

Meister Konin:
Die Quelle durchdringen

Kommentare von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 8.-10. Oktober 2004 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.

8.10.2004, 7 Uhr

Keht während Zazen immer wieder zu eurer Haltung und eurer Atmung zurück. Neigt gut das Becken nach vorne. Drückt gut mit den Knien auf den Boden. Man sitzt, als wolle man, dass der After nicht das *Zafu* beführt. Die Nieren dürfen nicht zu durchgedrückt sein. Von der Taille aus streckt man gut die Wirbelsäule, indem man alle Verspannungen im Rücken loslässt. Das Kinn ist zurückgezogen, und man streckt den Nacken so, als wolle man den Himmel mit der Schädeldecke berühren. Zur gleichen Zeit entspannt man und senkt man gut die Schultern. So ist der Körper in Zazen völlig zwischen Himmel und Erde ausgestreckt. Aber der Muskeltonus muss im Gleichgewicht sein. Die Konzentration auf die Haltung darf nicht dazu führen, dass ihr angespannt oder blockiert seid. Die Haltung muss völlig locker bleiben. Periodisch bringt man den Tonus ins Gleichgewicht. Wenn man zu angespannt ist, lässt man los, wenn man zu entspannt ist, streckt man sich.

Dass die Atmung fließender und tiefer wird, zeigt uns, dass die Haltung im Gleichgewicht ist. Man muss sich zunächst auf die Ausatmung konzentrieren, d.h. lernen, bis ans Ende jeder Ausatmung zu gehen, bevor man einatmet. Das ist die ursprüngliche Weise, in der Säuglinge atmen. Aber man vergisst sie schnell. Das heißt, man muss sich bewusst wieder auf die Atmung konzentrieren und auf diese Weise unsere schlechten Konditionierungen unterdrücken. Das heißt man konzentriert sich darauf, lang und tief auszuatmen und bis ans Ende der Ausatmung die Eingeweide nach unten zu drücken. Dann lässt man diesen Druck los und lässt die Einatmung auf natürliche Weise geschehen. Wenn man seine Lungen gut geleert hat, geschieht die Einatmung auf natürliche Weise tief.

Die Zazen-Praxis besteht nicht darin, etwas erhalten zu wollen, sondern - wie in der Ausatmung - alles loszulassen und nichts zurückhalten zu wollen, d.h. völlig Raum zu schaffen, um einen weiten, geräumigen Geist zu finden. Gewöhnlicherweise sind wir zu sehr von unseren gedanklichen Konstrukten verdunkelt. Wenn man in Zazen die Funktionsweise seines Geistes betrachtet, kann man feststellen, bis zu welchem Punkt unser Geist mit allen möglichen Sorgen beschäftigt ist. Aber statt sich an sie zu klammern oder sie zu nähren, beobachtet man sie nur einen Augenblick lang und kehrt zurück auf die Konzentration auf die Ausatmung und lässt die Sorgen vorüberziehen wie Wolken am Himmel.

Man praktiziert auf diese Weise bewusst, bis es natürlich und automatisch wird, bis zu dem Punkt, wo es nicht mehr nötig ist, dass man irgendetwas macht. Man *macht* Zazen, bis zu dem Punkt, wo es nur noch Zazen gibt. Wenn es nur noch Zazen gibt, so ist es Zazen, das Zazen macht. Das Ego ist völlig vergessen, völlig in Zazen aufgegeben. In diesem Augenblick gibt es kein Hindernis mehr im Geist, und man kann einen Geist realisieren, der auf nichts verweilt, nichts ergreift, wie die Hände in Zazen. In Zazen liegt die linke Hand in der rechten, die Handkanten berühren den Unterleib und man richtet seine Aufmerksamkeit auf den Daumenkontakt. Die Daumen bilden weder Berg noch Tal.

Wenn man so auf die Daumenberührung konzentriert ist, beginnt man, mit dem ganzen Körper zu denken, nicht nur mit seinem Kopf. Aber dieses Denken mit dem ganzen Körper schafft keine Trennungen, keine Gegensätze. So können wir den Kontakt mit der wirklichen Natur unserer Existenz wiedererlangen, die man Buddha-Natur nennt, die nicht *etwas* ist, sondern die Existenzweise in Einheit mit allen Wesen, mit allen anderen Existenzen. Das ist die Bedeutung des *Sesshins*: Vertraut zu werden mit diesem wirklichen Geist, der nicht *mein* Geist ist, sondern der Geist, der einen selbst und die anderen umfasst, einen selbst und die Natur, einen selbst und Buddha. Ungetrennt.

8.10.2004, 11 Uhr

Wenn man den Weg praktiziert, ist es wichtig, den Sinn, die Richtung zu verstehen. Wohin geht man? *Gyo*, Praxis, bedeutet ‚gehen‘. Aber wohin? In welche Richtung? Und auch: Wie geht man? Welches Fahrzeug benutzt man? Wie benutzt man seine Beine, seinen Körper, seinen Geist um zu gehen?

Meister *Konin*, der Meister von *Eno*, sagte: „*Weise streben nach Erleuchtung, nach Erwachen, um die tiefe Quelle zu durchdringen. Wenn die Richtung des Geistes nicht rein ist, führt keine Praxis zur Realisation.*“

Wenn man sich auf dem Zazen-Weg engagiert, ist es wichtig, gleichgültig was die ursprünglichen Gründe gewesen sind, warum man gekommen ist, schnell seine Motivation zu klären und die Praxis nicht zu begrenzen, indem man sie zum Beispiel in eine Art Psychotherapie umformt, d.h. indem man sie benutzt, um die Widersprüche seines Egos zu lösen, indem man darauf hofft, fähiger zu werden, die eigenen Wünsche zu verfolgen.

Früher praktizierten z.B. manche Menschen Zazen, um in den Kampfkünsten stärker zu werden. Heutzutage praktizieren manche, um ihren Stress zu lösen. Aber selbst wenn man aus derartigen Gründen gekommen ist, muss man doch schnell verstehen, dass das nicht der Sinn der Zen-Praxis ist, dass es andere Techniken gibt, um jene Ziele zu erreichen.

Wenn man den Zen-Weg praktiziert, muss man ihn praktizieren, um die höchste Dimension unserer Existenz zu verwirklichen, d.h. zur wirklichen Natur unserer Existenz zu erwachen. Nicht um eine besondere Erleuchtung zu erlangen, die ein modifizierter Bewusstseinszustand wäre, sondern um wirklich zur Quelle unseres Lebens vorzustoßen, um die Wirklichkeit unserer Existenz zu erhellen, d.h. das zu entdecken, was bereits vorhanden ist, und nicht, um einen besonderen Zustand erzeugen. Es geht darum, sich selbst tief kennen zu lernen, nicht nur seine Persönlichkeit, seine persönlichen Charakteristika, nicht nur die Schatten unseres Charakters zu erhellen, nicht nur seine Fehler korrigieren zu wollen, sondern in Kontakt zu kommen mit dem, was wir in der Tiefe wirklich sind, was die Essenz unseres Lebens ist. Im Zen nennt man das auch Buddha-Natur. Das ist nicht die Natur von jemand besonderem, der Buddha ist, sondern es ist die Natur, zu der alle Buddhas erwacht sind und die in jedem Wesen existent ist.

Konin nennt das „*die tiefe Quelle durchdringen*“.

Wenn wir Zazen mit unserem Körper praktizieren: Was ist dann dieser Körper? - Zu Beginn zwei Zellen, die sich begegnen, am Ende ein Staubhaufen. Können wir sagen, dass das *unser* Körper ist? Was war das, bevor sich diese zwei Zellen begegneten? Was ist das, wenn der Staubhaufen weggekehrt wird? Dazwischen befasst man sich sehr mit seinem Körper, man klammert sich an ihn. Aber letztlich: Was ist das?

Das bedeutet nicht, dass man sich nicht pflegen sollte. Das bedeutet nicht, dass man kein Gleichgewicht in seinem Leben finden sollte. Das bedeutet nicht, dass man sich kasteien muss, sondern es geht darum, unseren wirklichen Körper zu realisieren, diesen Körper, der nicht einfach uns gehört, sondern der dem ganzen Universum gehört.

Wenn man Zazen praktiziert, hat man alle möglichen Arten von Empfindungen. Manchmal fühlt man sich wohl. Manchmal hat man Knieschmerzen. Manchmal hat man den Eindruck, ein gutes Zazen zu machen, manchmal nicht. Unsere Empfindungen sind sehr unbeständig.

Sie sind mit dem verbunden, was wir bevorzugen, und mit unseren Anhaftungen. In der wirklichen Zazen-Praxis ist aber der Geist, der auswählt, aufgegeben. Das heißt, man nimmt die Empfindungen so auf, wie sie sind. Wenn es warm ist, ist einem warm. Wenn es kalt ist, ist einem kalt. Wenn man Knieschmerzen hat, hat man einfach Knieschmerzen. Wenn man Hunger hat, hat man einfach Hunger. Wenn man froh ist, ist man einfach froh. Das heißt, man klammert sich nicht besonders an die angenehmen Empfindungen, und man verachtet nicht die unangenehmen Empfindungen. Man sieht sie einfach als unbeständige Phänomene an. So durchschreitet man alle Empfindungen und Geisteszustände, indem man einfach auf die Atmung konzentriert bleibt. Nichts kann diese Konzentration stören. Selbst wenn alle möglichen Gedanken erzeugt werden, misst man ihnen doch keine Bedeutung bei. Statt über unsere Gedanken nachzudenken, sie wiederzukäuen, begnügt man sich einfach damit, ihr Auftauchen und Verschwinden zu beobachten: Was ist es, was da auftaucht? Was war es, bevor es auftauchte? Was ist es, nachdem es verschwunden ist? - Wenn man die geistigen Phänomene so betrachtet, wie man seinen Körper, seine Empfindungen betrachtet, kann man wirklich realisieren, dass sie ohne Substanz sind, und man kann auf nichts verweilen, sich an nichts klammern. Zazen lehrt uns, dies zu akzeptieren, statt es zu bedauern. Als die Wirklichkeit, so wie sie ist. So kann man loslassen und sich in Einklang bringen mit der Wirklichkeit der Existenz.

Meister *Konin* nennt das „*die tiefe Quelle durchdringen*“.

Wenn man das realisiert, verschwinden alle Ursachen von Stress, alle Ursachen von Leiden verschwinden, alle Ursachen von Angst verschwinden, und man kann einen wirklich friedlichen Geist realisieren. Nicht indem man seinen Geistesfrieden sucht, nicht indem man diese Nicht-Angst sucht, nicht indem man sich bemüht, den Stress auszurotten, sondern einfach, indem man zur tiefen Quelle unseres Lebens zurückkehrt. Der Rest kommt von selbst, die Wirkungen stellen sich natürlich ein, ohne dass man daran denkt.

8.10.2004, 16.30 Uhr

Wenn man die Zazen-Praxis unterweist, besteht man im Allgemeinen auf der Praxis der Konzentration, der Konzentration auf Haltung und auf Atmung, darauf, völlig gegenwärtig zu sein in jeder seiner Handlungen, die Gedanken zu beobachten, ohne sich an sie zu klammern, sondern im Gegenteil sie vorüber ziehen zu lassen. Das ist die Weise, wie man praktiziert. Aber der Geisteszustand, in dem man praktiziert, ist ebenso grundlegend. Das heißt, unsere Absicht, die Richtung unseres Geistes, der die Praxis leitet. Wenn diese Richtung falsch ist, läuft die Praxis Gefahr, niemals Realisation zu werden, selbst wenn man den Regeln der Konzentration und Beobachtung entsprechend praktiziert. Davor warnt uns Meister *Konin*. - Das war auch die letzte Unterweisung von Meister *Deshimaru*.

Konin sagt: „*Wenn die Ziel-Richtung des Geistes nicht rein ist, führt keine Praxis zur Realisation.*“

Was bedeutet ‚eine Zielrichtung des Geistes, die nicht rein ist‘? - Das ist der Geist, der Trennungen schafft, z.B. zwischen dem, was er mag, und dem, was er nicht mag; in Zazen: die angenehmen Zustände bewahren zu wollen und die auszurotten zu wollen, die nicht angenehm sind; im Alltag: denjenigen zu helfen, die man mag, und denen nicht zu helfen, die man nicht mag. Das bedeutet, ständig von dem, was man vorzieht, beherrscht zu werden: „Ich möchte gerne dieses *Samu* machen. Aber jenes, nein“, „Ich möchte gerne diese

Verantwortlichkeit, aber jene nicht.“ - Aber es gibt auch andere Formen der Trennung, der Dualität, z.B. praktizieren, um das *Nirvana* zu erlangen und dem *Samsara* zu entkommen.

Ausgehend von dieser Art von Gegensätzen zu praktizieren, bedeutet dem gewöhnlichen Geist zu folgen, immer noch von dem Geist gelenkt zu werden, der die grundlegende Ursache des Leidens ist. Meister *Dogen* sagt: „Wenn man so praktiziert, ist es, als ob man nach Süden geht, wohingegen man zum Nordpol will.“ - Man kommt nie an.

Eine unreine Zielrichtung ist es auch, Praxis und Realisation zu trennen. Das bedeutet, sich in der Erwartung sehr bemühen, dass anschließend die Realisation kommt. Das heißt, die Praxis als ein Mittel für die Realisation zu benutzen, ob es sich um die Zazen-Praxis handelt oder um die Praxis des *Samu*, um das Studium von Sutren oder die Praxis von Ritualen. Es bedeutet, dass alles, was man macht, nichts anderes als ein Mittel oder eine Technik ist, um ein Ziel zu erreichen.

Auf dem Buddha-Weg gibt es viele derartige Fallen, denn aus Mitgefühl schafft man geeignete Mittel. Aber letztlich sind die Mittel nur sehr selten geeignet, denn es handelt sich um Mittel. Und wenn man Mittel und Ziel trennt, steht das im Gegensatz zur Realisation des Weges der Emanzipation. Dies wird zu einer Beschmutzung des Geistes. Man nennt das *Zenna*. Unsere Beschmutzung besteht darin, dass wir uns von den anderen trennen, für uns selbst praktizieren und die anderen fallen lassen.

Eine andere Beschmutzung im Geist ist es zu glauben, dass es jemanden gibt, den man retten muss, oder zu glauben, dass es ein Ego gibt, das sich realisieren muss. Wenn man aber realisiert, dass es kein Ego gibt, das praktiziert, kein Ego, das die Realisation erlangt, kein Ego, das man retten muss, ist man unmittelbar befreit; wenn man realisiert, dass es keine Techniken gibt, die man praktizieren muss, kein Ziel, das man erlangen muss, einfach deshalb, weil wir bereits die Wirklichkeit sind. Deshalb kann man mit Vertrauen praktizieren, ohne irgendetwas zu erwarten. Denn die Praxis harmonisiert uns unmittelbar mit der Wirklichkeit, in dem Augenblick, in dem man den Geist loslässt, der etwas erhalten möchte.

Meister *Konin* sagt: „*Man muss die grundlegende Essenz von der Suche nach der Erleuchtung unterscheiden. Das ist der jedem, jeder innewohnende reine, vollständige Geist, in dem keine täuschende Unterscheidung auftritt, in dem Körper und Geist völlig rein, völlig unbeschmutzt sind, ohne Geburt und Tod. Diese Sicherheit soll euer grundlegender Meister sein. Das ist der Anrufung aller Buddhas vorzuziehen.*“

Das bedeutet, grundlegendes Vertrauen in seine eigene Buddha-Natur zu haben. Es geht nicht darum, dies zu erhalten, sondern darum, klar zu sehen, dass dies bereits da ist, vorausgesetzt, dass man aufhört, sich selbst zu verdunkeln.

Konin verwendet das Beispiel der Sonne: „*Die Sonne ist völlig strahlend, weit, unbegrenzt, Aber dennoch ist sie oft von Wolken völlig verdeckt, wie unser Geist von den Wolken der fünf Aggregat-Zuständen verdeckt ist.*“

Selbst wenn es Wolken am Himmel gibt, wie jetzt, bedeutet das nicht, dass die Sonne verschwunden ist. Wir können sie nur nicht mehr sehen.

Mondo

F: Ich habe gelesen, dass Buddha gesagt hat, die Ursachen unserer Leiden sind Verblendung, Hass und Gier. Wenn du mich fragst, könnte man das darauf verkürzen, dass die Unwissenheit die Ursache ist, weil alles andere daraus resultiert.

RR: Buddha sagte das auch: Verblendung ist die Wurzel. Aber alles ist voneinander abhängig. Es ist also unmöglich zu sagen, dass es *eine* grundlegende Ursache gibt, z.B. die Verblendung. Denn wenn man so denkt, bedeutet das, dass die Verblendung aus sich selbst heraus existiert. Aber Verblendung existiert nicht aus sich selbst heraus. Verblendung existiert aufgrund anderer Ursachen, die voneinander abhängen.

Die zwölf *Innen*, die zwölfgliedrige Kette wechselseitig abhängiger Ursachen, z.B. beginnt normalerweise bei der Verblendung. Das ist normalerweise ihr Ausgangspunkt. Aber das ist falsch: Es gibt keinen Ausgangspunkt der zwölf *Innen*, denn sie sind ja voneinander abhängig. Es gibt also nicht *eine* Ursache, die der Ausgangspunkt ist, keinen Anfang.

Verblendung ist z.B. verursacht durch Gier und Hass, weil es Dinge gibt, die wir mögen und andere Dinge, die wir nicht mögen, Menschen oder Ideen, die wir mögen, andere, die wir nicht mögen. Deshalb kann man die Dinge nicht so sehen, wie sie sind. Das ist die Ursache der Verblendung. Aber Gier, Liebe und Hass sind von der Verblendung verursacht. Das ist völlig voneinander abhängig. Man kann also nicht die Dinge ergreifen wollen und sagen: „Oh, jetzt habe ich aber den Ursprung wirklich erfasst.“ Es gibt immer irgendetwas vor dem Ursprung, was die Ursache war. Das ist in der Unterweisung Buddhas sehr wichtig.

Das ist die Leerheit. Leerheit bedeutet, dass es nichts gibt, was aus sich selbst heraus existiert. Es ist zwingend eine Ursache erforderlich. Und die Ursache selbst hat eine andere Ursache, usw. Das bedeutet auch, dass man sich in unserer Praxis ganz sagen kann: „Die ursprüngliche Ursache ist die Verblendung. Also muss ich erwachen. Der Rest ist nicht wichtig. Nur die Wahrheit erfassen, nur mich selbst verstehen.“ Aber wenn man die Dinge so sieht, dann sieht man nicht, dass dieser Wunsch zu erwachen, nur die Gier nährt. Dies ist eine neue Form von Gier. Und wenn man diese Gier nicht auflöst, kann man die Verblendung nicht auflösen. - Auch wenn wir nicht die Ablehnung unserer Täuschungen aufgeben, ist immer noch Hass in uns, sei es gegen uns selbst oder gegen andere, denn man findet immer irgend etwas, was nicht stimmt. Dieser Hass hindert uns ebenso wie Gier daran, die Leerheit zu sehen, zu sehen, dass all das letztlich keine Substanz hat, sondern nur eine Verkettung von verschiedenen Dingen ist.

Um zu erwachen kann man also auch von irgendeinem anderen Punkt ausgehen, egal welchem. Sie sind alle gleich gut, nicht nur sich auf die Verblendung konzentrieren. Sondern man kann sich auf die Gier konzentrieren, um sie zu verringern, um sie zu lösen. Damit verringert man auch die Verblendung, usw.

F: Also ist es nicht korrekt, wenn man nur diese drei Dinge nennt.

RR: Nein, das ist eine verkürzte Sprechweise, um von den zwölf wechselseitig abhängigen Ursachen zu sprechen. Man spricht von den drei Giften, aber es gibt viel, viel mehr als diese drei. Aber die drei sind besonders wichtig.

F: Meine Frage bezieht sich auf das Kusen. Wenn ich Zazen mit einem falschen Geist beginne, um zum Beispiel ein angenehmeres Leben führen zu können, ist es dann nicht so, dass die Praxis, wenn sie richtig ist, diesen Geist verändert?

RR: Ja, das ist möglich. Aber es ist schwierig eine richtige Praxis mit einem falschen Geist zu haben. Was bedeutet es, eine richtige Praxis zu haben? - Oft glauben die Leute, dass sie, wenn sie eine gute Haltung haben, wenn sie gut atmen, dann eine gute Praxis haben und der Geist dann automatisch richtig wird. Das stimmt überhaupt nicht: Man kann eine sehr gute Haltung haben, man kann sehr, sehr, sehr tief ausatmen und trotzdem viele Täuschungen nähren.

Die richtige Praxis beinhaltet drei Elemente und die völlig voneinander abhängig sind: Körperhaltung, Atmung und Geisteshaltung. In der Geisteshaltung ist der *Mushotoku*-Geist sehr grundlegend. Wenn es nicht diese Dimension des *Mushotoku*-Geist gibt, geht man in die falsche Richtung, so sehr man sich auch anstrengt, so kraftvoll die Konzentration auch ist. Man kann natürlich hoffen, dass, wenn man fortfährt zu praktizieren, die Selbstbeobachtung uns zu einem bestimmten Zeitpunkt uns unseres Irrtums bewusst werden lässt selbst wenn man viele Täuschungen hat. Aber das ist schwierig.

Der Grund, weshalb eine Unterweisung erforderlich ist, ist uns daran zu erinnern, dass es Fallen auf dem Weg gibt und dass es manchmal schwierig ist, sie selbst zu sehen. Dahingegen kann man, wenn man die Unterweisung hört - oder sogar wenn man die Unterweisung von Meister *Deshimaru* studiert, von *Dogen*, oder die Sutren - plötzlich verstehen kann: „Ah, bis jetzt habe ich mich völlig getäuscht, bin in die völlig falsche Richtung gegangen.“ Oft brauchen wir jemand anderen, der uns das zeigt. Das ist der Grund, weshalb die Beziehung Meister-Schüler, aber auch die Beziehungen zwischen den Mitschülern in der *Sangha* wichtig sind. Um einander wechselseitig zu helfen, die Fallen besser zu sehen, in die man gerade hineinzufallen droht.

Selbstverständlich hast du recht: Die Praxis erlaubt es auch, die Irrtümer zu sehen. Aber das kann sehr lange dauern und man kann viel Zeit verlieren, denn im allgemeinen nährt, wenn man sich auf dem Weg täuscht, ein Irrtum den nächsten. Das ist ein Teufelskreis. Um da heraus zu kommen, muss man einen Schock von außen bekommen.

F: Man kann sich nicht vornehmen, einen *Mushotoku*-Geist zu bekommen. Man muss es ja irgendwie lernen.

RR: Ja. Aber wenn man von der Richtigkeit der *Mushotoku*-Unterweisung überzeugt ist, weiß man, dass man *Mushotoku* nicht ergreifen, nicht erlangen möchte. Denn das wäre ja etwas paradox. Ganz im Gegenteil würde uns das ermutigen, unablässig diesen Geist in uns fallen zu lassen, der immer etwas ergreifen möchte. D.h. die Unterweisung von *Mushotoku* kann wie ein Licht sein, das unsere Täuschungen erhellt. Unsere Zen-Praxis ist nicht, etwas erhalten zu wollen, sondern immer wieder fallen zu lassen. Das kann man praktizieren: fallenlassen. Erhalten ist nicht möglich, denn es gibt nichts zu erhalten. Was essentiell ist, ist bereits vorhanden. Die Bewegung, etwas erhalten zu wollen, verhindert die Realisation. Das wird wie eine Wolkenbank zwischen uns und der Sonne. Man sieht die Sonne nicht mehr. Es geht nicht darum, die Sonne zu erzeugen und sie zu ergreifen, sondern darum, die Wolken wegzufegen, die Wolken vorüberziehen zu lassen.

F: Wenn ich alte Kusen von Meister *Deshimaru* lese, bin ich manchmal völlig schockiert, weil er im Kusen Leute beim Namen genannt und kritisiert hat. Warum hat er das damals gemacht, und wo ist der Unterschied zu heute, wo dies nicht mehr üblich ist.

RR: Es stimmt, er benutzt die Irrtümer der Schüler als Gelegenheit, um zu unterweisen. Aber wir haben festgestellt, dass diese Vorgehensweise oft einen Schock hervorrief, nicht nur bei der Person, die kritisiert wurde, sondern auch bei den Leuten, die diese Kritik hörten, und dass es letztlich oft sehr schlecht aufgenommen wurde, selbst wenn man es mit Mitgefühl machte, aus dem Willen heraus zu helfen, und einen gegenteiligen Effekt bewirkte. Deshalb haben wir aufgehört, es so zu machen.

Aber in bestimmten *Dojos* wird das nach wie vor gemacht. Ich höre häufig Beschwerden, wenn so etwas vorkommt. Das schafft mehr Probleme, als es löst. Das ist also etwas sehr Heikles. Wenn man also im *Dojo* einen Irrtum feststellt, in einer Gruppe oder in der *Sangha* als Ganzer, muss man natürlich darüber sprechen. Man muss ausgehend von diesem Irrtum unterweisen. Aber man kann darüber allgemein sprechen, ohne eine bestimmte Person anzusprechen. Man kann z.B. sagen: „Es gibt Leute, die ...“ Die Leute, die so handeln, können sich möglicherweise darin wiedererkennen. Auf jeden Fall wird es eine Unterweisung für alle. Ich glaube, das ist besser so.

Aber es ist notwendig zu kritisieren. Das Gebot nicht zu kritisieren ist ein Gebot, das dazu dient, Kritik zu verhindern, die dazu benutzt wird, um andere abzuwerten. Um eine destruktive Kritik zu verhindern: „Ah, diese Person ist nicht gut, die hat das gemacht. Das geht nicht ...“ Das wertet die Leute nur ab und hilft ihnen nicht. Aber eine bestimmte Verhaltensweise kritisieren, damit die Leute einen Schock empfinden und sich ihres Irrtums bewusst werden, ist ganz grundlegend. Wenn es diese Art von Kritik nicht gibt, bleiben die Leute in ihren Täuschungen und kommen nicht aus ihnen heraus. Kritik ist also notwendig, aber man muss sie mit Feingefühl vorbringen.

Auch noch aus einem anderen Grund: Heute haben die Menschen ein extrem zerbrechliches Ego. Man sagt, die Leute hätten ein großes Ego, seien sehr egoistisch. Aber ich stelle eher das Gegenteil fest. Natürlich sind die Leute egoistisch. Aber sie haben kein großes, kein starkes Ego. Sie sind egoistisch, weil sie schwach sind. Deshalb können sie Kritik nur schwer ertragen. Das ist eine Art von Schwäche, eine Art von Mangel an Selbstvertrauen. Die geringste Kritik bewirkt, dass die Leute untergehen. Das macht die Unterweisung natürlich schwierig. Man muss die Leute unterweisen, als würde es sich um Kranke handeln. Das heißt man muss sehr genau aufpassen, sonst werden sie noch kränker.

Das ist der Grund, warum man früher in den Tempeln keine schwachen Menschen zuließ. Man hat sie getestet, indem man sie mit dem Stock zurückwies: „Was willst du überhaupt hier? - Dich brauchen wir nicht hier! Hau ab!“ Das war sehr hart. Acht Tage lang musste man darauf bestehen und bekam gesagt: „Hier ist kein Platz für dich.“ Alle Argumente wurden genutzt. Aber wenn die Person wirklich darauf bestand, nichts aß, *Sampai* machte, und weiterhin wollte, dann wurde gesagt: „Ok, jetzt kannst du hereinkommen.“ Aber selbst wenn sie dann im Tempel war, blieb sie einen Monat lang unter Beobachtung, schlief nicht mit den anderen zusammen und wurde beobachtet. Die unterschiedlichen Erzieher, die *Shussōs*, die *Godos*, beobachteten sie und dann erst traf man eine Entscheidung. Das ermöglichte natürlich eine sehr starke Erziehung. Denn man hatte vorher feststellen können, ob die Person einen Charakter hatte, eine ausreichend starke Entscheidung getroffen hatte, um alle Schwierigkeiten zu ertragen.

Heutzutage ist das nicht mehr so. Das kann man bedauern. Aber es liegt auch daran, dass man wünscht, die Zazenpraxis universell zu machen, sodass alle Zazen praktizieren können. Deswegen muss man dann auch alle akzeptieren und feinere Methoden verwenden. Wir können nicht so handeln wie die Meister früher. Denn es führt zu einem Eliten-Zen: Nur Leute, die schon fast erwacht waren, konnten es praktizieren. Das war eine andere Epoche.

Dennoch muss man fortfahren können zu kritisieren. Es ist wichtig, dass die Leute verstehen, dass Kritik wichtig ist. Sie muss natürlich zuerst von Angesicht zu Angesicht geschehen. Vielleicht ist es nicht erforderlich, es vor allen zu machen. Wenn es in einem *Dojo* einen Irrtum gibt, ist es besser, der Person, die diesen Irrtum begangen hat, vorzuschlagen, mit dem Verantwortlichen unter vier Augen zu sprechen, ohne Zeugen. So schämt sich die Person weniger, wenn sie kritisiert wird.

Dann ist es auch wichtig, der Person zu verstehen zu geben, dass nicht sie es ist, die man kritisiert, sondern nur der Irrtum. Jede Person, jedes Wesen ist Buddha. Es geht nicht darum, die Person zu kritisieren. Aber da ist ein Irrtum - wie eine Wolke, die die Sonne verdunkelt, die Buddha-Natur. Also muss man diesen Irrtum lösen, mit Mitgefühl. In dem Augenblick ist es möglich, glaube ich.

Meister *Deshimaru* hat mehr so wie die alten Meister gehandelt. Die Europäer hatten Schwierigkeiten, das zu ertragen. Ich kenne viele, die weggegangen sind, weil sie diese Kritik nicht ertragen konnten. Vorher haben sie gesagt: „Oh, Meister *Deshimaru* ist ein großer Meister.“ Nachdem sie kritisiert worden waren, sagten sie: „Oh, er ist doch kein so guter Meister. Er versteht mich ja gar nicht. Ich gehe woanders hin.“ Das haben wir oft gesehen.

Diese Haltung setzt sich auch heute noch fort: Die Leute folgen einem *Godō*. Aber wenn der *Godō* eines Tages eine Person kritisiert oder die Erwartungen nicht erfüllt: „Och, wir schauen uns mal woanders um. So gut ist dieser *Godō* ja nicht.“ Oft erkennen die Leute das nicht, sondern machen es unbewusst. Aber das geschieht auch heute noch.

Aber noch einmal: Es ist notwendig zu kritisieren, um zu erziehen. Das ist wie bei den Kindern: Wenn man einem Kind nicht sagen kann: „Da täuschst du dich“, wie kann es dann groß werden? Erziehung bedeutet, Irrtümer anzusprechen und Grenzen zu setzen: „Das geht.“ - „Das geht nicht.“ - Z.B. kann man im *Dojo*, wenn man Knieschmerzen hat, *Gasshō* machen und sich bewegen. Das geht. Aber wo ist die Grenze? Wenn jemand alle fünf Minuten die Beine wechselt, geht das nicht. Jemand, der unterweist, muss also Grenzen setzen. Das ist erforderlich. Aber man muss es mit Feingefühl machen, so dass die Leute nicht den Eindruck haben, angegriffen zu werden, sondern wissen, dass man ihnen hilft. Also nur mit Mitgefühl, nicht mit Aggressivität.

9.10.2004, 7 Uhr

Atmet tief ein und aus. Statt euren Gedanken zu folgen, folgt der Bewegung eurer Atmung. Man atmet nicht nur mit den oberen Lungen, sondern auch mit dem Bauch, dem Rücken, in Wirklichkeit mit dem ganzen Körper. Seht, dass es letztlich nicht *ich* bin, der atmet, sondern dass *es* atmet. Man kann sich seiner Atmung bewusst sein, aber die Atmung ist jenseits unseres Bewusstseins. Genauso wie man sich seines Herzschlages bewusst sein kann, aber der Herzschlag jenseits unseres Bewusstseins ist. Man kann sich der Formen bewusst sein, aber

die Formen sind jenseits unseres Bewusstseins. Wenn man sich auf die Atmung konzentriert, so hilft das, die Gedanken vorüber ziehen zu lassen und sich nicht an sie zu haften. Aber man darf dann auch keine Anhaftung an die Atmung produzieren. Deshalb konzentriert man sich anfangs bewusst auf die Atmung. Dann begnügt man sich damit, die Atmung auf natürliche Weise geschehen zu lassen. Man beobachtet ohne zu beurteilen, ohne sich zu sagen: „Meine Atmung ist zu kurz, zu lang, zu oberflächlich.“ In Zazen ist es wichtig, alle unsere geistige Aktivität aufzugeben. Wenn sie dennoch trotz allem geschieht, begnügt man sich damit, sie zu betrachten, ohne sie zu beurteilen, denn es sind unsere Urteile, die unseren Geist verdunkeln.

Heute morgen ist es neblig. Das ist genau das Bild, das Meister *Konin* bezüglich unseres Geisteszustandes verwendet. Er sagt: „*Warum gibt es kein Licht? - Das Licht ist niemals abwesend, aber es wird von den Wolken und den Nebelbänken verdunkelt. Genauso wie der reine Geist der Lebewesen verdeckt wird von den dunklen Wolken der Anhaftung an die Gegenstände, durch die zufälligen Gedanken, die psychischen Leiden und auch durch die Vorstellungen und Meinungen, die wir aufrechterhalten.*“

In Zazen kann man die Vorgänge betrachten, durch die wir unseren eigenen Geist verdunkeln. Dies liegt nicht so sehr daran, dass es Wünsche gibt, die auftauchen, sondern daran, dass man sich an sie klammert. Es ist nicht so sehr, dass Gedanken, Wünsche, Gefühle erscheinen, was den Geist verdunkelt. Es ist die Tatsache, dass man dem zu viel Bedeutung beimisst. Gedanken erscheinen unbewusst, wie auch die Atmung unbewusst geschieht. Aber wenn man beginnt, sich der Gedanken zu ermächtigen und sie bewusst nährt, ist unser Geist nicht mehr verfügbar, ist beschäftigt. Darüber hinaus missbraucht er sich selbst und irrt sich. Denn indem er den Gedanken eine Bedeutung beimisst, gibt er ihnen eine Wirklichkeit, die sie nicht haben. Wenn man die Gedanken nicht nährt, verschwinden sie von selbst.

Meister *Konin* sagt uns: „*Wenn es euch einfach gelingt, den Geist ruhig zu halten,*“ das nannte *Bodhidharma* Anshin, den friedlichen Geist, „*hört das Umherirren der Gedanken auf, und die Wirklichkeit des Nirvana erscheint auf natürliche Weise.*“

Dies ist offenkundig kein besonderer Ort, nicht einmal das andere Ufer, als das man es oft bezeichnet, und auch kein Ort, den man nach dem Tode erreicht, wie es ab und zu dummerweise gesagt wird. Als z.B. die *Soto-Shu* den 750. Todestag von Meister *Dogen* begangen hat, feierte man seinen Eintritt ins *Nirvana*. Das ist völlig dumm. Man tritt nicht in das *Nirvana* ein. Es ist der grundlegende Zustand des Geistes hier und jetzt. Die Praxis besteht darin, das zu erkennen, indem wir aufhören, uns selbst zu verdunkeln und unseren Geist zu beschmutzen, der ursprünglich rein ist. ‚Ursprünglich‘ bedeutet hier und jetzt, ohne Trennung, ohne geistige Erzeugnisse. Deshalb besteht unsere Praxis nicht darin, zu einem Jenseits zu lenken, zu einem Himmelreich, einem *Nirvana* nach dem Tod. Es ist vielmehr eine Rückkehr hier und jetzt, zurückkehren zu unserem wirklichen normalen Zustand. Das war die grundlegende Unterweisung von Meister *Deshimaru*. Das ist die Wirklichkeit unserer Praxis.

9.10.2004, 11 Uhr

Wenn man seit langem praktiziert, ist es gut, zum grundlegenden Sinn unserer Praxis zurückzukehren. Ebenso, wenn man beginnt.

Konin sagt: „*Wenn man sich in der Richtung irrt, kann keine Praxis zur Realisation führen.*“

In diesem Sinne lädt uns Meister *Konin* ein, zu unserem vollständig reinen Geist zurückzukehren, der nicht von täuschenden Unterscheidungen verdunkelt wird, keine Trennungen und Gegensätze schafft und ohne Geburt und ohne Tod ist. Der reine Geist ist ein Geist, der nicht durch Hirngespinnste beschmutzt wird, der sich nicht an geistige Erzeugnisse klammert.

Meister *Deshimaru* sprach davon, dass wir mit der linken Gehirnhälfte denken. Das ist eine Metapher. Die Menschen benutzen Worte, um sich auszudrücken, um die Wirklichkeit zu analysieren, um nachzudenken. - Offenkundig geht es nicht darum, auf dieses verbale Denken zu verzichten, denn es ist nützlich. Das Problem besteht darin, dass es unser ganzes psychisches Leben überflutet hat. So als hätte die linke Gehirnhälfte die Macht übernommen und erlaube es einer anderen Wahrnehmung der Wirklichkeit nicht, sich zu manifestieren.

Die Zazen-Praxis besteht darin, das dualistische Denken an seinem Ort zu lassen, dort, wo es eine Bedeutung hat, und es einer anderen Denkweise zu ermöglichen, sich zu entwickeln. Durch die Konzentration auf den Körper und auf die Atmung beruhigt sich das verbale Denken. Vor allen Dingen klammern wir uns nicht mehr an Begriffe, die wir erzeugt haben und deren grundlegendster das Ich ist. Deshalb sollte man, wenn man sich auf die Atmung konzentriert, vermeiden zu sagen: „Ich atme“, „meine Atmung“, sondern einfach sehen, dass da ein Körper ist, der atmet. Es gibt Gedanken, aber es bin nicht ich, der denkt. ‚Ich‘ ist ein Gedanke unter anderen, der sich für den Ursprung des Denkens hält. Aber das Denken hat keinen Ursprung. Es ist wechselseitig abhängig vom ganzen Universum, wie auch das Ich keinen Ursprung hat.

Allgemein legt man seinen Ursprung auf sein Geburtsdatum. Aber wann beginnt unsere Geburt? Nach der Entbindung? Aber was ist man davor? In dem Augenblick, in dem im Fötus das Nervensystem entstanden ist? Aber was ist man davor? In dem Augenblick, in dem sich die ersten beiden Zellen begegnen? Aber was ist das davor? - Die Zellen tauchen nicht spontan auf. Sie gehören zu zwei Individuen, die sich begegnet sind. Aber sie selbst können nicht die Grenze des Ursprungs sein. So hat unsere Existenz keinen Ursprung. Es ist nicht *unsere* Existenz.

Wer seinen Geist aufgibt, der Trennungen schafft, und den reinen Geist realisiert, von dem Meister *Konin* spricht, realisiert man auf ganz natürliche Weise die Nicht-Geburt. Nicht nur, dass bei unserer Geburt kein Ego geboren wird, es ist nur die Begegnung von fünf Aggregatzuständen und vier Elementen. Aber selbst diese fünf Aggregate und vier Elemente sind kein Ursprung. Sie existieren in der Wechselbeziehung. Selbst die Existenz ist kein Ursprung. Existenz existiert nur bezogen auf die Leerheit. Aber die Leerheit ist auch nicht der Ursprung der Existenz, denn es gibt keine Leerheit ohne Existenz. Also gibt es überhaupt keinen Ursprung. Das was keinen Ursprung hat, kann nicht sterben und nicht verschwinden. Es ist nur die Täuschung des Egos, die geboren wird und stirbt. Aber selbst diese Täuschung hat keinen Ursprung, auch sie ist völlig wechselseitig abhängig. Also wird auch die Täuschung nicht geboren und stirbt nicht. Letztlich wird nichts geboren und nichts stirbt.

Der Sinn unserer Praxis ist es, dies ganz vertraut zu realisieren, indem man ganz entschlossen den Geist fallen lässt, der Trennungen schafft, und den Geist der Einheit kultiviert, ganz konkret. Oft vergleicht man sich zum Beispiel mit anderen: Wenn andere Erfolg haben, hat man den Eindruck, dass einem etwas fehlt, dass einem der Erfolg fehlt, den andere erlangt haben. Aber wenn man den Geist der Ungetrenntheit erscheinen lässt, ist der Erfolg eines anderen der eigene Erfolg und man kann sich daran erfreuen. Das Glück anderer ist eigenes Glück und man kann eine große Freude empfinden. Da gibt es keine Grenze, keine Trennung.

Aber wenn man diesen Geist nicht wiederfinden kann, ist man ständig aufgewühlt, eifersüchtig, neidig, beunruhigt.

Kodo Sawaki erzählte die Geschichte eines Schülers seines Meisters, der völlig gestresst war, weil er einen Verwaltungswettbewerb durchlaufen musste. Er hatte Angst zu scheitern. Der Meister von *Kodo* sagte zu ihm: „Wenn du Erfolg hast, bedeutet das, dass es in unserem Land niemanden gibt, der besser ist als du. Das ist aber sehr traurig für das Land. Wenn auf der anderen Seite jemand mehr Erfolg hat als du, muss du dich freuen. Denn das heißt, dass es in unserem Land Menschen gibt, die intelligenter und fähiger sind als du. Also ist alle Hoffnung erlaubt, sich zu erfreuen.“

Heutzutage, wo die Leute immer gestresster sind, Angst haben, nicht genug Geld zu verdienen, ihre Arbeit zu verlieren, bedeutet diese Sichtweise, den Frieden im Geist wieder herzustellen. Aber das setzt natürlich eine völlige Revolution in unserer Denkweise voraus. Es bedeutet, nicht mehr auf die Täuschung unseres getrennten Egos zentriert zu sein, sondern auf unsere Ungetrenntheit mit dem ganzen Universum.

9.10.2004, 16.30 Uhr

Mondo

F: Ich finde es schwierig, gemeinsam im Hier und Jetzt zu bleiben.

RR: Gemeinsam mit wem?

F: Mit meiner Familie. Oft spricht man über alles Mögliche, über die Vergangenheit, die Zukunft.

RR: Der Geist der meisten Menschen ist so. Deine Frage bezieht sich auch auf das, was früher war. Auf deine Familie vor dem Sesshin. Aber wie fühlst du dich jetzt?

F: Ein bisschen leicht.

RR: Was ist jetzt für dich wichtig? Hier und jetzt?

F: Hier und jetzt? - Eine gute Antwort auf meine Frage.

RR: Meine Antwort ist, dich aufzufordern, hier und jetzt in Kontakt mit dir selbst zu sein. Wenn du hier und jetzt in Kontakt mit dir selbst bist, kannst du die anderen ermutigen, zum Hier und Jetzt zurückzukommen. Aber das geht von dir aus, denn du hast eine Zazen-Praxis, während deine Familie nicht praktiziert. Im Hier und Jetzt zu sein, ist kein spontanes Verhalten. Die meiste Zeit über sind die Menschen von ihrem Mentalen gefangen und entweichen aus dem Hier und Jetzt. Selbst, wenn man Zazen praktiziert, ist es nicht so einfach, hier zu bleiben. Das bedarf einer gewissen Disziplin. Ich glaube, dass du selbst damit anfangen kannst und so den anderen Mut machen kannst, das gleiche zu tun.

F: Wenn man bei sich selbst anfängt, kann man damit auch die anderen animieren?

RR: Wenn die Leute z.B. bei einem Familientreffen anfangen, über Vergangenes zu sprechen, kannst du versuchen, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten: Was geht hier jetzt vor? Was möchtet ihr hier und jetzt vermeiden? Warum sprecht ihr über etwas anderes? - Es liegt also an dir. Versuche, bei dir selbst anzufangen. Wenn die Leute anfangen, über etwas anderes zu reden, kannst du versuchen, dich in dir selbst zu zentrieren, kannst dich fragen: Was geht in mir vor? - Du kannst z.B. ein Bedauern wahrnehmen, denn ihr seid zusammen, aber ihr seid nicht wirklich zusammen. Jeder denkt an sein vergangenes Leben. Du kannst versuchen, in Kontakt zu sein, was im Augenblick geschieht.

Aber hier und jetzt kann man natürlich auch das Vergangene ansprechen. Das Vergangene ist immer hier und jetzt. Selbst, wenn man an gestern oder das letzte Jahr denkt, denkt man hier und jetzt daran. Die Vergangenheit ist definitiv vorbei. Es gibt immer nur hier und jetzt. Aber hier und jetzt denkt man an etwas anderes. Aber man macht es hier und jetzt. Wenn man eine Beziehung mit jemandem hat, muss man fragen: „Warum denkst du hier und jetzt an diese Geschichte von vor einem Jahr? Was hat das mit unserem hier und jetzt zu tun?“

Man darf dabei auch nicht zu strikt sein. Wenn man sich nur auf das hier und jetzt konzentrieren will, sind da nur die Empfindungen und Wahrnehmungen. Aber natürlich sind auch alle möglichen Gedanken da. Und diese Gedanken beziehen sich ganz natürlich auf die Zukunftsprojekte, die man hat, oder an Erinnerungen. Aber die Tatsache, dass das hier und jetzt auftaucht, in der Gruppe, in der Beziehung, heißt, dass es eine Beziehung dazu hat. Es ist wichtig, dieses in die Gruppe einzubringen.

F: Fordern Sie mich dazu auf?

RR: Ja. Was passiert hier und jetzt? - Die Person, die vor mir steht, erinnert mich an etwas, das vor einem Jahr passiert ist. Was geht da in mir vor? - Du kannst die Person auch fragen. Bemühe dich immer wieder, das Bewusstsein auf das zurückzubringen, was zwischen euch geschieht. Was passiert z.B. hier und jetzt zwischen uns?

F: Sie sind freundlich. Es tut mir gut, dass Sie sich solche Mühe machen, mir zu antworten. Ich fühle mich wohl.

F: In deinem Kusen hast du gestern über Zweck und Mittel gesprochen. Ich frage mich, ob Zazen nicht irgendwie ein Mittel ist. Buddha spricht ja auch von den Wegen, aus dem Leiden herauszugehen. Andererseits hast du auch gesprochen, den Schatten oder die Wolken wegzuschieben. Kann man nicht einfach warten, bis die Wolken weggehen? Kann man nicht einfach sagen: „Okay, das ist *Samsara*.“ - Einerseits verstehe ich es, andererseits ist es schwierig zu vermitteln.

RR: Das sind zwei Fragen: die Frage der Mittel und die Frage, das *Samsara* zu akzeptieren. Natürlich kann man Zazen als ein Mittel ansehen, als eine Praxis, um den Geist zu befreien, um hier und jetzt zu sein, um den Dualismus aufzugeben. Aber wenn man sich zu sehr an Zazen als ein Mittel haftet, um das zu erreichen, muss man sich danach von Zazen befreien. Weil Zazen dann auch ein Objekt der Anhaftung wird. Das ist gefährlich. Das bedeutet, dass in diesem Fall nie eine Realisation gibt. Denn sie existiert nur hier und jetzt. Die Menschen haben Schwierigkeiten hier und jetzt zu sein, aber es existiert nichts anderes als hier und jetzt. Wenn man etwas macht, um etwas anderes zu erreichen,

heißt das, dass unser Geist geteilt ist: Jetzt strenge ich mich an, um mich zu konzentrieren, um einen nicht-dualistischen Zustand zu erreichen, um zu lernen, hier und jetzt zu sein. Alle möglichen Arten von Zielen. Aber was geschieht in diesem Augenblick des Wartens? Man ist nur auf etwas anderes hin ausgerichtet, in Erwartung von etwas anderem. Das führt dazu, dass man sich unter Umständen sagt: „Ja, es ist vielleicht doch besser, das *Samsara* als *Samsara* zu akzeptieren.“ Natürlich ist das möglich. Aber man muss aufpassen. Denn was bedeutet es, etwas zu akzeptieren?

Die meisten Menschen, die das *Samsara* als das *Samsara* akzeptieren, sind völlig im *Samsara* verhaftet. Zum Beispiel sind all die Leute, die Geld, Macht, Einfluss erlangen wollen völlig dem *Samsara* verhaftet. Sie sind damit beschäftigt, das Rad des *Samsara* zu drehen. Damit schaffen sie für sich selbst und andere viel Leid.

Unsere Praxis besteht nicht darin, das *Samsara* zurückzuweisen, um das *Nirvana* zu erlangen, sondern es geht darum, aufzuhören immer etwas anderes erhalten zu wollen. Das heißt keine Trennung mehr zu schaffen, zwischen *Samsara* und *Nirvana*. Weder das *Samsara* durch Wünsche zu nähren, noch es abzulehnen und das *Nirvana* herbeizusehnen. Es bedeutet, einfach loszulassen, in allem absichtslos zu werden. In dem Augenblick, in dem man sich im Loslassen jeder Absicht befindet - sei es, das *Samsara* zurückzuweisen oder das *Nirvana* erhalten zu wollen - ist diese Praxis kein Mittel mehr für irgendetwas, sondern sie ist unmittelbare Realisation. Die Befreiung kommt nicht danach, sondern in dem Augenblick selbst ist Befreiung. Dann ist nicht mehr die Rede von Technik oder Mitteln, denn der Geist hat völlig jede Idee, Zazen für irgendetwas zu benutzen, losgelassen. Man sitzt einfach in Zazen. Man denkt noch nicht einmal an *Samsara*, an *Nirvana* oder daran irgendetwas aufzugeben. Man ist einfach völlig gegenwärtig. Man ist einfach völlig aufmerksam, völlig in Kontakt mit dem, was ist. Ohne etwas Besonderes zu erwarten, ohne besonderes Urteil. Das ist die grundlegende Praxis von Zazen. Das ist der erste Vers des *Shin Jin Mei* von Meister *Sosan*: „Den Weg zu verwirklichen, ist nicht schwierig. Man muss nur ohne Hass und ohne Gier sein, ohne Zuneigung und ohne Abneigung“, ohne Auswahl von *Samsara* oder *Nirvana*. Aber so zu praktizieren, ist kein Mittel. Das ist der Geisteszustand der Realisation. Da gibt es nichts, das man danach erwartet. Das ist die Praxis, die sich selbst genügt.

Natürlich hat Buddha auch andere Praktiken unterwiesen. Aber alle diese anderen Praktiken, wie der *Achtfache Pfad* oder die sechs *Paramita*, enthalten die Zazenpraxis. Im Allgemeinen sehen es die Buddhisten so, dass Zazen eine Praxis, ein Weg innerhalb von acht Wegen ist, bzw. ein *Paramita* innerhalb von sechs *Paramita*. Aber in unserer Zen-Schule sieht man die Zazen-Praxis als die Quelle der sieben andern Wege. Zazen ist da nicht auf der gleichen Ebene. Es ist die Quelle. Zazen ist auch nicht auf der gleichen Ebene wie die fünf anderen *Paramita*. Natürlich sind die *Paramita* auch wichtig für die Zazen-Praxis. Wenn man z.B. die Gebote nicht respektiert, hat man ein kompliziertes Leben und ein schwieriges *Karma*. Dann wird natürlich auch die Zazen-Praxis schwierig. Um Zazen zu praktizieren ist es besser, die Gebote zu achten. Wenn man z.B. keine Geduld hat, ist es sehr schwierig, ein Sesshin zu machen. Man regt sich auf, sobald man ein wenig Schmerzen hat, man bewegt sich, man erträgt die Gruppe nicht. Das gleiche gilt für die Anstrengung. Alle *Paramita* sind auf Zazen bezogen, aber Zazen ist nicht auf der gleichen Ebene.

Auch in der Geschichte Buddhas ist es so, dass er ausgehend von seiner Zazen-Praxis die acht Wege und die sechs *Paramita* unterwiesen hat. In unserer Praxis beginnen wir mit Zazen und danach empfängt man eine Unterweisung, man lernt, dass es sechs *Paramita*

gibt. Die Gebote sind, wenn man dem Zen-Weg folgt, Ausdruck von Zazen und nicht etwas, das man auf der gleichen Ebene praktiziert wie Zazen. Wenn man Zazen tief praktiziert, ist es nicht so, dass man der Gebote bedarf, sondern man folgt ihnen ganz automatisch, denn sie sind Ausdruck von Zazen. Wenn man wirklich den Zazen-Geist lebt, kann man niemand anderen mehr töten. Man kann nicht stehlen, man kann nicht lügen, man möchte sich nicht vergiften. Es ist nicht so, dass man es nicht darf, sondern ausgehend von der Quelle, der Zazen-Praxis, ist es offenkundig, dass man diese Dinge nicht machen kann. Die Gebote entstehen aus Zazen. Ausgehend von seinem Zazen hat Buddha die Gebote unterwiesen. Man kann nicht sagen, dass Zazen eine Praxis neben anderen ist.

Das ist der große Unterschied zu anderen buddhistischen Schulen. Das ist der Bereich, bei dem es auf Kolloquien, an denen ich teilgenommen habe, die meisten Diskussionen gab, wo ich immer den Eindruck hatte, dass das Zen sich von den anderen Schulen unterscheidet. Das gilt insbesondere für das Zen von *Dogen*, das seinen Schwerpunkt auf die Praxis-Verwirklichung legt. Das ist aber kein dogmatisches Detail. Für mich ist das essenziell, wirklich grundlegend. Denn das macht die Verwirklichung möglich. Ansonsten kann man alle möglichen Techniken üben, alle möglichen Mittel benutzen. Wenn man den Geist für eine Praxis benutzt, um irgendwo hinzukommen, geht man nicht in die Richtung der Befreiung, sondern wendet sich von ihr ab.

Zazen fordert uns auf, alle Techniken loszulassen und nur zu sitzen. Das ist keine Technik. Denn in dem Augenblick denkt man nicht: ‚Ich sitze, um eins zu werden mit irgendetwas.‘ Es gibt keinerlei Hintergedanken. Man sitzt einfach nur. *Shikantaza*. Das muss man praktizieren. Ich glaube, dass das wirklich die richtige Richtung ist, und dass man, solange man das nicht praktiziert und realisiert hat, nicht wirklich zufrieden sein kann. Dass man immer in der Bemühung und dem Abwarten verharret und immer unzufrieden ist, weil man spürt, dass da irgendetwas ist, was nicht geht. D.h. man fährt in Wirklichkeit mit dem gewöhnlichen Geist fort. Die Transformation hat nicht stattgefunden. Deswegen denke ich, dass die wesentliche Rolle der Unterweisenden ist, besonders auf diesem Punkt zu bestehen.

F: Ich möchte eine Frage direkt anschließen: Ich glaube, dass ich gut verstanden habe, warum Zazen nicht auf der gleichen Ebene ist wie die übrigen *Paramita*. Aber trifft, wenn man Zazen wirklich in allen Handlungen und Situationen des Alltags praktiziert, nicht das zutrifft, was Meister *Dogen* gesagt hat, dass nämlich Zazen nichts mehr mit der sitzenden Haltung zu tun hat?

RR: Ja, selbstverständlich. - Das bedeutet, dass Zazen nicht auf die sitzende Haltung begrenzt ist. Das bedeutet nicht, dass es nichts mehr damit zu tun hat. Zazen ist nicht darauf beschränkt, nur in der sitzenden Haltung zu sein. Für *Dogen* setzt sich Zazen im Alltag fort, indem man ständig eins mit der gegenwärtigen Handlung ist.

F: Wenn man die sechs *Paramita* wirklich mit diesem Geist praktiziert, sind sie dann nicht mit Zazen auf der gleichen Ebene?

RR: Ja. Genau deswegen ist Zazen die Quelle der *Paramita*. Denn wenn man das vollständig realisiert, sind alle Praktiken auf dem gleichen Niveau. Denn dann ist alles eins mit Zazen. Die Quelle dieser Einheit ist Zazen.

F: Ich muss leider doch noch mal eine Frage bezüglich der Motivation, Zazen zu machen, stellen. Es benötigt doch eine Motivation, eine solche Praxis zu beginnen. Je weiter das Sesshin voranschreitet, umso besser muss die Motivation sein, weil es sehr anstrengend ist. Wenn ich aber nichts von Zazen erwarten darf, wie kann ich diese Motivation aufrechterhalten?

RR: Die Motivation ist das, was uns dazu bringt, Zazen zu praktizieren. Wenn man in Zazen eintritt, lässt man alles los, auch die Motivation. Aber wenn Zazen, wie H.-J. sagte, nicht auf Zazen begrenzt ist, gibt man die Motivation auch in den anderen Handlungen auf. - Die Motivation ist das, was dich zum Sesshin gebracht hat. Zuerst ist es die Motivation, die uns zieht, aber wenn du in der Praxis bist, ist es Praxis, die dich vorwärts schiebt. (Das ist natürlich ein Bild.) Es ist so, als ob uns die Praxis nimmt und trägt. Wenn man in einer tiefen Praxis ist und alle Gier, etwas erhalten zu wollen, aufgibt, dann ist es, als werde man von der Praxis getragen. Wenn man in der Motivation ist, zieht uns das Ego. Das ist ermüdend. - Das ist nicht schlecht, denn es hat uns immerhin bis hierher gebracht. Aber es reicht nicht aus, denn die Motivation wird letztlich zum Hindernis. Es gibt also einen Augenblick, wo man die Motivation loslassen muss. Das heißt nicht, dass man, wenn man die Motivation aufgibt, nicht mehr praktiziert. Aber es gibt etwas anderes, das den Platz der Motivation einnimmt. Das ist die Praxis selbst, die uns trägt, die uns vorantreibt.

Das gilt nicht für einen selbst, sondern auch, wenn man den anderen helfen möchte. Wenn man sich sagt: „Oh, ich habe die *Bodhisattva*-Gelübde abgelegt, ich muss den anderen helfen“, und man strengt sich an, in diese Richtung zu gehen, dann ist unsere Hilfe sehr begrenzt. Dann ist es schmerzhaft und kompliziert. Weil man ein Ziel hat, ist man nicht wirklich frei und hilft den anderen nicht. Das ist genau das gleiche Problem. Man will den anderen helfen, aber man geht ihnen auf den Wecker, und die Leute sagen, „Hör’ auf, mir helfen zu wollen, du gehst mir auf die Nerven!“

Aber wenn du jeden Hintergedanken, jede Absicht aufgibst, sogar, wenn du zu jemandem sagst: „Tut mir leid, ich kann dir wirklich nicht helfen.“, dann ist das eine große Hilfe für ihn. Dann sagt sich die Person: „Oh, nur ich selbst kann mir helfen.“ Auf diese Weise kann die Person für ihr Leben die Verantwortung übernehmen. Wenn du sagst: „Oh ja, ich werde dir helfen“, schafft das eine Abhängigkeit. Du bist abhängig von deiner Vorstellung zu helfen, und der andere ist abhängig von deiner Absicht, unterwirft sich deiner Macht zu helfen. Wenn du aber alle Absicht aufgibst, hilfst du unbewusst. Durch deine eigene Realisation.

Solange man selbst keinen freien Geist hat, kann man dem anderen nicht wirklich helfen. Du kannst ihm nicht helfen sich zu befreien. - Natürlich kann man oberflächlich helfen. Es gibt alle möglichen Dienste, die man anderen erweisen kann. Aber wenn man von Hilfe spricht, geht es darum, den anderen zu helfen, sich zu befreien. Dahin kommt man nicht durch Absicht. Durch Absicht kann man weder sich selbst noch andere befreien. Nur durch loslassen.

Aber um dahin zu kommen, muss man zumindest am Anfang eine Motivation gehabt haben. Deswegen ist die Motivation, der Wille, der Wunsch wichtig. Aber man muss sich bewusst werden, dass das begrenzt ist und in der Lage sein, das in einem bestimmten Augenblick zu vergessen.

10.10.2004, 7 Uhr

Bleibt in Zazen gut auf eure Körperhaltung konzentriert. Neigt gut das Becken nach vorne. Streckt die Wirbelsäule und den Nacken. Stoßt mit der Schädeldecke in den Himmel. Entspannt die Schultern, die Spannungen im Rücken und entspannt den Bauch. Atmet tief ein und aus, und begnügt euch damit, einfach eure Atmung zu beobachten. Beobachtet auch euren Körper, so wie er ist. Selbst wenn ihr müde seid oder etwas Schmerzen habt, begnügt euch einfach zu betrachten, was ist, ohne Kommentare, Urteile hinzuzufügen. Wenn man Knieschmerzen hat, so ist es einfach ein Schmerz im Knie, einfach dies. Es ist nicht nötig, irgendetwas hinzuzufügen.

So lernt man, wenn man während eines Sesshins durch Schwierigkeit hindurchgeht, diese Schwierigkeiten zu entdramatisieren, sich nicht an sie zu haften, sich ihnen nicht entgegenzustellen und nicht zu bedauern, dass es so ist. Dies wird eine sehr große Unterweisung, eine sehr große Befreiung. Es bedeutet, unseren Geist von all seinen Emotionen zu befreien, den Geist, der mag oder nicht mag, der auswählt oder zurückweist, der bedauert, der wünscht und der letztlich nie zufrieden ist, immer beunruhigt. In Zazen lässt man all diese Reaktionen fallen.

Aber selbst wenn sie auftreten, betrachtet man sie einfach, wie sie sind - wie die Knieschmerzen. Es ist einfach das. Ohne irgendetwas hinzuzufügen, ohne Schuldgefühle zu haben, ohne sich zu bemühen die Emotionen auszurotten. Sie sind einfach unsere Wirklichkeit hier und jetzt. Einfach so. Selbst wenn dieses „So“ sich unablässig verändert, selbst wenn die Blumen welken, ist ihre Existenz doch jenseits all unserer Reaktionen.

Wenn man Zazen praktiziert, darf man nicht nur die Unbeständigkeit betrachten, sondern man betrachtet auch, dass alles, was auftaucht, einfach so ist, absolut so, wie es ist, jenseits unserer Gefühle, Emotionen und Reaktionen, jenseits all unserer mentalen Konzepte. Damit in Berührung zu kommen, bedeutet mit Nicht-Geburt und Nicht-Tod in Berührung zu kommen. Denn die Dimension des So-Seins existiert immer, selbst wenn sie unterschiedliche Formen annimmt. Das ist der Sinn dessen, dass Buddha die Blume nahm und sie drehte: einfach die Blume kontemplieren, so wie sie ist. Die Farben der Blätter im Herbst kontemplieren, die gelb werden, rot werden und letztlich vom Herbstwind weggefegt werden, jenseits unseres Bedauerns, sie fallen zu sehen. - Aber selbst, wenn man darüber Bedauern empfindet, so ist dieses Bedauern einfach so, die Wirklichkeit eines Augenblicks. Es ist nicht erforderlich, all unsere gedanklichen Konstruktionen hinzuzufügen. Einfach damit in Berührung sein, einfach es sehen.

10.10.2004, 11 Uhr

Das Sesshin ist bald vorbei, aber fährt damit fort, euch in jedem Augenblick bis ans Ende zu konzentrieren, ohne das Ende zu erwarten, ohne zu bedauern, dass die Zeit vorüber geht, die wir zusammen verbracht haben. Konzentriert euch einfach auf jeden Augenblick, auf jede Ausatmung und bleibt in Kontakt mit diesem Augenblick. Lasst euch nicht von den Gedanken stören, die kommen und gehen und euch woanders hinziehen.

Immer wieder zu dem zurückzukehren, was genau hier ist, so wie es ist, bedeutet, die absolute Dimension der Existenz zu erfahren, die nicht bezogen ist auf davor, auf danach oder auf woanders. Natürlich ist dieser Punkt hier und jetzt verbunden mit vorher, nachher, woanders. Aber so wie wir ihn hier und jetzt leben, ist er so, absolut, d.h. jenseits all unserer

Hirngespinnste, jenseits jeden Urteils, jenseits von gut und schlecht, sogar jenseits solcher Begriffe wie ‚vorübergehend‘ oder ‚ewig‘. Einfach so, jenseits jeder Sprache, jenseits jeden Begriffs.

Zu dem zurückzukehren, bedeutet unseren reinen Geist wiederzufinden, jenseits all unserer geistigen Schwierigkeiten, einen einfachen Geist finden, der keine Aufgeregtheit schafft. Deshalb nennt man ihn den reinen Geist. Es ist der Sinn des Sesshin, vertraut zu werden mit diesem *Shin*, diesem Geist.

Mit seinem eigenen Geist vertraut zu werden, mit dem innewohnenden, tiefen Geist bedeutet, seinen wirklichen Meister zu treffen. Dieser Geist ist der Meister. Es ist dieser Geist, den wir alle gemeinsam teilen, das, was man *I Shin den Shin* nennt, wenn wir mit diesem gleichen Geist, der unser Meister ist, in Kommunion sind. Das heißt, dass er jenseits unseres Egos ist, nicht von unserem Ego gelenkt wird, sondern in der Wirklichkeit verwurzelt ist, so wie sie ist, und der uns immer wieder dahin zurückbringt.

Meister *Konin* sagt bezüglich dieses Meister-Geistes: *„Dieser Geist ist authentisch, natürlich, kommt nicht von außen.“*

Das heißt, man empfängt ihn nicht, er wird nicht weitergegeben, sondern er wird innerlich geweckt.

Konin sagt auch: *„Er wird nicht durch die Kultur begrenzt, nicht durch die Zeit, die vergangene, die gegenwärtige und die zukünftige, denn er ist immer gegenwärtig. So ist es das Kostbarste, selbst diesen Geist zu schützen.“*

Konin fügt hinzu: *„Wenn ihr bezüglich des Geistes verwirrt seid, wenn ihr seine wirkliche Natur ignoriert, stürzt ihr in alle mögliche schmerzvolle Zustände.“*

Aber wenn man diesen Geist in seiner vollkommenen Klarheit bewahren kann, nicht aufgewühlt von all den Gedanken, die kommen und gehen, bedeutet dies, den Zustand ohne Geburt - d.h. jenseits von Geburt und Tod - zu realisieren, die Ewigkeit diesen Augenblicks.