

Meister Wanshi:

Der Gesang der Halle der
reinen Glückseligkeit

Kommentare

von

Roland Yuno Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 24.–26. Januar 2014 während des Sesshins in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

Die folgende Druckfassung gibt die mündlichen Unterweisungen während Zazen vollständig wieder. Die deutsche Übersetzung wurde anhand der französischen Tonbandaufzeichnungen stellenweise korrigiert.

Freitag, 24. Januar 2014, 7 Uhr

Lasst euch bei Zazen nicht von euren Gedanken ablenken. Bringt eure Aufmerksamkeit immer wieder auf die Körperhaltung zurück. Neigt das Becken gut nach vorne und drückt mit den Knien fest auf den Boden. Entspannt den Bauch und lasst das Körpergewicht auf das *Zafu* drücken. Gleichzeitig streckt ihr von der Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken, so als wolltet ihr den Kopf in den Himmel drücken. Lockert alle Spannungen im Rücken und in den Schultern und zieht das Kinn zurück. Mit einem zurückgezogenen Kinn entwickelt sich eine starke Energie im Nacken, die tiefere Gehirnregionen beeinflusst und die Konzentration und Wachsamkeit fördert.

Entspannt gut das Gesicht, die Stirn, die Kiefer. Der Blick ruht vor euch auf dem Boden, ohne einen bestimmten Punkt zu fixieren. Man sieht klar, was vor einem ist, ohne daran zu haften, ohne es zu kommentieren. Man sieht die Dinge einfach so, wie sie sind. Nichts stört uns, daher brauchen wir nicht die Augen schließen. Auf die gleiche Weise hören wir Töne, ohne ihnen anzuhängen. Wir hören das Kusen, ohne zu versuchen, es in Erinnerung zu behalten. Wir sind klar auf das konzentriert, was präsent ist und was erscheint, ohne es festzuhalten.

Wenn Gedanken auftauchen, versuchen wir nicht, sie zu verdrängen. Wir beobachten einfach, dass sie unbeständig sind. Sie erscheinen und verschwinden schnell wieder, was bedeutet, dass sie keine eigene Substanz haben. Aus diesem Grund sagt man, dass sie frei von Substanz und leer sind. Unsere Gedanken stören uns nicht mehr. Wir betrachten sie einfach, als das was sie sind, ohne für oder gegen sie zu sein.

So wird unser Geist frei von jeder Anhaftung und findet seinen natürlichen Fluss wieder, indem er auf nichts verweilt. Er harmonisiert sich ganz natürlich mit der kosmischen Ordnung, mit dem Tao, dem Weg.

Dies drückt das von den Händen geformte Mudra *Hokkai join* aus. Die linke Hand liegt in der rechten Hand, die Daumen sind waagrecht und die Handkanten in Kontakt mit dem Unterbauch. Die Daumen bilden mit den Zeigefingern ein weites Oval, das alles erfasst, ohne etwas zu ergreifen. Genau so ist der Geist in Zazen, unser Leben in Harmonie mit dem ganzen Universum. Es ist der Sinn eines Sesshins, dies Augenblick für Augenblick zu verwirklichen. Es geht nicht nur um ein intellektuelles Verständnis, sondern um die konkrete Verwirklichung in jedem Augenblick während Zazen, aber auch während der Zeremonie, beim *Samu*, bei der *Guen mai* und bei allen Gesten des täglichen Lebens. Völlig eins sein, mit dem was man tut, ohne daran zu haften. Meister *Deshimaru* nannte es zum Normalzustand, zum ursprünglichen Zustand zurückkehren.

Freitag, 24. Januar 2014, 11 Uhr

Bringt während Zazen eure Aufmerksamkeit immer wieder zurück zur Körperhaltung. Legt eure ganze Energie in die Praxis der Haltung. Lasst nicht zu, dass euer Geist irgendwo anders hin entflieht. Seid völlig ein Körper und Geist, der in Zazen sitzt, Körper und Geist aufgeben in der Praxis der Haltung.

Obwohl man empfiehlt, sich auf die Haltung zu konzentrieren, darf es keine Trennung zwischen einem selbst und der Haltung geben, weil es in Wirklichkeit keine Trennung gibt. Wir sind hier und jetzt dieser Körper und Geist, der in Zazen sitzt. Es ist unser gewöhnlicher Geist, unser unterscheidender Geist, der aus der Körperhaltung ein Objekt der Konzentration macht. Aber durch die Konzentration auf die Körperhaltung in Zazen verschwindet diese Funktionsweise des Geistes. Der Geist wird wieder selbst zum Körper. Wir kehren zu diesem Zustand ohne Trennung zurück und sind vollkommen in Einheit mit dem Leben eines jeden

Augenblicks, völlig dessen bewusst, was in jedem Augenblick geschieht und einfach vorbeizieht.

Selbst wenn wir uns dieser Einheit bewusst sind, halten wir sie nicht fest. Die Gedanken, die von Augenblick zu Augenblick erscheinen, sind keine Objekte, denen wir anhaften. Es sind nur momentane Formen, die unser Geist angenommen hat, so wie Wellen auf der Oberfläche des Meeres nur Formen des Ozeans sind, ohne Trennungen. Eine Welle hat keine vom Ozean getrennte Existenz und keine eigene Substanz. Von einem Augenblick zum nächsten besteht sie aus anderen Wassermolekülen.

Auch in unserem Körper erscheinen und verschwinden von Augenblick zu Augenblick tausende Zellen, und in unserem Geist erscheinen und verschwinden alle möglichen mentalen Phänomene. Wir neigen dazu, einige dieser Phänomene auszuwählen und zu sagen: „Das bin ich“, und fangen an, dieses Ich allem entgegensetzen, was wir als außerhalb von uns selbst ansehen. ‚Ich‘ und ‚du‘ erscheinen. Was mir gehört ist nicht deins. So entsteht die Wurzel aller Konflikte. Zazen praktizieren heißt, dies klar zu sehen. So hört man auf, die Wirklichkeit aufzuteilen in das, was Ich ist und was nicht Ich ist.

Wenn wir einfach völlig eins sind mit dem, was im Augenblick geschieht, ohne Trennungen, dann erscheint der weite Geist. Wir sind nicht mehr in uns selbst eingeschlossen und von unseren Vorstellungen begrenzt. Wir können endlich mit dem ganzen Universum atmen und mit dem ganzen Universum zu einem Leben ohne Trennungen erwachen, zur Wirklichkeit, so wie sie ist, jenseits unserer geistigen Konstrukte. Dies ist eine Quelle großer Befreiung, die Rückkehr zur ursprünglichen Freiheit unseres Geistes.

Zazen ist eine Meditation ohne Objekt, Meister *Wanshi* nennt es die *Praxis der stillen Erleuchtung*. Nichts kann den Geist verdunkeln, weil er sich mit nichts identifiziert, weil er nirgends verweilt. Auch zielt er nicht darauf ab, etwas Bestimmtes zu erreichen. Unsere Zazen-Praxis ist nicht darauf ausgerichtet, zu einem Ergebnis zu kommen. Das Ergebnis ist schon immer da, denn das Ergebnis ist, zu unserem wirklichen Selbst zu erwachen. Aber wir sind schon seit jeher dieses wirkliche Selbst, wir müssen es nur wieder neu entdecken und aufhören, es zu verhüllen.

Aus diesem Grund ist die wesentliche Praxis in Zazen das Loslassen unserer geistigen Erzeugnisse. Die meisten Menschen trauen sich nicht loszulassen. Sie haben Angst, das Wenige zu verlieren, was sie zu besitzen glauben. Um wirklich loszulassen, braucht man großes Vertrauen, ein grundlegendes Vertrauen in den weiten, leuchtenden Geist, der schon immer unser eigener Geist ist. Er ist jenseits von Überfluss und Mangel, jenseits von Armut und Reichtum, jenseits von Haben und Sein, denn er umfasst alles, alle Aspekte des Daseins, weil er auf keinem dieser Aspekte verweilt und immer offen, verfügbar, empfänglich und aufnahmebereit bleibt. Genauso sind die Hände in Zazen: Sie greifen nach nichts und können so alles empfangen.

Diese Erfahrung ist nicht auf die sitzende Haltung in Zazen begrenzt. Es ist ihre Bestimmung, sich auf alle Momente unseres täglichen Lebens auszuweiten.

Freitag, 24. Januar 2014, 16.30 Uhr

Während Zazen konzentriert man sich weiterhin auf die Körperhaltung, aber man haftet nicht am Körper. Man nimmt die bestmögliche Haltung ein, ohne sich an die Vollkommenheit der Haltung zu klammern.

Meister *Wanshi* sagt im *Gesang der Halle der reinen Glückseligkeit*: „Wenn man Formen und Töne sucht, kann man nicht wirklich den Weg finden.“

Während Zazen erscheinen alle möglichen Phänomene. Auch hört man Töne, aber man haftet ihnen nicht an.

Meister *Dogen* sagt: „Sobald ein Gedanke erscheint, seid euch seiner bewusst. Er verschwindet sogleich wieder. Wenn ihr lange Zeit jedes Objekt vergesst, werdet ihr ganz natürlich geeint. Das ist die wesentliche Kunst von Zazen.“

Sich der Gedanken bewusst zu sein heißt nicht, ihnen anzuhaften. Es bedeutet einfach, sich ihres Erscheinens und Verschwindens bewusst zu werden. Genau diese Beobachtung führt dazu, dass man ihnen nicht mehr anhaftet. Man vergisst jedes Objekt, weil man realisiert, dass jedes Objekt unfassbar ist. Dann wird der Geist auf natürliche Weise *mushotoku*, frei von jedem Objekt, geeint. Aus diesem Grund sitzen wir gegenüber der Wand; wir wenden das Licht des Bewusstseins nach innen und lassen uns von diesem Licht erhellen, von dem *Hishiryo*-Bewusstsein, das über jeden Gedanken hinausgeht, das wie ein weiter klarer Spiegel alles reflektiert, ohne etwas festzuhalten. Wenn wir klar sehen, dass alle Phänomene, die reflektiert werden, ohne Substanz sind, dass sie spontan erscheinen und verschwinden, brauchen wir uns nicht bemühen, sie auszulöschen. Denn nichts stört uns; wir hören mit jedem Kampf auf. Der friedliche Geist verwirklicht sich auf natürliche Weise. Der Körper befreit sich von allem, was ihn belastet. Der Geist befreit sich von allem, was ihn verdunkelt. Alles, was die natürliche Klarheit des Geistes behindert, verschwindet.

Gebt alles auf und entspannt euch völlig. Diese Art zu praktizieren ist die Essenz dessen, was man ‚stille Erleuchtung‘ nennt. Sie offenbart unsere grundlegende Natur und ist weder verschieden noch getrennt von der Natur aller Wesen. Daher suchen wir weder Formen noch Töne. Der Weg verwirklicht sich ganz natürlich in uns.

Mondo

Könnte man die Buddha-Natur auch als Gott bezeichnen?

Das hängt davon ab, was man unter Gott versteht. Jeder hat seine eigene Konzeption von dem ‚Gott‘. Im Allgemeinen denken die Menschen, die an Gott glauben, dass Gott ein perfektes Wesen ist, für sie ist Gott ein Ideal. Für die Buddhisten ist die Buddha-Natur ein Ideal. Alle Buddhisten möchten die Buddha-Natur verwirklichen. Jetzt hängt es davon ab, was man in die Begriffe ‚Buddha-Natur‘ oder ‚Gott‘ hineinlegt. Von der Praxis des *Soto-Zen* aus gesehen ist die Buddha-Natur die wechselseitige Abhängigkeit aller Wesen, die Tatsache, dass alle Existenzen in Einheit und gegenseitig voneinander abhängig sind. Alle Wesen sind die Buddha-Natur. Anscheinend ist jeder verschieden, aber im Grunde sind wir alle miteinander verbunden und existieren in völliger wechselseitiger Abhängigkeit, das heißt jenseits von unserem kleinen Ego. Wenn man nun in Harmonie mit seiner Buddha-Natur leben möchte, folgt daraus, dass man aufhören sollte, ichbezogen zu sein, und sich zur Einheit mit allen Wesen öffnen sollte. Man kann auch sagen, die Buddha-Natur ist Beziehung, Verbundenheit. Es geht darum, den grundlegenden religiösen Geist zu realisieren.

Wenn du an Gott glaubst, hängt es davon ab, was dieser Glaube in dir hervorruft. Woran denkst du, wenn du von Gott sprichst? Selbst Gläubige der gleichen Religion haben andere Bilder, wenn man sie nach Gott fragt. Wenn Christen gefragt werden, höre ich oft als Antwort: „Gott ist Liebe.“ Das kommt dem, was man Buddha-Natur nennt, sehr nah, denn es bedeutet Verbundenheit. Liebe heißt, wirklich verbunden und nicht egozentrisch zu sein, sich nicht von den andern getrennt oder entgegengesetzt zu erleben, sondern sich mit ihnen solidarisch zu fühlen.

Selbst wenn Buddhisten nicht an Gott glauben, ist für Buddhisten Mitgefühl, die universelle Liebe, der allgemeine Wert. Weil wir Buddhisten die Wirklichkeit in ihrem Grund erfahren,

realisieren wir in der Zazen-Praxis eine Erfahrung, die uns zu der Dimension der Solidarität mit allen Wesen öffnet. Wir sind mit dem, was wir erleben, den Christen sehr nahe. Auch sind die Gebote im Zen den Geboten des Christentums sehr nahe. Einige sagen, dass Jesus ein großer *Bodhisattva* war. Er hat sein Leben der Rettung aller Wesen gewidmet, was der Idealvorstellung des *Mahayana* sehr nahe kommt.

Ich denke, dass die großen Religionen wie Christentum und Zen-Buddhismus sich in dem, was in der Praxis erlebt wird, sehr nahe stehen. Aber wenn man aus seiner Erfahrung eine spirituelle Theorie machen möchte, wird es oft komplizierter. Wenn sich zum Beispiel ein Buddhiste und ein Theologe begegnen, wird es kompliziert. Aber ein Zen-Praktizierender und ein betender Christ können durchaus gemeinsam praktizieren und sich sehr nahe fühlen.

Warum stellst du diese Frage? Glaubst du an Gott?

Ich glaube an beides.

Du hast Recht. So wirst du dich nicht verlieren. Du umfasst Gott und Buddha. Meister *Deshimaru* hat sehr oft gesagt: „Gott ist Buddha“. Er benutzte manchmal den Ausdruck ‚Gott-Buddha‘ mit einem Bindestrich dazwischen. Eines Tages nahm er in einem Benediktinerkloster an einer Messe teil. Dort stand er spontan auf und ging zur Kommunion, und der Priester gab ihm ohne zu zögern die Kommunion. Einige waren schockiert, er wäre doch kein Christ, er müsse doch erst beichten. Aber letztendlich war der Priester völlig *i shin den shin* mit Meister *Deshimaru* und jenseits aller Kategorien. Das war wahre Kommunion, wahre Verbundenheit.

Worin besteht der Unterschied zwischen einem praktizierenden Laien und einem ordinierten Bodhisattva?

Das hängt von der Praxis eines jeden ab. Im Grunde ist es nicht nötig, einen Unterschied zu machen. Wenn jeder das praktiziert, was man in der *Soto*-Schule die drei Pfeiler des Zen nennt - das sind *Hishiryo*, den Bewusstseinszustand, in dem der Geist keinem Gedanken anhaftet, *Mushotoku*, ohne Ziel, ohne zu versuchen etwas zu erreichen, und *Shikantaza*, sich damit zu begnügen, einfach nur zu sitzen und mit der sitzenden Haltung eins zu sein - wenn man auf diese Weise praktiziert, gibt es in der Praxis keinen Unterschied zwischen Laie, *Bodhisattva* oder Mönch.

Im täglichen Leben kann es jedoch Unterschiede geben. Der *Bodhisattva* hat gelobt, die Gebote zu respektieren. Er hat die *Vier Großen Gelübde* abgelegt, und strengt sich daher an, diese in seinem täglichen Leben umzusetzen. Die Ordination empfangen zu haben, hilft ihm dabei, sein tägliches Leben mit der Zazen-Praxis zu harmonisieren. Für Mönche und Nonnen gilt dies noch mehr. Aus Liebe heraus wird es zur Grundlage ihres Lebens, sich nicht auf ihr persönliches Wohlbefinden zu konzentrieren, sondern darauf, allen Wesen zu helfen. Ein Laie kann durchaus auch so leben, aber die Kraft der Gelübde macht dies viel deutlicher und zeigt dem, der sich hat ordinieren lassen, die Richtung an. Darüber hinaus schafft die Ordination eine Verbindung mit der *Sangha*, mit der Gemeinschaft, und auch mit Buddha und den Meistern der Weitergabe. Wenn man ordiniert ist, wird man durch diese Linie der Weitergabe unterstützt. Man praktiziert nicht allein, sondern mit Buddha und der *Sangha*. Die Ordinationszeremonie endet übrigens damit, dass die bereits Ordinierten und die neu Ordinierten gemeinsam *Sanpai* machen. Man nennt dies auch ‚Empfangszeremonie‘.

Jemand in unserem Dojo sagte mir, er könne die Bodhisattva-Gelübde nicht ablegen, weil sie wie ein Schwur seien. Und weil er sich nicht von seinem eigenen Leiden befreien kann, kann er nicht schwören, auch noch andere Lebewesen zu retten. Er nimmt das sehr ernst und glaubt nicht, dass er dazu in der Lage ist. Was kann ich ihm antworten?

Ich würde ihm sagen, dass er völlig Recht hat. Genau aus diesem Grund lässt man sich ordnieren. Es bedeutet, dass man alleine mit seinem kleinen Ego diese Gelübde nicht erfüllen kann. Man kann nicht einmal behaupten, dass man selbst diese Gelübde erfüllen kann. Wie Meister *Eno* sagte, bin nicht ich es, der die Gelübde umsetzt, sondern es ist die Buddha-Natur in jedem, die alle Wesen retten kann. Die Ordination empfangen heißt, unsere Verbindung mit der Buddha-Natur zu stärken, und dieser Buddha-Natur, die in jedem ist, zu ermöglichen, unser Leben anzuleiten und über unsere Grenzen hinauszugehen.

Dies ist die religiöse Dimension des Zen, die etwas anderes ist, als eine Technik der Persönlichkeits-Entwicklung. In einer solchen Technik versucht man, sein Ego zu entwickeln und zu stärken. Aber in der Zen-Praxis gibt man sein Ego auf. Man gibt es auf, weil man sehr gut erkennt, bis zu welchem Punkt es begrenzt ist. Daher schließt man es an eine größere Dimension an, eine viel tiefere Dimension, an die Buddha-Natur. Dazu muss man jedoch die Anhaftung an das Ego aufgeben, um sich für das zu öffnen, was jenseits des Egos ist. Was die Wesen letztlich rettet, ist das, was jenseits des Egos ist. Manche nennen es Buddha, manche nennen es Gott. Es ist die höchste oder tiefste Dimension der Existenz, die in jedem Wesen existiert. Sie ist universell. Was den meisten Menschen fehlt ist, in Verbindung mit ihr zu stehen. Und was uns mit ihr verbindet, ist hauptsächlich Zazen. Als Meister *Deshimaru* die Gebote weitergab, sagte er: „Das Wichtigste überhaupt, das einzig wahre Gebot der Ordination ist, Zazen ewig weiter zu praktizieren.“

Mein Freund hat in dem Buch von Thich Nhat Hanh ‚Christus und Buddha heute‘ gelesen, dass der Heilige Geist vergleichbar sei mit der Achtsamkeit im Buddhismus. Er hat mich gefragt, ob ich das auch so sehe. Ich konnte die Frage nicht beantworten.

Ich auch nicht. Was ist der Heilige Geist? Man weiß es nicht. Aber die Praxis der Aufmerksamkeit ermöglicht uns, mit dem in Kontakt zu sein, was im Tiefsten in uns ist, der tiefen Dimension unserer Existenz. Es bedeutet eigentlich, mit dem in Verbindung zu sein, was heilig ist. Im Buddhismus spricht man von den Vier Heiligen Wahrheiten. Sie sind die Grundlage des Buddhismus. Aber was ist heilig? Ich möchte jetzt nicht über den Heiligen Geist der christlichen Theologie sprechen. Aber von Buddhas Standpunkt aus ist das heilig, was die Wesen von ihren Leidensursachen befreit, was ihnen ermöglicht, das *Nirvana* zu realisieren, die völlige Befreiung von den Leidensursachen. Im Sanskrit entspricht es dem Ausdruck *satya*. Vielleicht ist der Heilige Geist das Gleiche, vielleicht hilft er den Menschen über ihr kleines Ego hinauszugehen und sich mit der göttlichen Dimension der Existenz zu verbinden. Man müsste dies mit einem Christen erörtern, der sich in seiner Praxis mit der Frage, was der Heilige Geist ist, auseinandergesetzt hat.

Das Problem ist die Definition dieses Begriffes. Theologen haben Theorien dazu entwickelt, aber entsprechen diese auch der Wirklichkeit? Ich denke, dass die Menschen mit einem tiefen Glauben, die ernsthaft beten, eher den Heiligen Geist realisieren, als diejenigen, die versuchen ihn zu definieren. Aus diesem Grund ist es im interreligiösen Dialog viel fruchtbarer, gemeinsam zu praktizieren, als sich zusammzusetzen und sich mit seinen Theorien über Gott oder Buddha zu konfrontieren. Seit zwanzig oder dreißig Jahren gibt es einen klösterlichen, interreligiösen Dialog. Aber es geht nicht nur um Dialog, sondern man praktiziert gemeinsam. Mönche des *Soto-Zen* praktizierten in Benediktinerklöstern, und Benediktinermönche gingen nach Japan in Zen-Tempel. Durch diese gemeinsame stille Praxis ohne viele Diskussionen kann ein besseres Verständnis über das, was man gemein hat, erscheinen. Begriffe sind dazu da, um etwa zu definieren, also zu trennen und abzugrenzen.

Die Zazen-Praxis und auch das Gebet bedeuten, denke ich, den Geist zu öffnen und über die Grenzen des gewöhnlichen Geistes hinauszugehen, der immer Kategorien und Definitionen

schaffen will. Dieser Geist ist sehr gefährlich, weil er die Grundlage aller Gegensätze und Konflikte - einschließlich der religiösen Kriege! - ist. Wenn man an seinen Begriffen festhält und glaubt, die Wahrheit zu besitzen, und die anderen der Irrtümer bezichtigt, dann muss man sie bekämpfen. Das ist gefährlich. Aus diesem Grund denke ich, dass die Zazen-Praxis ein Beitrag zum Frieden in dieser Welt voller Konflikte ist, weil sie uns hilft, über unsere geistigen Kategorien, die spalten und trennen, hinauszugehen.

Besser, du diskutierst nicht zu viel mit deinem Freund über den Heiligen Geist. Schlage ihm eher vor, dich zum Zazen zu begleiten, und du gehst mit ihm in die Kirche beten.

Freitag, 24. Januar 2014, 20.30 Uhr

Ein Gedicht von Meister *Dogen*:

Ich schreite durch diese traumgleiche illusorische Welt,
Ohne die Spuren zu betrachten, die ich hinter mir gelassen haben könnte.
Der Ruf eines Kuckucks weist mich darauf hin, nach Hause zurückzukehren.
Ihn hörend neige ich den Kopf, um zu sehen, wer mich auffordert, nach Hause zu gehen.
Aber fragt mich nicht, wohin ich gehe,
Denn ich reise in einer Welt ohne Grenzen,
In der jeder meiner Schritte mein Zuhause ist.

Samstag, 25. Januar 2014, 7 Uhr

Lasst euch während Zazen nicht vom Strom eurer Gedanken mitreißen. Kehrt immer wieder zum Hier und Jetzt eures wirklichen Lebens zurück, in dieses *Dojo*, zu eurer Zazen-Haltung. Hier in diesen Körper, jetzt bei dieser Atmung. Kehrt deshalb immer wieder zur Quelle eurer Gedanken zurück. Was ist das für eine Quelle? Wo ist ein Gedanke, bevor er Form annimmt?

Wenn man dies aufmerksam beobachtet, beruhigt sich der Strom der Gedanken ganz natürlich und ohne Bemühung. Jedes Mal, wenn man zur Quelle zurückkehrt, das heißt zum Hier und Jetzt, geschieht das Loslassen auf natürliche Weise.

Unsere Gedanken ziehen uns immer wieder in die Vergangenheit oder in die Zukunft, zu dem, was nicht mehr oder noch nicht existiert. Sie ziehen uns in virtuelle Welten. Zazen zu praktizieren heißt, hier und jetzt zur Wirklichkeit des Lebens zurückzukehren. Diese Wirklichkeit können wir tief durchdringen. Es geht nicht nur darum, die Unbeständigkeit oder Vergänglichkeit auf intellektueller Ebene zu verstehen, sondern diese Unbeständigkeit, diese wechselseitige Abhängigkeit zu werden. Das heißt, das zu realisieren, was wir im Grunde wirklich sind, aus einem Traum herauszukommen und die Wirklichkeit zu durchdringen – zu erwachen.

Meister *Wanshi* sagt: „Die tiefe Quelle der Verwirklichung kommt mit Beständigkeit, Glückseligkeit, Selbst und Reinheit.“

„Beständigkeit“ ist die Beständigkeit der Praxis. Man nennt sie *Gyoji*, die Praxis, die wir von Augenblick zu Augenblick wiederholen, die Praxis des Loslassens, Einatmung nach Ausatmung. Der Verstand neigt dazu, Begriffe zu erzeugen, an denen er festhält. Wir erzeugen den Begriff eines getrennten Ichs und halten an ihm fest. Dadurch entstehen alle Arten von Problemen.

Das Erwachen zu verwirklichen bedeutet, die Illusionen seiner geistigen Erzeugnisse deutlich zu sehen und vor allem zu erkennen, dass man all dies nicht braucht, um glücklich zu sein. Eigentlich braucht man gar nichts, um glücklich zu sein. Die wahre Glückseligkeit, das spirituelle Glück, erscheint, wenn man realisiert, dass alles schon da ist und dass man nichts weiter benötigt. Es ist ein Glück, das nicht davon abhängt, ob man dieses oder jenes hat. Es erzeugt auch keine Angst, dieses oder jenes zu verlieren, keine Angst vor veränderten Bedingungen. Es ist die Verwirklichung des Selbst in seiner wahren Reinheit, das Selbst ohne Trennungen von allen Wesen, das Selbst, das das ganze Universum umfasst.

Die Reinheit ist das Leben ohne Trennungen, jenseits von Gegensätzen zwischen rein und unrein. In der Zazen-Praxis kehren wir zum reinen Geist zurück, weil wir aufhören, das Reine dem Unreinen gegenüberzustellen, weil wir aufhören, uns selbst und die anderen entgegenzustellen, uns selbst und Gott oder Buddha. Es ist die Rückkehr zur Wirklichkeit vor jeder Trennung, zu unserem wahren Gesicht vor unserer Geburt.

Diese Verwirklichung des wahren Selbst ist die Quelle von Glück und Frieden, denn es bedeutet, sich mit sich selbst zu versöhnen und sich zu ermöglichen, auf authentische Weise zu leben, das heißt in Harmonie mit unserer wahren Buddha-Natur, mit Weisheit und Mitgefühl.

Samstag, 25. Januar 2014, 11 Uhr

Keht während Zazen immer wieder zur reinen Quelle eures Geistes zurück, das heißt zum Punkt hier und jetzt, genau vor dem Auftauchen der Gedanken. An seiner Quelle ist der Geist immer rein, denn die Quelle fließt immer, sie stagniert nicht. Es ist die wahre Natur unseres Geistes, immer zu fließen. Er verbleibt auf keinem bestimmten Ort, und er ist überall bei sich. Er ist immer rein, weil er keine Trennungen schafft.

Meister Wanshi sagt: *„Ihre Reinheit ist beständig, ihre Glückseligkeit ist mein Selbst. Beide hängen voneinander ab wie Holz und Feuer. Die Glückseligkeit des Selbst ist unerschöpflich. Die Beständigkeit der Reinheit ist ohne Ende.“*

Alle suchen das Glück, die Glückseligkeit, und wenn man nicht glücklich ist, glaubt man, dass einem etwas fehlt. Dann fängt man an, überall zu suchen, was wohl diesen Mangel ausfüllen könnte. So entsteht die Kette der Wünsche. Man zieht von einem Objekt zum nächsten und ist selten zufrieden. Aber es sind nicht die Objekte der Befriedigung, all die Dinge, denen die Menschen in ihrem Leben hinterherlaufen, die uns fehlen. Uns fehlt, wieder in Harmonie zu sein mit dem, was wir wirklich sind. Es ist eigentlich etwas, das uns nie fehlt, das immer da ist: unsere Existenz in Einheit mit allen Wesen. Es bedarf keiner Bemühung, um sie zu verwirklichen, einfach die Augen öffnen und die Wirklichkeit sehen.

Das ist der Sinn von Zazen: zur Wirklichkeit unseres Lebens zu erwachen. Diese Wirklichkeit ist immer da und unerschöpflich.

Dieses Leben ohne Trennungen ist eine Quelle von unendlicher Glückseligkeit. Es ist die Quelle von Wohlwollen und Mitgefühl in unseren Beziehungen mit den anderen und regt uns dazu an, *Fuse*, die Gabe, zu praktizieren. Geben wird zur Quelle der Freude. Diejenigen, die während des Sesshins in der Küche arbeiten, geben zum Beispiel all ihre Energie, um die *Sangha* zu ernähren. Durch dieses *Fuse*, indem sie die *Drei Kostbarkeiten* nähren, verspüren sie eine unendliche Freude. In unserem Leben haben wir immer wieder Gelegenheiten zu geben. Wir können Zeit geben, Aufmerksamkeit, Liebe und damit unsere wahre Buddha-Natur umsetzen. So bekommt das Leben einen tiefen Sinn.

Meister Wanshi sagt weiter: „Die tiefe Existenz ist jenseits der Formen. Weisheit erhellt das Innere des Kreises. Im Innern des Kreises verschwindet das Selbst, es ist weder existent noch nicht-existent.“

Das bedeutet, dass man nie alleine existiert, nie nur durch sich selbst, sondern nur, indem man gibt und empfängt, durch den Kreis unserer Beziehungen mit allen Wesen. Wenn man sich dessen bewusst ist, wird dieser Kreis der Ring des Weges, die Quelle ständiger Praxis.

Samstag, 25. Januar 2014, 16.30 Uhr

Mondo

Ist es mit dem buddhistischen Weg der Mitte kompatibel, Leidenschaft für jemanden oder etwas zu empfinden, oder sollte die eine Seite die andere Seite zum Schweigen bringen?

Das hängt von den Leidenschaften ab. Was wir Leidenschaften nennen, wird im Japanischen mit *Bonno* übersetzt. Es sind genau die *Bonno*, die wir auflösen sollten, weil sie Leid verursachen und den Geist trüben. In Buddhas Unterweisung geht es darum, zur wahren Natur unserer Existenz zu erwachen und nicht mehr Gefangener unserer *Bonno*, unserer Illusionen, zu sein. Aber weil wir *Bonno* haben, entsteht gleichzeitig der Wunsch, den mittleren Weg zu praktizieren.

Ich weiß jetzt nicht, von welcher Art Leidenschaft du sprichst, aber wenn es sich zum Beispiel um eine Liebesleidenschaft handelt, hat sie in der Regel einen glücklichen Anfang. Doch im Allgemeinen hält sie nicht für immer an, und aus dieser Leidenschaft heraus entstehen alle möglichen Leiden. Diese führen manchmal dazu, dass man sich sagt, es sei besser den Weg Buddhas zu praktizieren.

Ein Problem mit den Leidenschaften ist auch, dass man sich ihnen oft ausschließlich widmet. Wenn man eine Leidenschaft für jemand anderes oder für seine Arbeit, seine Kunst entwickelt, neigt man dazu, all seine Zeit in sie zu investieren. Man denkt nur noch an eine einzige Sache und ist nicht mehr sehr verfügbar für zum Beispiel die Zazen-Praxis. Es sei denn, man entwickelt eine Leidenschaft für Zazen.

Kann man eine Leidenschaft für Zazen entwickeln?

Ja, das kann man. Es klingt paradox, aber man kann eine Leidenschaft für Zazen entwickeln. Das bedeutet, dass Zazen zur Grundlage unseres Lebens wird und man nur noch für Zazen leben will. Die anderen, die Familie, die Angehörigen sehen uns als jemanden an, der leidenschaftlich Zazen praktiziert. Oft sorgen sie sich dann um uns. Aber wenn man eine Leidenschaft für Zazen entwickelt, leidet man nicht darunter, weil es in Wirklichkeit eine Leidenschaft ist, die uns befreit.

Es gibt eine alte Diskussion darüber, ob man Zazen anhaften kann. Anhaftung und Leidenschaft hängen oft zusammen. *Kodo Sawaki* sagte dazu, dass es nicht möglich sei, an Zazen zu haften, weil Zazen uns von Anhaftungen befreie. Aber man kann durchaus einer falschen Idee von Zazen anhängen. Wenn man nicht die *Mushotoku*-Dimension integriert hat, wenn man Zazen praktiziert, um etwas zu erreichen, wird dieses Zazen zu einer Art Leidenschaft, die die Gier anregt. Dann ist man nicht mehr gierig nach Vergnügen, sondern nach dem *Satori*.

Zum Beispiel suchte ich, bevor ich mit Zazen begann, einen Ort, um Zazen zu praktizieren. Es ist lange her. Ich wusste noch nicht genau, um was es ging, und klopfte in Kyoto an Türen von mehreren Zen-Tempeln. Oft waren es Amerikaner oder Europäer, die die Tür öffneten und fragten, was ich denn wolle. Wir unterhielten uns ein paar Minuten lang. In einem *Rinzai*-Tempel hatte ich den Eindruck, mit jemand zu tun zu haben, der etwas verrückt war: Die Person war dermaßen auf ihr *Koan* fixiert, dass sie überhaupt keinen Kontakt mehr zur

Wirklichkeit hatte. Ich fand das seltsam, nicht normal. In diesem Fall kann man sagen, dass Zazen zu einer Leidenschaft wurde, die einen ein bisschen verrückt machte. Man will unbedingt *Satori* erlangen und denkt den ganzen Tag nur an sein *Koan*. Wenn man keinen Kontakt mehr mit der Wirklichkeit und den anderen hat, ist das nicht der mittlere Weg. Im Grunde ist man in einer Art spiritueller Gier gefangen.

Warum stellst du diese Frage? Hast du eine Leidenschaft für etwas?

Ich kann für ganz viele Dinge eine Leidenschaft entwickeln und mich schnell begeistern. Daher frage ich mich, ob Leidenschaften und Buddhismus kompatibel sind. Wie ich jetzt verstanden habe, handelt es sich um Bonno, die vertrieben werden müssen.

Ja! Die *Bonno* sind die grundlegenden Ursachen unserer Leiden, von einerseits Gier und andererseits Hass. Man möchte etwas erlangen, und wenn man dabei gestört wird, stellt man sich dem entgegen. Das dritte grundlegende *Bonno* ist die Unwissenheit bzw. Verblendung. Man ist derart von etwas besessen, dass man nicht mehr klar sieht. In Buddhas Unterweisung geht es darum, sich davon zu befreien.

In der Leidenschaft gibt es aber auch eine positive Seite, einen Elan, eine Begeisterung, die nötig ist, um sich für etwas zu engagieren. Sie bringt etwas voran. Man muss sich selber beobachten und sich fragen, ob es sich bei der Leidenschaft um etwas Positives handelt, im Sinne unserer *Bodhisattva*-Gelübde, oder ob sie Leiden für andere oder für einen selbst schafft.

Wie passen Lebensziele und absichtsloses Tun zueinander?

Ohne Absichten, *mushotoku* zu sein, bezieht sich auf die Momente, in denen man Zazen praktiziert. Wenn man Zazen praktiziert muss man sich hier und jetzt völlig auf Zazen konzentrieren. Wenn man Zazen macht und sich dabei denkt, man könne dank Zazen etwas erreichen, ist der Geist geteilt. Man sitzt in Zazen und denkt gleichzeitig an das *Satori*, an die Erleuchtung oder sonst etwas, das zu einem Ziel wird, zu einem Grund, weshalb man sitzt. Durch diesen dualistischen Geist, den Geist, der geteilt ist zwischen der Praxis hier und jetzt und dem Ziel, das man verfolgt, wird die Praxis zu einem Mittel. Wenn die Praxis zu einem Mittel für etwas wird, kann sie nicht mehr das wahre Erwachen werden. Dann folgt die Praxis dem System des Egos, das mit seiner Gier mittels der Praxis etwas erreichen will. Das verhindert, dass die Praxis eine wahre Praxis des Erwachens, der Befreiung wird.

Ausgehend von *Mushotoku*, der absichtslosen Praxis, erscheint das tiefe Gelübde des Mitgefühls des *Bodhisattva*. Gerade weil es eine Praxis des Erwachens und der Befreiung ist, wird man von den Einschränkungen des Egos befreit und wünscht sich, diese Praxis mit anderen zu teilen. Aus Zazen heraus erscheint der Geist des Mitgefühls ganz natürlich. Dieses Mitgefühl bringt uns dazu, die Gelübde abzulegen und den Wunsch zu haben, anderen zu helfen. Dies ist ein ganz normales Ziel, aber während Zazen sollte man nicht daran denken.

Ein *Tenzo* auf einem Sesshin hat zum Beispiel die Aufgabe, für die *Sangha* zu kochen. Aber wenn er kocht, muss er diese Aufgabe, dieses Ziel vergessen. Er sollte sich nur auf die Küche konzentrieren. Das gilt auch für einen Musiker. Ein Musiker versucht, ein Musikstück auf die beste Weise zu interpretieren. Aber wenn er während des Musizierens anfängt, darüber nachzudenken, wie er am besten spielt, macht er bestimmte Fehler.

Am Anfang ist es normal, ein Ziel zu haben, das unserem Leben eine Richtung und unserem Handeln einen Sinn gibt. Es ermöglicht uns, unsere Energien zu bündeln, um Zazen zu praktizieren, mit den anderen und für die anderen. Aber wenn man praktiziert, muss man das Ziel vergessen und sich nur noch auf die Praxis konzentrieren.

Wenn ihr hier auf dem Sesshin seid, habt ihr zu Beginn das Ziel gehabt, an dem Sesshin teilzunehmen. Aufgrund dieses Ziels habt ihr euch auf den Weg gemacht und seid hierher gekommen. Aber sobald ihr die Schwelle übertretet, müsst ihr das Ziel vergessen, um euch nur noch auf die Praxis konzentrieren zu können. Sonst wird die Ausführung durch das Ziel behindert.

Vom Bogenschießen ist bekannt, dass man daneben schießt, wenn man sich in dem Moment des Schießens daran klammert, unbedingt treffen zu wollen. Das Ziel erzeugt eine Anspannung, eine Dualität im Geist und auch eine Angst zu versagen. Das stört zwangsläufig die Konzentration.

Es ist nötig, ein hohes Ziel zu haben. Meister *Deshimaru* sagt immer, gewöhnliche Leute hätten eine Menge kleiner Wünsche und Ziele in ihrem Leben, aber der *Bodhisattva* habe nur einen einzigen großen Wunsch, ein einziges Ziel: allen Wesen zu helfen ihre Leiden aufzulösen.

Auch der *Bodhisattva* ist nicht ohne Wunsch und Ziel. Er hat ein Ziel, aber um dieses Ziel zu erreichen, muss er das Ziel vergessen. Wenn man das Ziel hat, anderen zu helfen, kann man in dem Moment, in dem man mit einer Person zusammen ist, nicht ständig darüber nachdenken, dass man ihr helfen will. Das würde stören. Die Menschen merken es auch und nehmen die Hilfe nicht an, weil sie das Ziel, die Anspannung zu sehr spüren, das ist nicht gut. Es ist am Ende besser, *mushotoku* zu sein.

Wo ist der Unterschied zwischen dem Selbst und dem Ich?

Im Allgemeinen meint man mit ‚Selbst‘ das wahre Ich. Man betrachtet das Ich als illusorisches Gebilde, als Ego, als Objekt der Anhaftung, eine Art geistiges Erzeugnis, eine Vorstellung, die man sich von sich selbst macht. Wenn man vom Selbst spricht, meint man meistens das tiefe Ego. Das Selbst ist das Ich, das keine Trennungen schafft zwischen einem selbst und den andere.

Im Französischen schreibt man ‚le Soi‘, das Selbst, mit einem großen ‚S‘, weil es der weite Geist ist, der mich und die anderen umfasst und keine Trennung mehr dazwischen erzeugt. Meister *Deshimaru* machte folgenden Unterschied: „Es gibt ein gutes Ego. Was man aber aufgeben muss, ist dieses ichbezogene, egozentrische Ego.“ Das gute Ego will den Weg praktizieren und den anderen helfen. Am Anfang des Kapitels *Hotsu bodaishin* im *Shobogenzo* sagt Meister *Dogen*: „Es gibt verschiedene Arten von Geist.“ Er beschreibt die verschiedenen Arten, unter anderem *Citta*, den Geist, der unterscheidet. Im Buddhismus wird dieser unter-scheidende Geist oft als schlecht angesehen. Aber *Dogen* sagt, dank des Geists, der unter-scheidet, der erkennt, was richtig und was falsch ist, entsteht der Wunsch, den Weg und das Erwachen zu praktizieren.

Du hast einmal gesagt, dass es das Ich ist, das uns voneinander unterscheidet. Ich bin anders als du, ich bin eine Frau, habe eine andere Haarfarbe, ein anderes Alter, usw. So habe ich eigentlich das Ich verstanden.

Das stimmt. Für jeden ist die Existenz dieses Ichs notwendig. Wenn man sich seiner selbst nicht bewusst ist, wird man ein bisschen verrückt. Wir müssen dieses Bewusstsein unserer eigenen Identität und der Unterscheidung zu den anderen haben. Dies ist Grundlage psychischer Gesundheit. Wenn wir sie nicht haben, werden wir geisteskrank. Es ist schon wichtig, eine persönliche Identität zu entwickeln und ein Ego, ein Ich zu haben. Allerdings strengen wir uns dermaßen an, dieses Ich zu konstruieren, und übertreiben oft dabei, so dass es zu einem Problem wird. Die Wichtigkeit dieses Ichs wird überbewertet. Man dreht sich derart um dieses eigentlich normale Ich und wird egozentrisch, dass es zu einer Leidensursache für einen

selbst und für die anderen wird. Das Ich ist eben nur ein geistiges Konstrukt und hat keine beständige, feste Substanz.

Dies zu verstehen ist die Grundlage des Buddhismus. Aber das heißt nicht, dass das Ich als geistiges Konstrukt nicht existieren darf. Es muss existieren, aber man muss in der Lage sein, es zu relativieren und es nicht als das Wichtigste auf der Welt betrachten, wie es die meisten Leute tun. Dies ist gemeint, wenn man davon spricht, das Ego aufzugeben. Es geht um die übertrieben starke Anhaftung an dieses Ego. Man sollte in der Lage sein, zu verstehen, dass das Ego nicht ohne die anderen existieren kann. Deswegen sollte man sich darauf konzentrieren, gute Beziehungen zu den anderen aufrechtzuerhalten, Beziehungen, die zum Glück des einen und des anderen beitragen und nicht egozentrisch sind.

Ist der Zustand vor der Geburt mit dem Zustand nach dem Tod identisch?

Nein. Ich kenne beide Zustände nicht, weil ich hier und jetzt bin. Sicher ist aber, dass unsere geistigen Zustände sich unablässig ändern. Die Zustände vor der Geburt und nach dem Tod sind zwangsläufig verschieden vom jetzigen Zustand. Vor der Geburt und nach dem Tod gibt es ein Leben, eine Existenz dazwischen, wodurch Veränderungen zwischen beiden Zuständen zustande kommen.

Im Zen kümmert man sich nicht um den Zustand vor der Geburt oder nach dem Tod. Man konzentriert sich auf das Hier und Jetzt. Aber ich denke, deine Frage bezieht sich darauf, dass ich vorhin vom Gesicht vor der Geburt gesprochen habe. Das heißt nicht, dass man zum Zustand vor der Geburt zurückgehen soll. Dieser Ausdruck ‚unser wahres Gesicht vor unserer Geburt‘ spielt nicht auf das an, was vorher geschah. Es geht um hier und jetzt. Es ist unser Gesicht, das heißt, wir selbst, das sich noch nicht mit unserem kleinen Ego identifiziert. Als Meister *Isan* seinen Schüler *Kyogen* aufforderte: „Zeige mir dein wahres Gesicht vor der Geburt deiner Eltern“, wollte er ihm deutlich machen, was die tiefe Essenz seines Lebens hier und jetzt ist, bevor er sich mit einem Ich identifizierte, bevor er sagte: „Ich bin jemand, der so und so ist.“

Was bist du jenseits davon, ein Student, ein Lehrer zu sein, dich für unterschiedliche Dinge zu engagieren, jenseits all der Dinge, die dich charakterisieren? Wer bin ich, bevor ich mich damit identifizierte, Roland Rech zu sein, ein *Godō* mit dieser oder jener Erfahrung? Wenn ich mich nicht mit all den Dingen identifiziere, die ich in meinem Leben getan habe, wenn ich mich nicht mit dem Bild identifiziere, das ich mir von mir gemacht habe, wer bin ich im Grunde? – Das ist die Suche nach dem wahren Gesicht vor der Geburt, vor den Konditionierungen. Anders gesagt, was ist das Wesentliche in meinem Leben, wenn ich alle Masken, alle Identitäten, die ich mir gegeben habe, fallenlasse? Das ist wirklich der Sinn der Zen-Praxis, das ist *Shin jin datsu raku*, all unsere Anhaftungen an Körper und Geist loslassen.

Die Frage nach dem Zustand vor der Geburt oder nach dem Tod ist eigentlich eine andere Frage. Ich habe angenommen, dass deine Frage sich auf den Ausdruck ‚das Gesicht vor der Geburt‘ bezog, dazu habe ich jetzt geantwortet

Ich habe gestern die Geschichte von einem jungen Mönch mit einer brennenden Kerze gelesen, der von einem Laien gefragt wurde, ob er wisse, wo das Feuer herkäme. Der Mönch löschte die Flamme und fragte den Laien: „Sage du mir erst, wo es hingeht.“ Ich habe darüber nachgedacht und kam zu dem Gedanken: Worüber mache ich mir eigentlich Sorgen? Vor meiner Geburt habe ich mir auch keine gemacht.

Das bedeutet, dass der Ursprung, die Quelle unfassbar ist. Und auch das Ziel ist unfassbar. Man kann nicht erfassen, wo man herkommt und wo man hingeht, weil es unbegrenzt und unendlich ist. Es gibt immer etwas vor dem Ursprung.

Woher kommt das Feuer? Da müsste man zurückgehen zum Big Bang, und selbst vor dem Big Bang gab es bereits etwas. Das Gleiche gilt für die Zukunft. Ursprung und Ende sind unfassbar. Aus diesem Grund lehrt man im Zen, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Man kümmert sich nicht darum, woher das Feuer kommt oder wohin es geht, sondern darauf, die Kerze richtig zu benutzen, damit man nicht hinfällt.

Sonntag, 26. Januar 2014, 7 Uhr

Gebt während Zazen weiterhin eure ganze Energie der Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne und drückt mit den Knien fest auf den Boden. Streckt von der Taille aus die Wirbelsäule und den Nacken. Drückt den Kopf in den Himmel und die Knie auf die Erde. Um dies zu verwirklichen, mobilisiert man seine Energie. Diese Energie ist begrenzt, und wenn man nur mit dieser eigenen Energie praktiziert, wird man müde. Aber wenn wir uns der Zazen-Haltung vollkommen hingeben, ist es nicht mehr unsere eigene Energie, die unsere Praxis leitet, sondern die spirituelle Energie, eine Energie, die völlig jenseits der Energie unseres kleinen Egos ist.

Meister *Deshimaru* sprach immer von der grundlegenden kosmischen Energie, die alle Existenzen belebt. Zazen bringt uns mit dieser Energie in Verbindung, weil wir das, was uns von ihr trennt, aufgegeben haben. Diese Energie zeigt sich, wenn sich die beiden Pole unserer Existenz verbinden und gemeinsam funktionieren. Der eine Pol ist *Shiki*, der Körper, die Form, die Erde, auf der wir sitzen. Der andere Pol ist *Ku*, die Leerheit, der Himmel, das was in allem ist, alles belebt und alles umfasst. Wir können es nicht in unsere Gedanken einschließen, aber es ist im Zentrum unseres Daseins. Wenn wir uns mit diesem Zentrum verbinden, ermöglichen wir der spirituellen Energie, unser Dasein zu beleben. So können wir weiter beständig praktizieren, ohne jemals zu ermüden. Es ist dann nicht mehr unser kleines Ego, das in uns praktiziert, sondern Buddha, die erwachte Praxis, die Praxis, die uns mit dem Wesentlichen unseres Lebens verbindet.

Meister *Wanshi* sagt: „*Wenn dieses Wesentliche die Gelegenheit hat zu funktionieren, wird das Erscheinen des ursprünglichen Lichts begünstigt.*“

Dieses Licht vertreibt die Dunkelheit unserer Illusionen und ermöglicht unserem Geist, seine ursprüngliche Klarheit wiederzufinden.

Sonntag, 26. Januar 2014, 11 Uhr

Das Sesshin geht bald zu Ende, aber die Praxis wird ewig fortgesetzt. Sie besteht darin, immer wieder zur Konzentration auf das Hier und Jetzt zurückzukehren, zu dem wirklichen Zentrum unseres Lebens, zu unserer wahren Existenz hier und jetzt in Einheit mit allen anderen Existenzen. Dieser Kontakt wird wieder aufgebaut, wenn man nicht mehr von seinen Gedanken konditioniert ist. Das heißt aber nicht, dass man sie auslöscht. Es geht eher darum, ihnen nicht mehr zu folgen und nicht mehr von ihnen konditioniert zu werden.

Meister *Wanshi* sagt: „*Wenn die Konditionierungen des Geistes noch nicht hervorgekommen sind, wie können Wörter und Bilder unterschieden werden? Wer kann sie unterscheiden? Versteht dies klar und deutlich, und erfährt es selbst.*“

Es ist wichtig, die Welt ohne Trennungen zu erfahren, um alle Trennungen, die wir durch unseren Geist, durch unsere Anhaftungen erzeugen, zu relativieren. Dafür kehren wir Augenblick für Augenblick zu dem Punkt zurück, an dem die Gedanken auftauchen. Das ist es, wonach Meister *Issan* seinen Schüler *Kyogen* fragte: „Du kennst die Sutren gut, aber zeige mir dein wahres Gesicht vor der Geburt deiner Eltern.“ Das heißt, bevor du die Welt der geistigen

Konditionierungen betreten hast. Das bedeutet nicht, in die Vergangenheit zurückzugehen, sondern einfach, zum Hier und Jetzt zurückzukehren. Denken ohne den Gedanken anzuhaften ist *Hishiryō*, jenseits von Denken und Nicht-Denken. Man kann es erfahren, wenn man ganz und gar sitzt und jede andere Beschäftigung aufgibt.

Wenn man diese Funktionsweise des Geistes erfährt und regelmäßig in Zazen zu ihr zurückkehrt, kann man sich im sozialen Leben und in den Beziehungen mit den anderen engagieren, ohne von seinen Vorurteilen missbraucht oder dogmatisch oder sektiererisch zu werden. Man konzentriert sich einfach darauf, sich mit der Wirklichkeit seines Daseins zu harmonisieren, das heißt auf eine Existenz ohne wahre Trennung von den anderen, eine Existenz, in der die Solidarität mit den anderen wesentlich wird. Dies kann verwirklicht werden, wenn jeder dazu bereit ist, seinen begrenzten Standpunkt loszulassen, und fähig ist, sich in die Lage des anderen hineinzusetzen. Anders gesagt, nicht an seiner Position, an seinem Standpunkt festhält, sondern *Dai shin*, den weiten Geist verwirklicht, den Geist, der nicht an Unterscheidungen haftet, der jedes Wesen und jedes Ding gleich behandelt und sich um alle Existenzen kümmert, sie beschützt und sie liebt.

Meister *Wanshi* drückt dies so aus: *„Lasst uns alles mit innewohnender Intuition umfassen. Dann wird es nicht mehr vom unterscheidenden Denken betroffen. Wenn das unterscheidende Denken nicht mehr involviert ist, ist es wie weiße Schilfblüten, die im Schnee leuchten.“*

Es ist die Landschaft unseres Lebens, in der die Unterschiede fortbestehen und gleichzeitig die Ähnlichkeit gesehen wird. Jeder von uns ist anders, aber im Grunde ähneln wir uns. Diese beiden Aspekte zusammen zu sehen, ermöglicht es uns, in Frieden zu koexistieren. Jeden respektieren, aber nicht aufgrund einer moralischen Verpflichtung, sondern als Ergebnis einer tiefen spirituellen Erfahrung, die sich jenseits aller Unterscheidungen verwirklicht. Es ist Zazen, das uns dies verwirklichen lässt.

Macht ewig weiter Zazen und tragt damit zum Frieden in der Welt bei!