

Roland Rech

Kommentare

zu

Meister Wanshi:

Das Feld der Leerheit

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 30. Januar - 1. Februar 2004 während des Sesshins in Schlagstein 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, 30.01.04, 7 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zur Konzentration auf die Haltung zurück. Neigt insbesondere das Becken gut nach vorne und drückt die Knie fest auf den Boden. Man sitzt so, als wolle man, dass der After das *Zafu* nicht berührt. So bleibt das Becken immer leicht nach vorne gekippt. Man entspannt gut den Bauch. Das Körpergewicht drückt fest auf das *Zafu*. So ist die Zazen-Haltung gut im Boden verwurzelt und stabil. Von der Taille aus streckt man gut die Wirbelsäule, indem man die Verspannungen des Rückens loslässt. Man streckt auch den Nacken und lockert die Spannungen in den Schultern. Das Kinn ist zurückgezogen.

Der Blick ruht auf dem Boden. Man fixiert keinen besonderen Punkt. Die Augen sind nicht geschlossen, sie bleiben halb geöffnet. Das heißt, dass man sich nicht an die Dinge klammert, die man sieht, und auch nicht versucht, sie auszuschließen. Man schaut ohne irgendetwas ergreifen oder ablehnen zu wollen.

Das Gesicht ist entspannt, besonders der Kiefer. Die Zunge liegt am Gaumen. Die Konzentration auf die Zungenspitze ermöglicht es, den inneren Dialog zu beruhigen.

Schließlich legt man seine Aufmerksamkeit auf die Berührung der Daumen. Die linke Hand ruht in der rechten Hand, die Daumen sind waagrecht. Die Handkanten berühren den Unterbauch. Wenn man die Aufmerksamkeit auf die Berührung der Daumen legt, scheint man sich auf einen sehr kleinen Punkt des Raumes zu begrenzen. Aber durch diese Konzentration kann man das Denken beruhigen; der Geist, der Trennungen schafft, der sich an Auffassungen und Vorstellungen klammert, wird besänftigt. Körper und Geist finden ihre Einheit wieder. Durch die Konzentration auf einen einzigen Punkt wird der Geist weit, da das, was ihn einschränkt, beseitigt wird.

Meister *Wanshi* sagt dazu: „*Weit, uneingeschränkt, ohne Grenzen, einzig und rein, indem er das Licht manifestiert, ist dieser Geist ohne Hindernis, ohne Blockaden.*“ Das ist der Geist von Zazen, das *Hishiryō*-Bewusstsein von Zazen. Der Geist, der nicht berechnet, nicht misst, der nichts miteinander vergleicht, zum Beispiel hier mit woanders, den gegenwärtigen Moment mit vorher oder nachher, der nicht mich und die anderen gegenüberstellt und natürlich auch nicht Körper und Geist. Es handelt sich eher um den einigenden Geist, der spontan und ganz natürlich die Einheit unserer gegensätzlichen Pole wieder findet, so wie die Zazen-Haltung oben und unten, links und rechts zusammenführt. Die linke und die rechte Hand sind zusammengefügt, ebenso der linke Fuß und der rechte Schenkel. Man drückt den Kopf in den Himmel und die Knie in die Erde. Alle Gegensätze werden zusammengebracht. Man praktiziert allein gegenüber der Wand, das heißt unsere Aufmerksamkeit wendet sich von den äußeren Objekten ab und wird nach innen gerichtet. Man beobachtet seinen Körper, seine Atmung, seine Gedanken und gleichzeitig hängt man ihnen nicht an. Man beobachtet sie einen Augenblick, dann lässt man sie vorbeiziehen. Das Gleiche gilt für Gefühle und Wahrnehmungen, denn man bleibt im Grunde auf Haltung und Atmung konzentriert. So stagniert der Geist auf nichts, und nichts stellt sich der Freiheit des Geistes in den Weg.

Im Zazen ist man allein, das heißt, man hört auf, Objekten zu folgen oder andere um etwas zu bitten. Auf diese Weise lässt man das fallen, was Trennungen zwischen einem selbst und den anderen schafft: seinen Egoismus. So kann man gleichzeitig allein und wirklich zusammen sein. Das ist der Fall in diesem *Dojo*. Dieser Geist setzt sich fort in allen Aspekten, in allen Momenten des täglichen Lebens. Das ist genau der Sinn eines *Sesshin*. „*Se*“ - „*setsu*“ – heißt „vertraut werden“ und „*Shin*“ bedeutet „Geist“, Geist ohne Trennungen.

Freitag, 30.1.04, 11 Uhr

Wenn man während Zazen seine Konzentration immer wieder auf den Körper und die Atmung zurückbringt, verwirklicht man einen Geist, der auf nichts stagniert, der nichts ergreift und nichts zurückweist. Ein derartiger Geist ist ohne Hindernis. Man erwartet nichts, man lehnt nichts ab. Man empfängt einfach das, was da ist, vollständig eins mit der gelebten Realität in jedem Augenblick. Eins mit der sitzenden Haltung; eins mit der Einatmung, wenn man einatmet, eins mit der Ausatmung, wenn man ausatmet, eins mit der *Sangha*, die hier im *Dojo* versammelt ist.

Weil dieser Geist sich mit nichts, mit keinem Gedanken identifiziert, bleibt er völlig rein und klar. Er findet sein natürliches Leuchten wieder. Diese Helligkeit wird nicht durch Zazen erzeugt; sie existiert bereits seit jeher. Aber aufgrund unserer Anhaftungen und unserer komplizierten Gedanken schaffen wir Dunkelheit in unserem Leben. Die Konzentration auf die Haltung und die Atmung im Zazen sind wie ein starker Wind, der die Wolken verjagt. So kann das natürliche Licht der Sonne wieder scheinen. Es wurde nicht vom Wind erzeugt, es war nicht wegen den Wolken verschwunden, sondern einfach verdeckt.

Zum Licht in Zazen sagte Meister *Wanshi*: „*Das Licht des Geistes leuchtet nicht außerhalb. Es kann Leerheit, Nichtheit genannt werden. Es leuchtet durch sich selbst.*“

Das Licht des Geistes ist nicht nur das Licht des Geistes. Es ist nicht das Licht des Geistes, das von den Objekten unterschieden ist, auf die es scheint. Denn in diesem Fall gäbe es immer Dualität. Diese Art von Licht erzeugt viel Schatten. Das Licht des Geistes in Zazen kommt nicht nur aus dem Geist, es kommt aus dem Körper, aus allen Wesen. Es ist das Licht der Leerheit, der Nichtheit. Es löst alle geistigen Machenschaften auf und ermöglicht es den Wesen so zu erscheinen, wie sie sind, ohne von den eigenen Gedanken, Gefühlen und geistigen Kategorien verdeckt zu werden. Wenn diese Gedanken, Gefühle, geistigen Kategorien auftauchen, kann man beobachten, dass sie selbst Leerheit sind und keine eigene Substanz haben. Daraufhin werden sie selber Licht.

Wanshi sagt zum Licht des Geistes während Zazen: „*Dieses Licht reinigt sich selbst. Es ist jenseits von kausalen Bedingungen, jenseits von Gegensätzen zwischen Subjekt und Objekt.*“

Es ist nicht das Licht des subjektiven, dualistischen Bewusstseins. Es ist das Licht der Wirklichkeit, so wie sie ist. Es ist überall gegenwärtig, sogar in der Dunkelheit. Es ist das Licht von *Shiki soku ze ku*, von den Phänomenen, die sich nicht von der Leerheit unterscheiden. Zazen hat es überall hervorgebracht, in uns und um uns herum, ohne Trennungen. Auf diese Weise hat es eine reinigende Kraft. Es überwindet alle Gegensätze, alle Trennungen, durch die wir Dunkelheit, Konflikte und Leiden erschaffen, indem wir uns von der Wirklichkeit, so wie sie ist, trennen. Zazen bringt uns zu ihr zurück, so als ob uns Buddha an die Hand nehmen und uns nach Hause führen würde. An diesem Ort können wir wirklich vertraut mit uns selbst und mit den anderen werden, vertraut werden mit dem Weg, der zusammenführt und jegliche Trennung beseitigt, der unseren Geist von allen Anhaftungen reinigt.

Freitag, 30.1.04, 16.30 Uhr

Beim Zazen bringt man ständig seine Konzentration auf die Körperhaltung zurück; man denkt mit seinem Körper. Weil die Konzentration auf die Haltung am wichtigsten ist, werden die Gedanken leicht und sind nicht mehr so wichtig. Am wichtigsten ist es vollständig zu sitzen,

vollständig gegenwärtig in der sitzenden Haltung zu sein. Wenn man seine Gedanken nicht unterhält, beruhigen sie sich rasch. So klärt sich der Geist und wird einfacher. Wenn unser Geist sich an keinen Gedanken klammert, wird er weit und hat die Fähigkeit, alle auftauchenden Phänomene zu empfangen und einzuschließen, ohne von ihnen gestört zu werden. Er wird klar wie Wasser, das nicht mehr bewegt ist. Er wird weit wie der Ozean, der nicht getrübt wird, wenn man einen Kieselstein hineinwirft. Das Wasser in einer Pfütze hingegen wird sofort schmutzig, sobald ein Steinchen hineinfällt. Beim Zazen wird der Geist wie der weite Ozean.

Egal welche Bilder man benutzt, um ihn zu beschreiben, ob man ihn mit dem Ozean oder mit dem weiten Himmel vergleicht: Der Geist in Zazen ist nichts, das man beschreiben kann. Er ist überhaupt nicht etwas. Er kann keiner unserer geistigen Kategorien zugeordnet werden. Wir können nicht sagen: „Er ist.“ oder „Er ist nicht.“ Er umfasst alles. Wenn dieser Geist zu funktionieren beginnt, öffnen sich für uns die Pforten des Weges. Dann kann man sich ohne Anstrengung mit der Wirklichkeit, so wie sie ist, in Einklang bringen. Man harmonisiert sich insbesondere mit der Unbeständigkeit, indem man auf nichts verweilt, indem man nicht versucht, irgendetwas zu ergreifen, indem man immer im gegenwärtigen Augenblick lebt, ohne die Zeit zu bedauern, die vergeht, und ohne das zu erwarten, was kommen wird. So ist die Pforte des Weges die Pforte zur wahren Freiheit. Wenn wir sie durchschreiten, können wir uns mit dem Leben, so wie es ist, harmonisieren. Wir können wirklich wir selbst werden, ohne von unseren eigenen Charakteristika eingeschränkt zu werden.

Wanshi sagte: „Wir gehen frei überallhin, ohne durch irgendetwas konditioniert zu werden und ohne in geistige Kategorien zu fallen.“ Ihr könnt allem gegenüber treten und loslassen und so die wahre Stabilität verwirklichen. Das heißt, sich nicht von den Gefühlen mitreißen zu lassen, von Wünschen oder Abneigungen. Wenn diese Gefühle, Wünsche oder Abneigungen erscheinen, kann man sie ruhig empfangen, so wie die Wirklichkeit des Moments.

Mondo

F: Ich habe eine Frage zu dem Gebot, nicht stolz zu sein. Ist Stolz als Gefühl oder als Charaktereigenschaft so negativ, dass man ihn überwinden sollte?

RR: Stolz ist eine Illusion. Man stuft sich höher ein als die anderen, wenn man glaubt, man sei besser, tiefgehender, man habe mehr verstanden. Das ist wirklichkeitsfremd. Die Haltung, sich höher einzustufen als die anderen, ist bereits der Beweis dafür, dass man es nicht ist.

Stolz ist eine der dümmsten Illusionen. Sobald man ihm verfällt, stellt er sich wirklich als illusorisch dar. Ich glaube nicht, dass er eine Eigenschaft ist, sondern einfach ein Gedanke, eine Illusion, die sich manchmal manifestiert und manchmal nicht. Ich glaube nicht, dass man ständig stolz ist. Es ist eine Haltung, die in gewissen illusorischen Momenten auftaucht, und es ist wichtig, ihr schnellstens gewahr zu werden, zu lächeln und sie vorbeiziehen zu lassen.

Wenn man sich eingehender damit beschäftigen möchte, stellen sich die Fragen: „Wodurch wird er erzeugt? Warum wird man stolz?“ - Manchmal weil man an dem hängt, was man realisiert hat. Dabei existiert das, was man realisiert hat, gar nicht mehr. Es ist bereits vorbei. Man kann das, was man realisiert hat, nicht festhalten. Manchmal ist man stolz, weil man sich selber nicht versteht und sich für anders hält, als man ist. Zum Beispiel hält man sich für sehr intelligent und glaubt, alles verstanden zu haben, anstatt

zu sehen, dass unser Verständnis klein und begrenzt ist im Vergleich zu den Mysterien des Kosmos.

Wenn man im Gegensatz dazu realistischer wird, wird man demütiger. Nicht indem man sein Ego erniedrigt und sagt, es wäre schlecht, man müsse es niedermachen, sondern indem man einfach realistisch ist. Ich denke, dass wir weder besonders groß, besonders stark oder intelligent sind, noch das Gegenteil davon. Beide Haltungen sind schlecht. Die Haltung, sich selber nicht zu lieben, ist ebenfalls schlecht. Beide Haltungen sind illusorisch. Unsere Praxis besteht darin, realistischer zu werden und zu sehen, dass wir wunderbare Seiten haben. Wie alle Wesen sind wir einerseits Buddha, haben aber auch teuflische Seiten, Anhaftungen, dunkle Seiten. Wir sind fähig, Leiden um uns herum zu schaffen. Und wir sind auch fähig, uns von einem Augenblick zum anderen völlig zu ändern. Das müssen wir uns bewusst machen. Wir müssen dies begreifen, damit wir nicht auf einer Haltung stehen bleiben, weder auf einer völlig negativen Haltung: „Ich bin der Schlechteste von allen.“, noch auf der entgegengesetzten Haltung: „Ah, ich bin Buddha.“ In beiden Haltungen hängt man an etwas, und das ist illusorisch.

Warum hast du diese Frage gestellt?

F: Als wir im *Dojo* über dieses Gebot gesprochen haben, hörte ich zwei Meinungen heraus. Die eine war: „Stolz ist schlecht, wenn ich andere dadurch abwerte“, die andere war: „Stolz kann schön sein, wenn man auf etwas zurück blickt, was man geschafft hat oder wenn man sich von etwas gelöst hat“. In mir ist beides.

RR: Bei dem Gebot über den Stolz geht es darum, sich nicht über die anderen zu stellen und die anderen zu erniedrigen. Wenn man zum Beispiel etwas Gutes getan hat und zufrieden ist, wenn man sich zum Beispiel einer Illusion entledigt hat, und sich freut und Befreiung empfindet, ist das nicht schlecht. Es ermutigt und hilft dabei so weiterzumachen. Man darf sich nicht immer unterdrücken. Wenn man umgekehrt sagt: „Ich habe mich von der Liebe gelöst. Solche Illusionen habe ich nicht mehr.“ und man sich an diese Idee von sich selbst klammert, dann ist dieses Verdienst des Loslassens augenblicklich aufgehoben durch die Illusion, dass man glaubt, etwas erfasst zu haben. Das ist sehr heikel.

F: Also ist Stolz erlaubt, man darf nur nicht daran festhalten?

RR: Ja, nur ganz kurz. Er kann ein Heilmittel sein. Stolz ist wie alles andere weder gut noch schlecht. Es hängt vom Moment und von der Person ab. Da sind zum Beispiel sehr pessimistische Menschen, die eine geringe Meinung von sich haben und ein bisschen depressiv sind. Es ist gut, ihnen zu sagen: „Schau, das hast du gut hingekriegt. Das hast du geschafft!“ Es ist Teil der Erziehung gute Seiten hervorzuheben. Wenn eine Person anfängt stolz zu werden und zu sagen: „In diesem *Dojo* bin ich der einzige, der arbeitet, die anderen sind faul und verstehen nichts von Zen.“, muss man ihr im Gegenteil ein bisschen auf den Kopf schlagen.

Beides sind Heilmittel, man muss das Gleichgewicht finden. Es kann ein Gift sein oder eine Arznei. Am besten bleibt man realistisch. Man ist weder so gut noch so schlecht, wie man glaubt.

Samstag, 31.1.04, 7 Uhr

Wenn man während Zazen auf die Körperhaltung konzentriert ist, vergisst man den Rest. Man ist nur dieser Körper, der in Zazen sitzt. Den Rest vergessen heißt, aufhören mit seinem dualistischen Geist zu denken. Einfach mit der gegenwärtigen Handlung eins sein. Selbst wenn man nur auf eine einzige Sache konzentriert ist, ist man in Einheit mit allen Dingen, weil der trennende Geist aufgegeben wurde. Es ist nicht nötig, alles umfassen zu wollen. Wir sind ganz natürlich in Einheit mit allen Dingen, aber aufgrund unserer Gedanken schaffen wir Trennungen. Wenn unsere Gedanken aufgegeben werden, bleibt nur dieses Leben ohne Trennungen. Dies ist die Erfahrung von Zazen, die einen Aspekt unseres Lebens erhellt, den wir sonst vernachlässigen.

Meister *Wanshi* sagte: „*Bleibt mit jenem, einfach wie es ist, bleibt mit diesem, einfach wie es ist.*“ Bleibt zum Beispiel mit eurer Einatmung einfach bei der Einatmung. Bleibt mit eurer Ausatmung einfach bei der Ausatmung. Die Einatmung ist einfach die Einatmung, nur dies. Die Ausatmung ist einfach die Ausatmung, nur das.

In Zazen gibt es gleichzeitig Unterschied und Nicht-Unterschied. Genau das sagt Meister *Wanshi*: „*Dieses und jenes sind ohne Unterscheidung vermischt.*“ Es gibt keine Einatmung ohne Ausatmung. Einatmung und Ausatmung sind verschieden, aber nicht getrennt. Die eine kann nicht ohne die andere existieren.

Wanshi benutzt das Bild eines Berges: „*Die Erde trägt den Berg, ohne die steile Höhe des Berges zu kennen. Der Felsen trägt den Jadestein, ohne die Vollkommenheit des Steins zu kennen. So verlässt ein Mönch seine Bleibe, wird shukke. So wird der Zustand des Mönches praktiziert.*“

In Zazen konzentrieren wir uns völlig auf die Körperhaltung. In dieser Konzentration auf die Haltung wird unser Körper der Körper Buddhas. Wir kennen nicht die unendliche Dimension des Buddha-Körpers. Wir denken nicht an sie. Trotzdem verwirklicht sich der Körper Buddhas in der Zazen-Haltung. Genauso wie der Felsen und der Jadestein. Es ist die gleiche Beziehung zwischen dem menschlichen Ego und der Buddha-Natur. Es gibt keine Buddha-Natur ohne menschliches Ego. Sie sind verschieden, aber niemals getrennt. Ohne den Menschen gibt es keinen Buddha. Die Buddha-Natur ist unbegrenzt, das menschliche Ego ist begrenzt. Wenn man diese Einschränkungen aufgibt, wenn man seine Anhaftungen aufgibt, manifestiert sich die Buddha-Natur im Moment des Aufgebens. Das ist der Sinn dessen, Mönch oder Nonne zu werden: seine Bleibe verlassen und sein begrenztes Ego aufgeben.

Samstag, 31.1.04, 11 Uhr

Verweilt während Zazen nicht auf euren Gedanken. Wenn im Moment der Einatmung ein Gedanke, eine Empfindung oder eine Wahrnehmung auftaucht, beobachtet man sie einen Augenblick lang und lässt sie vorbeiziehen. Während der Ausatmung kehren die Gedanken oder Wahrnehmungen zu ihrem Ursprung zurück. Das heißt, man lässt sie zurückkehren und klammert sich nicht an sie. So kann man schnell von einem Augenblick zum anderen einen frischen, neuen Geist wieder finden.

Meister *Wanshi* sagt: „*Die Mönche mit einem Kesa erfrischen ihre Gedanken und erholen sich von ihren Konditionierungen. Sie fegen ständig diesen Hof und rupfen sofort die Kräuter aus, die ihn überwuchern wollen.*“

Selbst wenn wir verstehen, dass unsere mentalen Erzeugnisse ohne Substanz sind, bedingen sie uns weiter. Zum Beispiel existiert die Vergangenheit nicht mehr. Daher ist das Wachrufen der Vergangenheit nur ein Erzeugnis unserer Vorstellung. Selbst wenn man dies verstanden hat, wenn man begriffen hat, dass nur hier und jetzt wirklich ist, wird man oft von Gedanken, die die Vergangenheit betreffen, beherrscht. Verstehen reicht nicht aus, verstehen der Leerheit zum Beispiel. Man muss sich mit dem, was man verstanden hat, in Einklang bringen. Erwachen und verstehen ist etwas sehr Schnelles, Augenblickliches, aber unser ganzes Leben harmonisiert sich nur allmählich mit dem Erwachen. Man muss ständig die vertrockneten Blätter wegfegen und das Unkraut zupfen. Dies erfordert ständige Konzentration. Aber wenn wir nur Konzentration praktizieren, besteht unser ganzes Leben nur aus Anstrengung ohne wahre Befreiung. Auch die Intuition ist wichtig, die Tatsachen klar zu sehen. Diese Intuition ist nur möglich, wenn der Geist durch die Konzentration erhellt ist.

Meister *Wanshi* drückt dies so aus: „*Leuchtend und weit, das was vor euch ist, vollständig erleuchtend, erreicht direkt dieses Licht, diese Klarheit, die an keiner Beschmutzung haftet.*“

Wenn Meister *Wanshi* davon spricht, dieses leuchtende und klare Licht zu erreichen, handelt es sich nicht um ein Licht außerhalb von einem selbst. Es geht darum, die Klarheit unseres Geistes wieder zu finden, indem man einfach das fallen lässt, was ihn verdunkelt. Wenn dieser klare Geist zu funktionieren beginnt, löscht er von selbst die Schatten mit einem Licht, das sich in gewisser Weise selbst unterhält. Die Praxis des Weges besteht darin, den unheilvollen Kreis der Konditionierungen zu verlassen. Dieser Kreis beginnt mit der Verblendung, das heißt, mit der Tatsache, dass man sich selbst nicht versteht. Die Verblendung bedingt Illusionen, die ihrerseits Handlungen bedingen, die wiederum unseren Geist bedingen, der unsere ganze Existenz bedingt. Wenn diese Verblendung beseitigt ist, wenn unser Geist sich aufklärt, zerstreuen sich die Illusionen von selbst, die Handlungen werden richtig und erzeugen positive Auswirkungen auf unser Leben. So wie eine Flamme, die immer heller und strahlender wird.

Mondo

F: Kannst du mir die Bedeutung des *Kesa* im Zen erklären?

RR: Das ist ein sehr weites Thema. Das *Kesa* ist das Gewand, das man während der Mönchs- oder Nonnen-Ordination empfängt, das Gewand des Loslassens. Es ist das Symbol von *Gedatsu*. Das singt man, wenn man es auf den Kopf legt: „*Dai sai gedapuku.*“ *Gedatsu* bedeutet Befreiung, Loslassen, seine Anhaftungen aufgeben.

Ein *Kesa* haben zu wollen heißt nicht, sich ein neues Gewand, eine Ausschmückung zu wünschen. Manche Personen möchten ein *Kesa* haben, jedoch ist es für sie nicht ganz klar, warum sie es tragen wollen. Sie haben den Eindruck, dass das *Kesa* sie stützen würde und sie sich mit ihm stärker fühlen würden. Was zählt, ist der Geist, mit dem man das *Kesa* näht und trägt. Da gibt es nicht sechsunddreißig Geisteszustände, sondern nur einen einzigen, eine einzige Bedeutung: unsere Anhaftungen loslassen.

Wenn man am *Kesa* hängt, ist man auf dem falschen Weg. Auch, wenn man denkt, dass das *Kesa* die eigene Arbeit erledigen würde, dass das *Kesa* magisch wäre: Man zieht es an und automatisch wird alles gut. Es haben sich viele Geschichten über den Glauben an magische Fähigkeiten des *Kesas* entwickelt. Seine wahre Magie ist jedoch, *Bonnos* in

eine Quelle des Erwachens zu verwandeln. Das *Kesa* ist das Symbol für die Umwandlung von Beschmutzten zum Reinen, Strahlenden.

Für diejenigen, die das *Kesa* nicht kennen: Das *Kesa* ist das Gewand des Mönchs und der Nonne. Es besteht normalerweise aus weggeworfenen Lumpen, die von den Mönchen aufgesammelt, gereinigt und gefärbt werden. Sie werden dann mit großer Konzentration zusammengenäht, um das Gewand für die Zazen-Praxis zu erstellen. Diese Praxis geht zurück zu Buddha Shakyamuni, der sein *Kesa* ständig trug, nicht nur während Zazen, auch während der Almosengänge, der Mahlzeiten. Er legte es nur ab, um zur Toilette zu gehen. Daher wurde es Buddha selbst, es wurde wie seine Haut, ein Teil Buddhas. Als er die Essenz seiner Unterweisung an seinen Schüler *Mahakashyapa* weitergeben wollte, hatte er ihm sein *Kesa* überreicht. Das *Kesa* war der Gegenstand, der ihm am Nahesten, am Vertrautesten war. Als hätte er ihm einen Teil seiner selbst gegeben. Daher wurde es das Symbol der Weitergabe.

Ein *Kesa* zu nähen, erfordert eine große Praxis der Konzentration und Geduld. Während man am *Kesa* näht, kann man nichts anderes tun, sich nicht unterhalten, nicht ins Kino gehen. Man muss geben. Ein *Kesa* nähen ist wie ein *Fuse*: Man muss etwas von sich selbst geben, seine Zeit, seine Energie, seine Aufmerksamkeit, um dieses Gewand der Praxis zu schaffen. Allein die Tatsache es zu nähen, ist bereits eine ausgezeichnete Praxis des Loslassens. Das muss man gut verstehen. Durch unsere Praxis mit dem *Kesa* bekommt das *Kesa* die Macht der Befreiung. Wenn man Zazen mit dem *Kesa* macht, erinnert man sich an den Buddha-Geist. Man erinnert sich an die religiöse Dimension von Zazen, die Dimension jenseits des menschlichen Egos. Das ist die Macht des *Kesas*.

Wenn man das *Kesa* als magischen Gegenstand betrachtet und es mit Gier behandelt, indem man denkt, dass es Verdienste bringt, kann das nicht funktionieren, im Gegenteil, dann wird das *Kesa* zur Illusion. Das *Kesa* muss uns immer an das rechte Denken erinnern, welches die Quelle der wahren Befreiung ist, *Mushotoku*.

F: Wenn ich richtig verstanden habe, ist grenzenlose Freiheit oder Befreiung nicht möglich, wenn man kein begrenztes Ego hat.

RR: Das ist offensichtlich. Die Befreiung besteht darin, sich von seinem begrenzten Ego zu befreien.

F: Würdest du zustimmen, wenn man sagt, dass Frieden in der Welt nur möglich ist, weil es Kriege und Leiden gibt?

RR: Natürlich! Wenn es keinen Krieg gäbe, bräuchten wir keinen Frieden. Das Wort „Frieden“ würde nicht existieren. Das heißt nicht, dass es keinen Frieden gäbe, aber das Wort würde nicht existieren. Keiner würde denken, jetzt ist Frieden. Man kann sagen, jetzt ist Frieden, weil es vorher Krieg gab.

Für jemanden, der das Erwachen realisiert hat, sagt das Wort „Erwachen“ überhaupt nichts. „Erwachen“ existiert dann nicht. Erwachen gibt es für Menschen, die sich in der Illusion befinden, die aufgrund ihrer Anhaftungen leiden und die vom Erwachen träumen, damit sie befreit werden. Erwacht zu sein ist für den Erwachten normal, es ist nichts Besonderes. Vielleicht denkt er noch an früher. Zum Beispiel jemand, der früher ein schlechtes *Karma* hatte und dann seinen Geist änderte, kann sich an seine Vergangenheit

erinnern, kann den Unterschied bemerken. Aber das Erwachen an sich ist der Normalzustand, es ist nichts Außergewöhnliches.

Warum stellst du diese Frage?

F: Ich habe mich gefragt, was es gab, bevor es Leid gab.

RR: Ich weiß nicht, ob es etwas vor dem Leiden gab. Ich kenne diese Zeit nicht. Man spricht von dem Gesicht vor unserer Geburt. Vielleicht möchtest du darüber reden. Was existierte vor der Illusion? Was existierte, bevor wir in die dualistische Funktionsweise verfielen, die das Leiden hervorruft?

Was vorher existierte, kann man nicht fassen. Was wir machen können ist, das fallen zu lassen, was Trennungen schafft, Streitigkeiten, Gegensätze, das heißt, eine bestimmte Funktionsweise des Geistes, die nur im Dualismus, im Getrenntsein, im Gegensatz funktioniert. Diese Funktionsweise ist tief in uns verwurzelt, weil wir auf diese Weise funktionieren mussten, um unser Ego zu bilden.

Das muss man verstehen! Wenn wir es nicht geschafft hätten, ein getrenntes Ego aufzubauen, wären wir nicht mal ein Mensch geworden. Wenn wir nicht fähig gewesen wären, uns von unserer Mutter zu trennen, wenn wir uns nicht als Subjekt betrachtet hätten - ich bin ich, du bist du, - wären wir keine normalen Menschen geworden. Normal sein, heißt getrennt sein. Es ist notwendig für das Entstehen, für die Entwicklung des Menschen. Daher wurden große Anstrengungen unternommen - und die Erziehung hat uns dazu ermutigt -, ein Individuum zu werden. Das Problem ist, dass wir danach in dieser Dimension eingeschlossen blieben. Die Dimension des Individuums ist notwendig. Dies wird von niemandem kritisiert, nicht einmal Buddha hat dies kritisiert. Jeder hat seine Persönlichkeit, jeder ist ein Individuum und anders als die anderen. Das ist die geistige Gesundheit, die wir brauchen.

Aber es geht nicht, dass man sich nur mit dieser getrennten Individualität identifiziert und die andere Seite vergisst. Hier das Ego, da Buddha. Zwanzig oder dreißig Jahre lang haben wir daran gearbeitet, diese Seite gut zu entwickeln und zu pflegen. Dabei haben wir die andere Seite völlig vergessen. Daher sind wir aus dem Gleichgewicht, eingeschlossen in der Arbeit, die wir aufgebracht haben, um dieses Ego zu bilden. Dabei haben wir die andere Dimension völlig aus den Augen verloren.

Zazen ist dazu da, unser Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um uns von der Anhaftung, der ausschließlichen Identifikation mit diesem Teil, dem Teil des Egos zu befreien. Der vollständige Mensch ist zugleich Ego und Buddha, beides. Das bedeutet, nicht von seinem Ego abzuhängen, sondern fähig zu sein, mit ihm zu funktionieren. Aber das Ego darf uns nicht blenden und uns nicht daran hindern, die Dimension jenseits des Egos zu sehen. Man muss dem Ego wieder seinen Platz zuweisen, einen sehr relativen Platz. Das Ego ist ganz klar eine geistige Konstruktion, was nicht bedeutet, dass man es nicht benötigen würde. Aber es ist nur eine geistige Konstruktion! Wenn du das verstehst, stellst du es wieder an seinen Platz. Dann brauchst du dich nicht aufzuregen, wenn dich jemand kritisiert oder wirst nicht eifersüchtig, wenn du nicht die Liebe von jemand erhältst, der sie jemand anderem gibt. Diese Phänomene sind mit einer exzessiven Anhaftung an unser Ego verbunden, indem wir uns völlig mit unserem Ego identifizieren.

Wenn man versteht, dass dieses Ego nur Teil eines Ganzen ist, so wie eine Welle Teil des Ozeans ist, kann man eine große Befreiung empfinden. Wenn zum Beispiel jemand anderes etwas Glückliches erlebt und nicht ich, dann bin ich, anstatt eifersüchtig oder neidisch zu werden, genauso froh wie der andere, weil ich keinen Unterschied mache. Der gewöhnliche Geist kann das nicht, weil er nur eine Seite sieht. Zazen ist dazu da, um uns zu einem weiten Geist zu öffnen, der beides, Ego und Buddha umfasst. Buddha erscheint, wenn das Ego aufgegeben wird. Aber wenn es kein Ego gibt, gibt es keinen Buddha.

F: Ich glaube, dass unsere Gesellschaft nur so funktionieren kann, wie sie jetzt funktioniert, weil es dieses Ego gibt, das wir alle haben. Wenn wir dieses Ego so leben würden, wie du es gerade beschrieben hast, wäre es eine wirkliche Revolution. Was sagst du dazu? Was du sagst, ist nicht sehr gesellschaftskonform.

RR: Das stimmt. Es ist nicht nur nicht gesellschaftskonform, sondern entspricht nicht dem normalen Menschen. Nicht nur jetzt, bereits zur Zeit Buddhas war es nicht konform. Als Buddha das Erwachen realisierte, dachte er, dass das, was er verwirklicht hatte, derart außergewöhnlich war, dass es nicht mal einen Versuch wert wäre, es die anderen zu lehren. Niemand würde es verstehen. Er begriff, dass sein Erwachen gegen den Strom ging und einen Gegensatz zu den menschlichen Wünschen darstellte. Er wusste nicht weiter. Was sollte er tun? Während er weiter meditierte, sagte ihm der indische Gott Indra: „Das darfst du nicht glauben. Es gibt Menschen, die bereit sind, deine Unterweisung zu empfangen. Bitte lehre das *Dharma!*“ Dafür hat er sich dann entschieden. Aber zuerst war er sehr skeptisch, aus dem gleichen Grund wie du.

Ich glaube, dass dieser Gesichtspunkt zu pessimistisch ist. Eher denke ich wie Indra: Überall auf der Welt gibt es Wesen, die, obwohl sie in der Illusion sind, nach etwas anderem streben, gerade weil sie unter ihren Illusionen leiden. Manchmal ist jemand erst dann bereit, den Geist zu ändern, wenn er sich am weitesten vom Erwachen entfernt befindet und sein Unwohlsein sehr groß ist. Weil es für ihn dann nicht mehr möglich ist, so weiterzumachen. Es kann vorkommen, dass es, gerade wenn die Gesellschaft in eine Krise, in eine Sackgasse gerät, zu einer spirituellen Revolution kommt. Ich denke, dass wir uns ein wenig in so einer Zeit befinden. Deswegen haben momentan Buddhismus und Zazen einen derartigen Erfolg. Wir sind in einer Sackgasse, in einer dem Buddhismus entgegen gesetzten Situation, daher leiden die Menschen moralisch sehr. Sie spüren gut, dass etwas nicht stimmt, empfinden ein tiefes Unbehagen. Man muss sicherlich die Sichtweise des Geistes ändern.

Ich glaube, dass man darin Vertrauen haben kann. Die Menschen machen Fehler, aber im Grunde streben alle nach der Wahrheit. Sie streben danach, in Harmonie mit der Wahrheit und der Wirklichkeit zu leben. Man muss auf jeden Fall in dem Vertrauen darauf handeln, sonst bleiben wir in uns eingeschlossen und machen Zazen alleine, gehen nicht auf Sesshins und nicht ins *Dojo*.

F: Du hast von dem Prozess gesprochen, die Erscheinungen des Egos anzuschauen und sie loszulassen. Mit diesem Prozess bin ich unsicher, in der Zazen-Praxis und auch im Alltag. Wie genau soll man diese Gedanken und Erinnerungen angucken? Welchen Raum soll man ihnen geben? Ich kann ja nur das loslassen, was ich wahrgenommen habe.

RR: Diese Frage ist sehr interessant. Wenn man zum Beispiel zu sehr konzentriert ist, lässt man den Gedanken und Phänomenen keinen Platz zum Erscheinen. Dann kann man nicht wirklich erwachen. So wie jemand, der den ganzen Tag lang beschäftigt ist und arbeitet und arbeitet. Er hat keine Zeit zum Nachdenken, keine Zeit für Phänomene, er hat nur die Arbeit. Natürlich hat er keine Sorgen und keine Probleme, während er arbeitet, aber er hat keine Gelegenheit zu erwachen. Man muss den Illusionen Raum geben. Aber wenn man ihnen zu viel Platz schafft, wenn man nur noch den Illusionen folgt, kann man auch nicht erwachen. Das ist eine Gratwanderung.

In Zazen zum Beispiel lässt man einen Gedanken auftauchen, bis er seine Form angenommen hat. Dann muss man ihn rasch erhellen und sich fragen: Was ist das für ein Gedanke? Das ist aber kein Moment, um den Gedanken zu analysieren: Warum denke ich gerade daran? Was ist der Grund? – So erzeugt man nur noch mehr Gedanken und findet kein Ende.

Die Beobachtung im Zazen besteht darin, einen Gedanken, eine Empfindung oder eine Wahrnehmung erscheinen zu lassen, einige Sekunden lang, würde ich sagen, keine Viertelstunde, nur einige Sekunden, die Zeit, in der die Form angenommen wird, damit man erkennt, um was es sich handelt. Dann beobachtet man, was es ist, nicht warum es ist, sondern was es ist: Was ist seine Essenz? Diese Frage als *Koan* hat die Macht, uns der wahren Natur der auftauchenden Erscheinungen näher zu bringen. So können wir erwachen.

Die Konzentration hat zwei Aufgaben, zuvor und danach. Zuvor ist es die Aufgabe, den Geist aufzuklären, damit man nicht zu verwirrt ist. Denn wenn zu viele Gedanken durcheinander auftauchen, kann man nicht einen einzigen Gedanken oder eine einzige Wahrnehmung erhellen. Dann ist man wie in einem Wirbelsturm oder einem Nebel, dann gibt es kein Licht und Aufklärung ist nicht möglich. Die Konzentration ist nötig, um einen ausreichend klaren Geist zu erlangen, um in jedem Augenblick sehen zu können, was erscheint. So wie das Wasser klar genug werden muss, damit man die Perle auf dem Grund erkennen kann. Das ist die Aufgabe der Konzentration: den Geist erhellen.

Dann kommt die Intuition: Was ist es? Nur Leerheit, keine Substanz. Das ist die Intuition. Wenn man danach die Konzentration nicht pflegt, bleibt man von dem Gedanken besessen, selbst wenn man verstanden hat, dass er ohne Substanz ist; das heißt, man kann ihn nicht vorbeiziehen lassen. Konzentration ist nötig, um den Geist zu klären, bevor man zur Wirklichkeit erwacht, und um sich mit der Wahrheit in Einklang zu bringen, nachdem man sie gesehen hat.

Ein einfaches Beispiel: Jemand kann intuitiv wohl verstehen, dass ihm nichts gehören kann, dass er nichts besitzen kann: Selbst sein Körper kann krank werden, ohne dass er die Kontrolle darüber hat. Er altert und wird eines Tages verschwinden. Das Geld, das er verdient hat, kann verschwinden, es kann gestohlen werden. Er kann seine Arbeit verlieren. Das kann jeder verstehen. Aber wenn du, nachdem du das *Dojo* verlassen hast, feststellst, dass deine Geldbörse verschwunden ist, und du deshalb wütend wirst, es nicht vorbeiziehen lassen kannst, weil du viel Geld verloren hast, dann ist dies der Moment, in dem du dich konzentrieren musst. Ansonsten hast du gut verstanden, dass Geld nichts bedeutet, aber in der Praxis hafterst du ihm noch sehr an. In diesem Moment muss man sich gut konzentrieren und ausatmen. Nicht einfach denken: „Ach, das macht doch nichts“, sondern es leben, den Geist leben, der sich an nichts klammert, der nicht einem

Gedanken nachhängt. In dem Moment selbst sagst du natürlich „So ein Mist!“, aber zwei Sekunden später ist es vorbei.

Der Raum, den du dem gibst, ist kurz, nur einige Sekunden lang.

F: Manchmal steigen Gedanken von Wut und Ärger auf. Aber ich weiß gar nicht, worauf ich eigentlich wütend bin. Oder plötzlich werde ich während Zazen müde und kann mich nicht mehr konzentrieren. Dann schaffe ich es kaum, die Augen aufzuhalten. Wenn ich mich dann frage, was es ist, finde ich oft keine Antwort.

RR: Weil es etwas ist, das dir in diesem Moment geschieht. Wenn du Wut verspürst, musst du dich natürlich fragen, was es für eine Wut ist. Dann ist es das Ich, das in diesem Moment etwas nicht akzeptiert. Was ist dieses Ich, das etwas nicht akzeptiert?

Was Empfindungen angeht, muss man zwei Ebenen unterscheiden: Wut zeigt an, dass es einen Konflikt gibt. Auf der relativen Ebene der Phänomene kann so ein Gefühl sehr nützlich sein. Es zeigt an, dass etwas nicht stimmt. Ich denke, dass man sich etwas Zeit nehmen muss, um so ein Gefühl zu betrachten, etwas mehr als einige Sekunden, um zu fühlen, woher es kommt. Manchmal wird man wütend, weil sich eine Ungerechtigkeit ereignet hat. Manchmal ist Wut ein Hinweis auf etwas im Leben, das korrigiert werden muss. Auf einer relativen Erscheinungsebene muss man möglichst klären, was das für ein Gefühl ist. Es ist ein Hinweis.

Aber sehr schnell muss man sich auf eine tiefere Ebene begeben und das Ego als Subjekt dieser Wut betrachten. Dann fragt man sich nicht mehr: ‚Was ist das für eine Wut‘, sondern: ‚Was ist das, was wütend ist?‘ Der Sinn dieser Frage ist offensichtlich, dass man zur Antwort kommt, dass das Ich nicht existiert, dass es keine Substanz hat, nur in Beziehung zu etwas, in wechselseitiger Abhängigkeit besteht. Das bringt die Wut nicht zum Verschwinden, aber es entdramatisiert sie. Es schafft eine Reaktion, die nicht automatisch ist, wie zum Beispiel: Ich bin wütend, folglich werde ich aggressiv reagieren. Wenn du diese Wut-Erscheinung entdramatisierst, behältst du nur das Signal, was dir diese Wut sagt. Wenn es zum Beispiel sagt: ‚Mein Ego ist verstört, weil ich nicht das erhalten habe, was ich wollte‘, dann hast du in diesem Moment die Möglichkeit, es fallen zu lassen, weil du wirklich verstanden hast, dass dieses Ego nicht so wichtig ist. Aber wenn du verstehst, dass der Grund der Wut eine Ungerechtigkeit ist, dass in der Gruppe, in der Familie, in der du bist, etwas nicht stimmt, dann kannst du in dem Moment entscheiden, konstruktiv zu reagieren. Versuche, richtig zu reden und zu handeln und dich nicht nur von den Gefühlen treiben zu lassen. Versuche, Weisheit aus dem Gefühl entstehen zu lassen. Dafür muss man damit beginnen, das Ego zu beruhigen, welches diese Empfindung hat. Um diese Ruhe zu finden, muss man im Innern etwas loslassen und, wenn möglich, selbstlos reagieren.

Das ist die ideale Verhaltensweise. So kann man es nicht immer machen. Aber es geht in diese Richtung, vor allem, wenn man Zazen macht. Sonst gibt es eine Abweichung zwischen unserem Ideal und unserem wirklichen Leben, das unser Ideal nicht umsetzt. Mit der Zazen-Praxis versucht man, beide Dimensionen anzunähern. Dies erfordert eine gute Beobachtungsgabe und nicht nur Konzentration.

F: Was heißt, mit dem Körper zu denken?

RR: Das heißt, seinen Geist nicht entwischen lassen. Wenn man denkt, denkt man oft daran, was früher passiert ist, und man denkt daran, was später passieren könnte. Man bedauert einen vergangenen Moment; besonders jemand, der trauert oder eine Trennung hinter sich hat. Er denkt an gemeinsame Zeiten. Aber das ist völlig unwirklich. Anstatt dass unser Geist gegenwärtig und in Einheit mit dem Körper ist, wendet er sich einem imaginären, vergangenen Moment zu. Mit dem Körper denken heißt, seinen Geist zurückzubringen, um vollständig hier und eins mit der sitzenden Haltung zu sein. Das ist die Wirklichkeit, wenn man in Zazen sitzt. Da gibt es keine anderen Wirklichkeiten. In diesem Moment ist man ein Körper und ein Geist. Man sitzt und atmet und konzentriert sich auf die wichtigen Punkte der Haltung und ist in Einheit mit all den anderen, mit denen man gemeinsam im *Dojo* praktiziert. Das ist die Wirklichkeit, die reelle Erfahrung unseres Lebens. Alles andere ist Erzeugnis unserer Vorstellung. Die meiste Zeit lässt man sich von diesen Gedanken mitziehen und man lebt in der Vorstellung, in der Vergangenheit, in der Zukunft oder in abstrakten Vorstellungen.

Mit dem Körper denken heißt, seine Aufmerksamkeit zur Körperhaltung und zur Atmung zurückführen, wenn man in Zazen sitzt. Das heißt, vollständig gegenwärtig zu sein. In dieser Gegenwart kann man es natürlich nicht verhindern, dass Gedanken aus der Vergangenheit oder an die Zukunft auftauchen. Aber wenn unsere Aufmerksamkeit in der Konzentration auf die Haltung verwurzelt ist, kann man Gedanken, Erinnerungen oder Vorstellungen als etwas Eigenartiges betrachten, das kommt und jetzt nichts mit mir, der hier sitzt, zu tun hat. Man kann sie also mit Abstand betrachten. Man klammert sich nicht an diese Gedanken und identifiziert sich nicht mit ihnen. So werden die Gedanken leicht wie Wolken, sie haben keine Dichte, kein Gewicht. - Man vergleicht die Konzentration auf die Gedanken mit dem Körper mit einem Berg: Man wird wie ein Berg und die Gedanken werden wie Wolken. Im Gebirge gibt es oft Wolken, aber ein Berg lässt sich von den Wolken nicht mitziehen. Wind kommt auf und die Wolken verziehen sich.

F: Welche Rolle spielen der Schmerz und die Schläfrigkeit in Zazen?

RR: Manchmal scheinen sie Hindernisse für die Konzentration zu sein, vor allem die Schläfrigkeit. Zazen ist mühsam, wenn man schläfrig ist. Ob Schmerz oder Schläfrigkeit schlimmer ist, empfinden die Menschen unterschiedlich.

Was kann man in diesen Momenten tun? Wenn man müde ist, kann man einfach versuchen, wach zu werden. Es ist eine Gelegenheit zur Praxis. Zu viel Konzentration führt oft zu Müdigkeit. Wenn man zu sehr konzentriert ist, gibt es fast keine Gedanken oder Phänomene mehr, so dass man sich in einem Zustand der Leerheit befindet, in dem es keine Anregungen mehr gibt. Man kann dies physiologisch betrachten: Erst funktioniert das Hirn in Beta-Wellen, später in Alpha-Wellen, die immer länger werden. Der darauf folgende Zustand ist Schlaf. Man muss einen Zustand dazwischen beibehalten, zwischen Müdigkeit und Aktivität. Das ist Zazen. Wenn man bemerkt, dass man sehr müde ist, sollte man sich der Beobachtung zuwenden. Das heißt nicht, dass man über komplizierte Probleme nachdenken muss, sondern bedeutet zu versuchen, jede kleinste Erscheinung, die geschieht, wahrzunehmen und zu beobachten. In der Beobachtung sein heißt, sich zu fragen: ‚Was geschieht gerade?‘ und sogar die Schläfrigkeit zu beobachten.

Manchmal ist es eine gute Lösung, den Kampf aufzugeben und sich nicht mehr gegen die Schläfrigkeit zu wehren. Wenn man es nicht geschafft hat, seinen Geist durch Beobachtung anzuregen: Dann eben nicht! Wenn ich schläfrig bin, bin ich eben wirklich müde und schlafe. Akzeptieren, akzeptieren.

Dann passiert zumeist folgendes: Man schließt die Augen, gibt in der Haltung nach und schläft ein. Aber das dauert nicht lange, nur einige Sekunden und dann zuckt man zusammen. Wenn man dann aufwacht, ist man wirklich wach, jedenfalls wacher als vorher. Aber nach einer Weile schläft man wieder ein. Trotzdem ist es manchmal besser, zu akzeptieren. Selbst Schläfrigkeit ist eine Gelegenheit, die Praxis zu vertiefen. Das heißt, dass man mit dem praktiziert, was gerade da ist. Wenn eben gerade Schläfrigkeit da ist, muss man ein Mittel finden, um diese Schwierigkeit zu durchqueren. Auch kann man dabei seinen Geist beobachten, der in diesem Moment unzufrieden ist. Man sagt sich: „Verflixt! Zazen ist da, um zu erwachen und ich verbringe meine Zeit mit schlafen.“ Das Ego lehnt sich auf. Das kannst du beobachten und es kann dich erwecken.

Was war das andere? Der Schmerz? - Ich glaube, dieses Thema ist im Moment sehr aktuell. Gegen Ende eines Sesshin hat man oft Schmerzen im Knie oder im Rücken. Bei derartigen Schmerzen hat man oft den Eindruck, kein richtiges Zazen mehr zu machen. Es scheint nur noch den Schmerz zu geben. Man fragt sich, ob man nicht ein bisschen masochistisch ist. In diesem Moment erscheinen Zweifel.

Zwei Sachen kann man tun: Zuerst immer wieder zur Atmung zurückkehren. Es ist die beste Hilfe beim Schmerz. Wenn man starke Schmerzen hat, ist es schwierig, eine gute Haltung zu behalten, aber man kann sich immer auf die Atmung konzentrieren, insbesondere auf die Ausatmung. Die Konzentration auf die Ausatmung verringert deutlich die Intensität des Schmerzes und beruhigt den Geist, der sich gegen den Schmerz auflehnt. Dann erreicht man die grundlegende Zen-Haltung dem Schmerz gegenüber. Es geht nicht darum, ihn auszulöschen, sondern darum, ihn zu entdramatisieren. Das heißt, dem Schmerz nicht mehr zu ermöglichen, den ganzen Raum auszufüllen, sondern ihn in seine Schranken zu weisen.

Das Knie schmerzt: Da sind Schmerzen im Knie. Das heißt aber nicht, dass *ich* Schmerzen habe, dass *ich* Schmerz bin. Es ist eine lokale Erscheinung. Im Allgemeinen identifiziert man sich mit dem Schmerz. Selbst wenn er lokal ist, scheint man von ihm überflutet zu werden. Dank der Konzentration auf die Ausatmung kann man dem Schmerz wieder seinen Platz zuweisen.

Die tiefere Frage ist natürlich: ‚Wer hat Schmerzen?‘ - Viele Mönche sind mit dieser Frage erwacht und haben das *Satori* verwirklicht. Der berühmteste ist *Gensha*. Als er *Seppo* verließ, um eine Pilgerfahrt zu machen, stieß er mit seinem großen Zeh gegen einen Stein. Er sagte sich: ‚In der Unterweisung ist alles Leerheit, auch dieser Körper ist Leerheit.‘ Sicherlich hatte er *Seppo* zugehört, der wiederholt das *Hannya Shingyo* kommentiert hatte: Alles ist Leerheit, der Körper hat keine Substanz, in *Ku* gibt es weder Körper noch Geist, noch Empfindungen, nichts. Woher kommt also dieser Schmerz? Genau in diesem Moment erwachte er. Zuvor hatte er ein theoretisches Verständnis der Leerheit gehabt. Er hatte gehört, dass alles Leerheit sei, aber er war nicht Leerheit. In diesem Moment jedoch wurde er wirklich Leerheit, sonst wäre er nicht erwacht.

F: Unsere Praxis lässt uns in einer strengen Disziplin leben, in der wir alles so gut machen, wie es uns möglich ist. Ich denke an den Nutzen, den diese große Verfügbarkeit in der Gesellschaft haben kann. Aber ist es schon mal vorgekommen, dass diese Art des Handelns zu üblen Zwecken benutzt wurde?

RR: Natürlich ist das schon vorgekommen, zum Beispiel in Japan im letzten Weltkrieg.

F: Ich hatte überlegt, dass wir für einen normalen Vorgesetzten doch außergewöhnlich gute Arbeiter wären. Ich fürchte daher, zum Schaf zu werden.

RR: Auf seine Arbeit konzentriert sein, heißt nicht, keine Weisheit zu haben. Sich auf seine Arbeit zu konzentrieren ist eine Sache, eine weitere ist, mehr Gerechtigkeit herrschen zu lassen. Gerechtigkeit zum Beispiel, indem man besser die Früchte der Arbeit teilt. Konzentriert sein heißt nicht, nur auf seine Füße oder bis zu seiner Nasenspitze zu gucken.

Ich muss dabei an einen Schüler auf der *Gendronnière* denken. Wir sprachen über die Konzentration während der Tour de France. Es ging um die konzentrierten Sportler. Jemand hatte von der Konzentration auf dem Fahrrad gehört und ist nach dem Zazen auf sein Rad gestiegen und um die *Gendronnière* herum geflitzt. Er fuhr sehr schnell und war nur auf das Rad konzentriert. Prompt verpasste er eine Kurve und flog hin. Er war einfach zu sehr konzentriert und hatte nur das Vorderrad vor den Augen. Mit der Konzentration muss man aufpassen.

Du kannst dich zum Beispiel auf deine Arbeit konzentrieren und trotzdem darauf achten, was in deiner Firma vor sich geht. Wenn es eine Ungerechtigkeit gibt oder du merkst, dass man dich ausnutzt, oder jemand sich nicht an den Vertrag hält, dann musst du reagieren.

Das Problem ist viel weitgreifender. Es geht auch um die Ausnutzung des Buddhismus insbesondere des Zen, während des Kriegs in Japan. Einige von euch kennen dieses Problem, und man muss wissen, dass es existierte. Die japanische Regierung hatte die Geistlichen, unter anderem die Zen-Mönche darum gebeten, den Krieg und seine Propaganda zu unterstützen. Das hat zu schockierenden Dingen geführt. Es gab Mönche, die dafür sorgten, dass der Buddhismus nicht im Widerspruch zur japanischen Politik stand, um zu zeigen, dass Zen gut für den Krieg war. „Wenn ihr gute Krieger braucht, die bereit sind zu sterben und die in jedem Augenblick auf ihre Handlung konzentriert sind, müsst ihr Zen-Mönche nehmen. Das sind die besten.“ Man rief die Ideologie der Samurai wieder hervor. Diese Ideologie ist das perfekte Beispiel für die Verfremdung des Zen. Die Konzentration hat als Ziel die Befriedung des Geistes und unser Erwachen, auch das Erwachen zu unserer Solidarität mit den anderen. Die Samurai haben davon nur zurückbehalten, dass die Konzentration nützlich ist, um auf perfekte Art und Weise zu töten: Man kann mutig sein, hat keine Angst vor dem Tod, man ist auf seinen Körper, auf seine Gesten konzentriert, vollständig hier und jetzt. Damit ist man dem anderen natürlich überlegen. Deswegen mögen diejenigen, die Kampfkünste ausüben, Zen besonders gerne, weil sie denken, dass sie dank Zen stärker werden. Das stimmt, das ist wahr, nur dass sie damit den Weg verfremden und ihn auf falsche Weise benutzen. Anstatt mit ihm Liebe und Frieden unter den Menschen zu fördern, macht man aus ihm ein Werkzeug zum Töten.

Aber das hat existiert. Wir müssen immer wachsam sein und uns klar darüber werden, dass der Weg nicht nur eine Praxis der Konzentration ist, sondern eine Praxis des tiefen Verständnisses unserer Solidarität und unserer Einheit mit den anderen. Es ist der Weg des Nicht-Egos. In diesem Moment kann man nicht zu etwas Unheilbringendem missbraucht werden, weil man auch achtsam auf die Konsequenzen seiner Handlungen ist.

Sonntag, 1.2.04, 7 Uhr

Lasst euren Geist während Zazen nicht entwischen. Konzentriert euch immer wieder auf die Senkrechte, die euer Körper einnimmt, nicht zu locker und nicht zu sehr angespannt. Zieht gut das Kinn zurück und drückt den Kopf in den Himmel. Lasst die Schultern locker und entspannt gut den Bauch. Denkt daran, tief und ruhig ein- und auszuatmen. Beobachtet von Augenblick zu Augenblick, was passiert. Wahrnehmungen, Empfindungen und Gedanken tauchen auf. Man wird sich ihrer bewusst und lässt sie vorbeiziehen.

Bezüglich der Kontrolle des Geistes während Zazen nimmt Meister *Wanshi* das berühmte Bild des Büffels: „*Wenn er ausbrechen will, zieht ihn an der Nase.*“ Im Orient haben Büffel einen Ring in der Nase, durch den man einen Strick zieht, damit man sie führen kann. Meister *Wanshi* sagt: „*Natürlich sind seine Hörner beeindruckend und er bewegt sich wie ein wildes Tier. Dennoch zerstört er nie die Saat und die Pflanzen, die von den Menschen gesetzt wurden.*“

Unser Geist enthält auch eine wilde Seite: Manchmal haben wir aggressive Triebe, manchmal starke Wünsche. Wenn man lernt, sie in dem Moment zu beobachten, in dem sie auftauchen, reicht es aus, leicht am Strick zu ziehen, um sie zu kontrollieren, genauso wie den Büffel. Dies führt nicht zu Worten oder Taten, die für andere schädlich sind. Es bleibt einfach auf der gedanklichen Ebene.

Diese Kontrolle des Geistes darf nicht zu starr sein. Manche glauben, dass Fortschreiten in der Praxis zu einer absoluten Kontrolle über den Geist führen würde. Aber dann wäre man mental tot. Es ist normal, dass während Zazen alle Arten von Gedanken oder Wahrnehmungen erscheinen. Für den Büffel ist es normal, dass er hierhin und dorthin laufen will. Meister *Wanshi* sagt: „*Wenn er umhergeht, dann akzeptiert, wohin er geht.*“ Akzeptiert, dass ihr umhergeht, aber beschränkt euch nicht auf einen Ort und verweilt dort nicht. In Zazen klammert man sich weder an das Denken noch an das Nicht-Denken. Man bewegt sich frei vom Denken zum Nicht-Denken, zwischen Nicht-Denken und Denken. Es ist wichtig, dieses Fließen des Geistes zu realisieren und nicht zu erstarren wie ein Eisblock.

Wanshi bleibt in seiner Metapher aus der Landwirtschaft: „*Der Pflug wird das Feld der Leerheit öffnen.*“ Das heißt, indem man den Geist verwirklicht, der auf nichts verweilt, realisiert man, dass es keinen Ort zum Verweilen gibt. Damit kann man sich wirklich harmonisieren, wenn man die Funktionsweise des Geistes, die etwas ergreifen oder an einem Ort verweilen will, aufgibt. Das bedeutet, einen freien und weiten Geist zu verwirklichen. Wenn man auf diese Weise weiter praktiziert, wird alles, was erscheint, ganz klar sein. Man lässt sich nicht mehr von den Erscheinungen täuschen und fängt an, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Dann wird die Praxis wie der Regen, der die Saat des Erwachens, die in unserem Geist steckt, zum Sprießen bringt.

Wanshi sagt weiter: „*In diesem Moment vergehen die Wünsche. Die Frucht des Erwachens wird sie selbst.*“ Wir selbst werden diese Frucht des Erwachens. Es geht nicht darum, die Wünsche abzutrennen, sondern darum, unseren wahren, tiefen Wunsch zu realisieren, den Wunsch, zur Wahrheit zu erwachen und in Einklang mit ihr zu leben. In diesem Moment werden viele Wünsche, die uns im täglichen Leben beschäftigen, weniger wichtig. - Oft multiplizieren sich unsere kleinen Wünsche, weil wir mit unserem Leben nicht zufrieden sind. Man spürt einen Mangel, eine Unzufriedenheit und will etwas anderes. Solange wir nur andere Dinge begehren, können wir nie wirklich zufrieden sein. Deswegen vermehren sich die Wünsche. Das ist nichts Schlechtes, sondern nur ungeschickt, ein Irrtum. Wenn man dies tief versteht, kann man sagen, dass man wirklich den Weg betreten hat. In diesem Moment kann unsere Praxis ertragreich sein. Unser wahrer, tiefer Wunsch kann wirklich befriedigt werden.

Sonntag, 1.2.04, 11 Uhr

Während dieses Sesshin hat jeder die Gelegenheit, mit sich selber vertrauter zu werden. Was während der *Kusen* und der *Mondo* unterwiesen wurde, wurde zum Teil von der Unterweisung von Meister *Wanshi* inspiriert. Es betrifft das, was in jedem von uns geschieht. Es handelt sich nicht um eine Sache von jemand anderem. Wenn es darum geht, das Erwachen, den Weg oder den Buddha-Geist zu realisieren oder, wie Meister *Wanshi* sagt, ‚*das Feld der Leerheit*‘, dann handelt es sich nicht um etwas, das außerhalb von uns zu erreichen ist, oder um etwas, das in der Zukunft auftauchen wird. Es geht um das, was die Essenz unseres Lebens bildet. Unsere Anstrengungen, mit denen wir den Weg praktizieren, helfen uns einfach, uns dem zu nähern, was die Essenz unseres Lebens ausmacht.

Meister *Wanshi* sagt: „*Dies kann weder gepflegt noch bewiesen werden, denn es ist seit dem Ursprung vollkommen und ohne Beschmutzung, klar bis zum Grund.*“ Es wird nicht von der *Zazen*-Praxis erzeugt, sondern nur von ihr geoffenbart, so wie etwas, das immer da, aber vor unseren Augen versteckt war. Wenn sich diese Offenbarung ereignet, kann man wahrhaft frei werden, das heißt begreifen, dass nichts fehlt, dass nie etwas fehlte. Dieses Erwachen muss in der Wirklichkeit praktiziert werden. Es reicht nicht aus, nur eine flüchtige Intuition davon zu haben. Man muss es in seinem Leben konkret umsetzen. Im Sitzen muss man einen stabilen und friedlichen Geist erfahren, sonst wird Zen eine weitere Ursache von Verstörtheit, Anhaftung und Leiden. Zen darf keine besondere Tätigkeit in unserem Leben werden, sondern muss die Grundlage jeden Augenblicks in unserer Existenz sein. Jeder Augenblick, jede Erscheinung, die auftaucht, ist eine Gelegenheit zur Praxis. Nichts ist außerhalb des Weges.

Indem wir dies verwirklichen, wird unser Leben vollständig. Jeder Tag ist ein guter Tag, das heißt, eine Gelegenheit sich mit dem Weg zu harmonisieren, der nichts anderes ist als die Essenz unseres Lebens selbst. Ich wünsche jedem von euch, dass ihr dies realisiert und weiter praktiziert.