, 5. 10. 2002, 16.30 Uhr

Während Zazen denkt man manchmal, und manchmal denkt man nicht. Ein Gedanke erscheint und verschwindet, wie eine Luftblase, die an die Oberfläche steigt, dort zerplatzt und verschwindet. Während Zazen begleitet man von Augenblick zu Augenblick das Auftauchen und Verschwinden aller Arten von Phänomenen: den Klang einer Stimme, die Stille, das Geräusch des Regens, vielleicht den Schmerz in den Knien. Und auf einmal vergißt man das Geräusch des Regens. - Wir wohnen immer wieder der Geburt von Phänomenen und ihrem Verschwinden bei. Geburt und Tod spielen sich ständig vor unseren Augen ab und in uns, in jedem Augenblick.

Daher die Frage von *Yakusan* an *Ungan*: „Was gedenkst Du bezüglich Geburt oder Tod genau vor Dir zu tun?“

Man muß aufpassen nicht zu schnell zu antworten, daß es keinen Tod und keine Geburt gibt - wie *Ungan*. Er antwortete ein wenig zu schnell. Um zu verstehen, daß es letztlich weder Geburt noch Tod gibt, muß man Geburt und Tod durchdringen. Die Frage von Leben und Tod und des Leidens, das entsteht, weil wir uns an das Leben klammern und den Tod ablehnen, ist die grundlegende Frage, die derjenige, der sich auf dem Weg engagiert, lösen muß. Man kann Geburt und Tod nicht unterdrücken, genau so wenig wie das Erscheinen und Verschwinden

der Phänomene von Augenblick zu Augenblick. Aber wir können unsere Haltung ihnen gegenüber ändern. Das heißt lernen zu akzeptieren, daß die Blumen verblühen, selbst wenn wir sie mögen, und dass das Unkraut wächst, selbst wenn wir es nicht mögen.

Man macht Zazen, man macht ein Sesshin. Man hofft entspannt und bequem zu sein, Gelassenheit zu realisieren, vielleicht das *Satori* zu erlangen. Und letztlich kriegt man höchstens Knieschmerzen, Spannungen im Rücken. Man praktiziert weiter mit einem Geist, der von allen möglichen Gedanken durchquert wird. Das, was wir gerne erhalten würden, erscheint nicht. Das, was wir gerne vermeiden möchten, entsteht.

Was kann man tun? Einfach eins werden mit dem, was erscheint, wenn es erscheint. Jenseits dessen, es zu mögen oder nicht. Das gehen zu lassen, was verschwindet, selbst wenn man es bedauert. Und auch zu akzeptieren, daß wir manchmal das Verschwinden von etwas bedauern und manchmal das, was erscheint, nicht mögen. Wir müssen dies ebenfalls als Wirklichkeit akzeptieren. Selbst wenn es im Grunde weder Geburt noch Tod gibt, so leben wir, was unsere konkrete Erfahrung angeht, ständig Geburt und Tod. Das erste, was es zu tun gilt, ist dies zu akzeptieren. Selbst wenn unser Ego Schwierigkeiten hat, es zu akzeptieren, akzeptiert es Zazen. Was wir tun können ist, unser Ego in Richtung von Zazen zu ziehen. Und wenn Zazen unser Ego leitet, stört uns dieses Ego nicht mehr so sehr. Selbst wenn es nicht zufrieden ist, ist das nicht schlimm. Es bestimmt nicht, es befiehlt nicht. Was uns leitet, was unser Leben belebt, ist der weite Geist von Zazen, der Geist, der alles umfaßt, das Erblühen der Blumen im Frühling und ihr Verwelken im Herbst, das Erscheinen und Verschwinden all unserer Gefühle, angenehmer und unangenehmer, von Augenblick zu Augenblick. Weil es der Geist des Zazen ist, der uns leitet und belebt, brauchen wir Geburt und Tod nicht zu bedauern. Es ist unnötig auf das *Nirvana* zu warten. Man kann hier und jetzt existieren, jenseits aller Gegensätze, indem man in jedem Augenblick einfach eins ist mit dem, was ist. Das ist der Punkt, wo es niemanden mehr gibt, der Zazen macht. Es bleibt nur noch Zazen übrig.

Wenn man so praktiziert, legt man das *Kesa* nicht vergeblich an, und die Bemühung, die *Guen mai* vorzubereiten, war nicht unnütz. Das heißt, daß man das Reich der Stille erreicht hat. Das veranlaßt *Keizan* zu sagen: „*Wenn ihr dieses Reich der Stille und der Freude erreicht, erlangt ihr den ursprünglichen Sinn Eurer Praxis.*“ Nicht mehr nötig, sich an irgendeine Sichtweise zu klammern, nicht nötig, Zweifel zu nähren.

Mondo:

F: Während Zazen beobachte ich die Phänomene, wie sie entstehen und vergehen. Wenn ich versuche, die Quelle der Phänomene zu sehen, sehe ich einen Strom, der von Ewigkeit zu Ewigkeit fließt – ohne Anfang und Ende. Wenn ich die Phänomene dieses Stroms sehe, beobachte ich sie von Augenblick zu Augenblick. Meine Frage ist: Was ist dieser Augenblick?

RR: Dieser Augenblick selbst ist unfaßbar. Einerseits ist er unfassbar, andererseits kann man ihn nicht von der Ewigkeit trennen. Die Ewigkeit ist eine Folge von Augenblicken - und diese Augenblicke kann man nicht fassen. Die Phänomene erscheinen und verschwinden. Das, was du als Strom siehst, ist kein Strom, sondern auftauchen - verschwinden, auftauchen - verschwinden. Woher das auftaucht, kann man nicht fassen. Das nennt man Leerheit.

Aber das ist nicht das Wichtigste. Das bist du. Es geht nicht darum, nur die Phänomene zu betrachten, sondern dich selbst betrachten, der betrachtet. Du kannst als Beobachter deinen eigenen Geist nicht fassen. Man muß auch die Haltung des Beobachters aufgeben. Wenn du dich in diese Haltung begibst und denkst: ‚Ich bin der Beobachter, ich schaue mir jetzt alle Phänomene an‘, bist du in der Dualität. Es gibt dich und die Phänomene, die vorbeiziehen, diesen Fluß. In dieser Position zu sein, kann das Ego verstärken. Man muß erkennen, daß der Beobachter nicht beobachtet werden kann. Also das Ego aufgeben, das beobachten möchte, und ohne Trennung mit den Phänomenen sein. Dann gibt es niemanden mehr.

In Zazen ist die erste Etappe: ‚Ich werde mich konzentrieren. Ich weiß ungefähr, wie man praktiziert. Das hat man mir erklärt.‘ Dann wird unterwiesen, daß man, wenn man gut auf Haltung und Atmung konzentriert ist, die Beobachtung praktizieren soll. Also fängt man an zu beobachten. Zuerst die äußeren die Phänomene oder die des Geistes. Dann beobachtet man den Beobachter, sich selbst. Man nimmt wahr, daß all dies unfassbar ist. So läßt man jede Absicht fallen, sich zu konzentrieren oder zu beobachten, jegliche Trennung zwischen mir, der betrachtet, und den Phänomenen, die ich betrachte. Es gibt nur noch Körper und Geist in Zazen. Man schafft keine Trennungen mehr. In diesem Moment ist man jenseits jeder Position, jeden Blickwinkels, jeder Sichtweise.

Man kann versuchen es zu erklären: „Eins mit der Realität sein.“, aber es ist sogar jenseits von ‚eins‘, jenseits von ‚Realität‘. Jenseits von Wörtern und Konzepten. Man kann es nicht in Wörter und Konzepte übersetzen. - Ich kann aber nur Worte benutzen. Ich könnte noch ein paar Wörter hinzufügen, aber letztlich ist es nutzlos.

F: Diese Erfahrung, die du gerade beschrieben hast, das Reich der Stille, ist nicht gebunden an irgend eine Tradition. Gibt es einen Punkt, an dem man Tradition loslassen muß?

RR: Das hängt davon ab, worin die Tradition besteht. In unserer Zen-Tradition z.B. gibt es vieles, aber das Wesentliche ist die Praxis. Es gibt die buddhistische Philosophie, es gibt unsere Rituale, unsere Geschichte, die Meister der Weitergabe, das Vertrauen in die Weitergabe. All das ist Teil der Tradition. Aber das Herz unserer Tradition ist die reine Erfahrung von Zazen hier und jetzt.

Muß man das aufgeben? - In gewisser Weise schon. Aber das heißt nicht, daß man die Zazenpraxis aufgeben muß, sondern das Bewußtsein, daß man dabei ist, Zazen zu machen. Jeden Gedanken aufgeben: ‚Jetzt mache ich Zazen.‘ ‚Zazen ist das *Satori*.‘ Es gibt kein Bewußtsein mehr, während man Zazen macht. Das ist der Punkt, an dem man die Tradition aufgibt.

Die Tradition ist sehr weit, aber am Ende führt sie zur Quelle, und das ist Zazen. Wenn man das praktiziert und eins wird mit Zazen, gibt es kein Zazen mehr. Es gibt kein Bewußtsein, es gibt keine Trennung mehr von Zazen. Es gibt kein Bewußtsein mehr: ‚Ich mache Zazen.‘ Es ist eine Praxis, die man nicht mehr benennen kann. Es gibt kein Zazen mehr. Das ist der Punkt.

Diese Frage ist sehr wichtig. Natürlich entwickeln alle Traditionen einen Glauben, ein Vertrauen in das, was unterwiesen wird. Wir sagen z.B.: ‚Man muß Vertrauen in die drei Kostbarkeiten haben.‘ Während der Ordination legt man das Gelübde ab, den drei Kostbarkeiten - *Buddha*, *Dharma*, *Sangha* - zu folgen. Das sind die höchsten Werte

unserer Tradition. Aber wenn man sich daran klammert, kann es Frömmerei, Bigotterie, werden.

Sich nicht an den höchsten Schatz einer Tradition zu klammern, heißt ihn zu realisieren. Das bedeutet nicht, ihn aufzugeben oder zu verwerfen, sondern ihn wirklich zu realisieren. Dann kann man darüber hinaus gehen, dann denkt man nicht mehr daran. Man denkt nicht mehr an Buddha, man ist Buddha. Dann gibt es keinen Buddha mehr. Es ist nicht nötig, ans *Dharma*, an die Unterweisung, zu denken. Wenn die Unterweisung vollständig verwirklicht ist, gibt es keine Unterweisung mehr. Für die *Sangha* gilt dasselbe. Jeder von uns ist Teil der *Sangha*. Aber wir dürfen uns nicht an eine bestimmte Gemeinschaft klammern und diese *Sangha* nennen. Man darf nicht sagen: ‚Hier, das ist die *Sangha*.‘ Denn das schafft Trennungen. Man muß nur ein wahrer Mönch, eine wahre Nonne werden, der in sich selbst den Geist der *Sangha* vollkommen aktualisiert. In diesem Fall gibt es keine begrenzte Gemeinschaft mehr. Man kann verstehen, daß alle Wesen zur *Sangha* werden.

Das heißt, egal welcher Tradition man folgt, man muß bis ans Ende, bis in die Tiefe der Tradition gehen, um ihre Essenz zu realisieren. Am Ende der Tradition gibt es keine Tradition mehr. Dann gibt es nichts mehr, nur die Realisation.

Das gilt auch für das Christentum: Solange es hier Gläubige und Gott dort gibt, kann man an Gott glauben. Aber es gibt immer die Trennung, es gibt immer das Leiden, das Unglück: Gott ist weit weg. Aber wenn man sein Ego vollständig aufgibt und auch jeden Wunsch, jede Absicht, sich mit Gott zu vereinigen, erscheint der Geist ohne Trennung, dann gibt es keinen Gedanken mehr an Gott und an mich, dann gibt es keine Trennung mehr. Ich glaube, dass diese Kommunion der wesentliche Punkt der christlichen Tradition ist.

F: Wie kann man den Geist des Sesshins, der anders ist als der außerhalb des Sesshins, außerhalb fortsetzen?

RR: Für dich, der dabei ist, sein Leben zu ändern, ist es wichtig, einen Rahmen mit Praxis aufzubauen, das, was ein Sesshin charakterisiert: Man steht jeden Morgen zur gleichen Zeit auf. Man wäscht sich schnell. Dann macht man *Zazen*. Mach' dasselbe im Alltag. Vermeide es, einmal um sechs Uhr aufzustehen und am nächsten Tag um acht. Steh immer zur selben Zeit auf und beginne den Tag mit *Zazen*. Selbst wenn es nur zwanzig Minuten, eine halbe Stunde sind. Wenn es möglich ist, ins *Dojo* zu gehen, ist das natürlich besser. Wenn kein *Dojo* da ist, dann eben zwanzig Minuten, eine halbe Stunde *Zazen*.

Während des Sesshins machen wir nach dem ersten *Zazen* einen kurzen Spaziergang. Dann essen wir die *Guen Mai*. Auch wenn du keine Zeit hast, spazieren zu gehen, nimm dein Frühstück ganz konzentriert ein. Es ist auch gut, *Gassho* zu machen bevor du frühstückst, selbst wenn du das *Bussho Kapila* nicht rezitierst. Ein Moment der Stille und ein Dankeschön an alle Wesen, die zur Entstehung des Frühstück beigetragen haben. Wenn man isst, ißt man. Man vermeidet, 36 Dinge auf einmal zu tun. Versuch dich vollständig auf jeden Augenblick des Alltags zu konzentrieren. Wenn möglich in einem Rahmen mit Uhrzeiten - dann steht man auf, dann geht man schlafen, dann arbeitet man, dann wird gegessen. Das ist wichtig.

Du wirst jetzt Student sein, ganz allein. Das Leben eines Studenten ist ein bißchen dadurch charakterisiert, dass man lebt, wie man will: ‚Ich brauche morgens nicht aufzustehen, ich muß nicht zur Schule gehen.‘ - Es ist wichtig, einen Rahmen zu schaffen. Dieser Rahmen hilft, frei zu werden. Es geht nicht darum, jemanden einzuengen. Wenn man einem regelmäßigen Rhythmus folgt - ein Sesshin hat einen regelmäßigen Rhythmus -, muß man nicht mehr nachdenken: ‚Was soll ich tun?‘ ‚Was gibt es zu tun?‘ ‚Was ist gut, was ist nicht gut?‘

Mach das, was du jetzt zu tun hast. Dann kann der Geist friedlich werden. Man kann das gut tun, was man gerade zu tun hat. Und laß alles Unnütze fallen. Man muß nicht 36 Sachen auf einmal machen. Konzentriere dich auf das, was wesentlich ist. Im Alltag ist man häufig abgelenkt und will tausend Sachen folgen und verliert viel Zeit. Kehre immer wieder zu dem zurück, was wichtig ist, zu dem, was du dich zu machen entschieden hattest. Den Weg praktizieren, Mönch zu sein, gut Medizin zu studieren, sind Entscheidungen, die für dich wichtig sind. Die haben einen Sinn. Also konzentriere dich völlig darauf. Das ist die Weise, das Sesshin fortzusetzen.

Sonntag, 6. 10. 2002, 7 Uhr

Während dieses Sesshins wurden neue Regeln der Zeremonie unterwiesen. Einige unter euch haben Zeit damit verbracht, sie zu lernen, sie zu verinnerlichen. Es ist gut, die Regeln unserer Tradition zu kennen. Es wäre jedoch dumm, sich an sie zu klammern. Man muß sie nur benutzen, um unsere Praxis zu vertiefen. Wenn man glaubt, daß man ein guter Mönch oder eine gute Nonne ist, wenn man die Regeln gut kennt, läuft man Gefahr, sich in der Richtung zu irren. Aber wenn man sie ablehnt, ist es genauso. Der wichtige Punkt ist, sie ohne Anhaftungen zu benutzen, genauso wie wir alle Dinge des Lebens ohne Anhaftung benutzen. Wir benutzen die Nahrung, um unsere Körper zu ernähren, aber ohne Anhaftung an die Nahrung. Wir benutzen Kleidung, um unseren Körper zu schützen, aber ohne Anhaftung an die Kleidung. Wir benutzen das *Kesa*, um Zazen zu machen. Wir empfangen es mit Dankbarkeit, aber ohne Anhaftung an das *Kesa*, denn das *Kesa* ist das Gewand des Loslassens. Genauso wie wir uns auf die Haltung konzentrieren, versuchen in Zazen die bestmögliche Haltung einzunehmen, aber ohne uns an die Haltung zu haften, denn Zazen ist die Haltung des Loslassens.

Was bedeutet das? Das heißt, dass, wenn wir eins mit der Körperhaltung werden, mit Zazen, *Kinjin* oder mit dem täglichen Leben, wir nicht mehr unseren Gedanken folgen. Oft denkt man, daß man den Geist vom Körper befreien muß, aber die Erfahrung von Zazen zeigt uns das Gegenteil. Wenn Körper und Geist eine Einheit bilden, wenn sie nicht getrennt sind, haftet der Geist nicht an seinen Erzeugnissen. Man kann sie einfach so sehen, wie sie sind, was sie sind. Sie existieren, aber ohne jegliche feste Wirklichkeit, wie ein Widerschein im Spiegel, wie die Wellen auf der Oberfläche des Ozeans. Wenn man es so beobachtet, kann man sich von der gewöhnlichen Funktionsweise des Geistes befreien.

Yakusan hatte *Ungan* gefragt: „Wie lange hast Du bei *Hyakusho* praktiziert“ - „Zwanzig Jahre.“ - „Du hast zwanzig Jahre lang mit *Hyakusho* praktiziert und Dich dennoch nicht von Deinem gewöhnlichen Geist befreit.“

Was heißt das, sich von seinem gewöhnlichen Geist zu befreien? - Es handelt sich darum, den wesentlichen Punkt unserer Praxis zu realisieren. Für einen wahren Mönch, eine wahre Nonne, bedeutet es, sich auf diesen wesentlichen Punkt zu konzentrieren: sich von der

Anhaftung an Leben und Tod zu befreien. ‚Sich befreien‘ heißt nicht zu denken, daß Leben und Tod nicht existieren. Das war die Antwort von *Ungan* an *Yakusan*. Dies ist nur eine neue Sichtweise. Es ist immer noch eine Sichtweise, eine Konzeption, eine Idee. Die Essenz unserer Praxis ist es, sich an keine Idee mehr zu haften - vor allem nicht über Zen. Natürlich kann man im täglichen Leben Konzepte und Ideen benutzen. Aber in Bezug auf den wesentlichen Punkt von Leben und Tod kann uns kein Konzept und keine Idee helfen. Es handelt sich im Gegenteil darum, sich von jedem Konzept zu befreien, vor allem von der Vorstellung eines Egos, das geboren wird. Das ist der wesentliche Punkt. Wenn man denkt, daß bei der Geburt ein Ego geboren wird, löst man damit eine ganze Kette von Anhaftungen und Leiden aus. Selbst wenn man das versteht, es aber eine Idee, ein Gedanke bleibt, ist man noch nicht aus seinem gewöhnlichen Geist herausgekommen. So, als ob man sich weiter an einem Mast von 30 Meter Höhe festhalten würde: Mit viel Anstrengung, mit viel Willenskraft kann man oben auf den Mast kommen. Der wesentliche Punkt unserer Praxis ist der Schritt, den man über die Spitze des Mastes hinaus macht. Das heißt all unsere Konzeptionen loslassen, sich unmittelbar hinsetzen, nicht nur jenseits des Egos, sondern auch jenseits Buddhas, jenseits jeden Gedankens. Nur in diesem Moment kann sich die wahre Natur unserer Existenz zeigen. Die Realität, die sich in keinem Wort, in keinem Konzept einfangen läßt.

Dazu sagt *Keizan*: „Wenn man nicht schnell zur Leerheit zurückkehrt, hat man sich nicht vom gewöhnlichen Geist befreit.“ Wir haben unsere Einstellungen, unser wertendes Denken noch nicht abgelegt, unser Gefängnis nicht zerstört. Deshalb befragte *Yakusan Ungan* unablässig, um ihn zu drängen, die Natur seines Lebens wirklich zu realisieren, das was man das wahre Selbst nennt. - Aber auch das ist nur ein Wort. Das heißt, man muß mit der Praxis fortfahren, ohne auf irgend etwas zu verharren.

Sonntag, 6. 10. 2002, 11 Uhr

Während dieses Sesshins haben wir viel praktiziert. Ihr seid einer Unterweisung gefolgt. Durch diese Praxis und durch diese Unterweisung habt ihr bestimmt einige von euren geistigen Kategorien durchschneiden können. Das ist es, was *Ungan* verwirklichte, als er mit *Hyakujo* praktizierte. Wenn man Zen eine gewisse Zeit lang praktiziert hat, hat man im allgemeinen eine gewisse Anzahl von Dingen verstanden. Aber bei diesem Verständnis darf man nicht stehenbleiben. Man muß weiter seine Praxis vertiefen - bis zu dem Punkt, wo man sich vollständig erhellt, das, was wir sind. Das ist der wesentliche Punkt. Selbst wenn man sich an die Worte der Unterweisung erinnert, ist es, wenn man nicht ganz tief ihren Sinn realisiert, so, als ob man eine Arznei auf dem Nachttisch stehen lassen würde, statt sie zu nehmen, so als ob man die Speisekarte in einem Restaurant lesen würde ohne zu essen.

Ungan zum Beispiel erinnerte sich sehr gut an die Worte von *Hyakujo*, insbesondere daran, dass *Hyakujo* fragte: „Oh Mönche! Was ist das?“ Aber er hat sich selbst nie wirklich diese Frage gestellt. Dennoch ist diese Frage der wesentliche Punkt unserer Praxis. Als *Yakusan* die Worte von *Hyakujo* bewunderte, hat *Ungan* ganz plötzlich verstanden. Die Frage von *Hyakujo* war wirklich zu seiner Frage geworden. Diese Frage hat die Kraft, uns von all unseren Illusionen zu befreien - wenn wir sie uns wirklich stellen. Als *Hyakujo* die Mönche mit seinem Stab vertrieb, hieß das, daß sie bereits befreit waren. Denn im Grunde war es nicht notwendig, seine Unterweisung zu erhalten. Es war nicht notwendig, auf seine Worte zu warten. Aber wenn er nicht die Frage gestellt hätte „Was ist das? - hätte *Ungan* nicht realisieren können. Selbst als er die Frage stellte, hat *Ungan* sie leider nicht realisiert. Aber *Yakusan* verstand. Und sofort verstand *Ungan*. Ein bißchen wie ein Billardspiel. Die

Begegnung von Geist zu Geist, *I Shin den Shin*, zwischen *Hyakujo* und *Ungan* brauchte *Yakusan* als Vermittler.

Manchmal sind die Wege der Weitergabe geheimnisvoll. Um tief zu realisieren, müssen Bedingungen zusammentreffen. Der rechte Moment muß da sein. Damit der rechte Moment entstehen kann, muß man empfänglich sein. Diese Empfangsbereitschaft wird durch die Praxis von *Zazen* entwickelt, und auch durch die Fähigkeit, die richtige Frage zu stellen. Die Menschen werden häufig kompliziert und stellen sich alle möglichen Fragen über ihr Leben. In Wirklichkeit sollte man sich nur eine Frage stellen, *die* Frage: „Was ist das?“ Diese Frage ist der Schlüssel, der das Reich der Wirklichkeit, so wie sie ist, öffnet.

Meister *Keizan* beendet seinen Kommentar, indem er sagt: „*Wenn ihr zu diesem Reich erwacht, könnt ihr nicht nur aufhören, über euer wahres Selbst zu zweifeln, sondern könnt auch durch alle Generationen von Buddhas und Patriarchen sehen.*“

Das heißt, unmittelbar die Essenz der Weitergabe von Buddha zu den Patriarchen, von den Patriarchen zu den Mönchen und Nonnen zu sehen, und auf diese Weise auch direkt *Yakusan* und *Hyakujo* zu begegnen und *Ungan* direkt Auge in Auge gegenüber zu stehen. Das heißt sehen, was er gesehen hat, mit dem gleichen Blick sehen, wie er gesehen hat.

Keizan endet mit einem Gedicht, in dem er versucht, die Essenz dieser Geschichte auszudrücken:

*„Ein einsames Boot fährt im Mondlicht.
Wenn ihr den Kopf dreht und schaut:
Die Schilfrohre am alten Ufer
schwanken nicht.“*

Das ist die Landschaft von *Zazen*: Praktizieren mit fallengelassenem Körper und Geist.