

Roland Rech

Kommentare

zu

Meister Wanshi:

Die Praxis der
Wahren Wirklichkeit

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 27. Dezember 2003 – 1. Januar 2004 während des Winterlagers in La Gendronnière auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

27.12.03, 11 Uhr

Zu Beginn des Zazen ist es gut, sich wieder bewusst auf die wichtigen Punkte der Praxis zu konzentrieren. Insbesondere zu Beginn eines Sesshin. Das ist die Gelegenheit, wieder zum Anfängergeist zurückzufinden, d.h. die alten Gewohnheiten aufzugeben und eine frische und neue Zazen-Praxis zu finden, so als wäre es das erste Mal. - In Wirklichkeit ist es immer das erste Mal. Denn in Zazen sammelt man nichts an. Ob man es möchte oder nicht, es ist das erste Mal. Es ist wichtig, sich damit in Einklang zu bringen.

Zu Beginn des Zazen konzentriert man sich also darauf, gut das Becken nach vorne zu neigen, indem man gut mit den Knien in den Boden drückt. Man entspannt gut den Leib und lässt das Körpergewicht auf das *Zafu* drücken. Das gibt der Haltung ihre Verwurzelung, ihre Stabilität. Aus der Taille heraus streckt man die Wirbelsäule und lässt damit alle überflüssige Spannung in den Schultern und im Rücken los. Der Körper ist völlig zwischen Himmel und Erde ausgedehnt. Aber man bewahrt die Geschmeidigkeit der Haltung. Das Gesicht ist entspannt, insbesondere der Kiefer. Der Blick ruht einfach vor einem auf dem Boden. Man darf nicht die Augen schließen. Die Augen müssen offen bleiben. Wenn man sich nicht an die Objekte des Blickes haftet, wird man von nichts gestört. Dann ist es nicht erforderlich, die Augen zu schließen, um sich zu konzentrieren. Es genügt einfach, wahrzunehmen ohne irgendetwas Bestimmtes zu betrachten. So wird der Blick weit, klar, und beeinflusst den Geist, der ebenfalls weit und klar wird. Und man achtet auf seine Handhaltung. Die linke Hand in der rechten Hand, die Handkanten berühren den Unterleib und die Daumen sind horizontal. Man konzentriert sich auf den Daumenkontakt und vergisst alles andere.

Dann beginnt man mit dem ganzen Körper zu denken, d.h. unbewusst zu denken. Ohne sich an irgendein Gedankenobjekt zu klammern. Selbst die wichtigen Punkte der Haltung vergisst man. Man wird die Haltung selbst. In diesem Augenblick ist es nicht mehr erforderlich, sein persönliches Bewusstsein zu benutzen. Man wird völlig eins mit der Praxis jeden Augenblicks. Ohne an die Einheit oder an irgendetwas anderes zu denken. Das geschieht auf natürlich Weise. Unsere bewusste Konzentration hat es einfach ermöglicht, dass es geschieht.

Aber wenn man zu lange damit fortwährt, sich bewusst zu konzentrieren, wird diese Konzentration selbst ein Hindernis für die Praxis. Wenn man so praktiziert, wird die Haltung rigide und man kann sich nicht wirklich selbst vergessen. Es gibt immer noch eine Idee, wie die Haltung, die Praxis sein müsste, und man kann nicht wirklich mit Zazen vertraut werden.

Lasst also schnell alle Absicht fallen. In diesem Augenblick wird die Praxis Praxis der Wahren Wirklichkeit. So bezeichnet Meister *Wanshi* die Praxis von Zazen. Einfach sitzen. Ernst, ruhig. In einer stillen Innenschau.

27.12.3 27.12.03 , 16.30 Uhr

Seid besser achtsam auf eure Atmung, als während Zazen eure Gedanken wiederzukäuen. Beobachtet, wie ihr atmet. Buddha empfahl, achtsam auf die Art und Weise zu sein, wie man atmet. Sich dessen bewusst zu sein, ob die Atmung lang oder kurz, tief oder oberflächlich ist. Denn wenn man auf seine Atmung achtet, wird der Geist völlig gegenwärtig auf die Wirklichkeit, so wie sie ist, auf die Wirklichkeit dieses Augenblickes. Nicht die Wirklichkeit, wie man sie sich vorstellt, sondern auf die Wirklichkeit, wie sie von Augenblick zu Augenblick gelebt wird.

Aber er fügt hinzu: „Beobachtet, dass es nur ein Körper und Geist ist, der atmet,“ - ohne Ego. Wenn man so beobachtet, geht es nicht einmal mehr um lange oder kurze, tiefe oder oberflächliche Atmung. Man atmet mit dem ganzen Körper. In Wirklichkeit atmet man mit dem ganzen Universum, ohne Trennung, ohne an sich zu denken, ohne irgendetwas zu messen, ohne zu vergleichen.

Meister *Deshimaru* hat sich sehr darum bemüht zu unterweisen, wie man atmen soll: indem man sich auf eine lange Ausatmung konzentriert, indem man die Eingeweide nach unten drückt, indem man bis an das Ende der Ausatmung geht und dann die Einatmung auf natürliche Weise geschehen lässt. Das ist eine Art, schnell die Rückkehr zu einer natürlichen Atmung zu erleben, zu einer Atmung, die nicht durch unsere geistige Erzeugnisse behindert wird. Man kann das einen kleinen Augenblick lang üben, aber es gilt das gleiche, wie für die Haltung: Wenn man zu willensgesteuert ist, wird dieser Wille zu einem Hindernis und stört Zazen. So ist es letztlich am besten, der Empfehlung von *Dogen* zu folgen, die ganz einfach ist: Atmet während Zazen sanft durch die Nase. Das ist alles.

28.12.2003 7.30 Uhr

Heute morgen weht der Wind als Sturm außen vor dem *Dojo*, aber innen herrscht Ruhe. Der Wind bewegt die Bäume, aber in Zazen bewegt uns der Wind unserer Gedanken nicht. Selbst wenn während Zazen alle möglichen Phänomene weiterhin auftauchen, bewegt man sich nicht. Manchmal erscheint ein Schmerz, das Bedürfnis zu husten, ein Gefühl oder ein Wunsch. Eine Erinnerung taucht auf. Man begnügt sich damit, sie einen Augenblick lang zu beobachten, zu sehen, was da ist. Man klammert sich nicht daran, aber man widersetzt sich ihm auch nicht. Selbst wenn es innere Bewegung gibt, bewegt sich der Geist in der Tiefe nicht.

Meister *Wanshi* hat in seinen *Anweisungen für die Praxis* diese Weise zu praktizieren unterwiesen. Von diesen *Anweisungen* ist die Unterweisung im *Dojo* während dieser Session inspiriert. Er sagt z.B.: „*Die Praxis der Wahren Wirklichkeit ist einfach, sich aufrichtig in einer stillen Innenschau hinzusetzen.*“

Stille Innenschau bedeutet, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Im Alltag ist man meistens den äußeren Objekten zugewandt, vom Strom unserer Handlungen inmitten der Erscheinungen davongetragen. Oft ist man getrieben, einen Vorteil für das eigene Ego zu finden, den Gegenstand unserer Wünsche zu verfolgen. Wenn man meint, etwas erlangt zu haben, ist man zufrieden, wenn es einem nicht gelingt, ist man traurig. Wenn man kritisiert wird, ist man unzufrieden, wenn uns jemand ein Kompliment macht, ist man stolz. So wird unser Geist ständig in Bewegung gehalten. Durch diese Bewegung kann man nicht wirklich, nicht tief glücklich sein. Immer ist man beunruhigt.

Wenn man sich dessen bewusst wird, geschieht es, dass man sich sagt, dass man wirklich umkehren muss. Dann setzt man sich in Zazen. Sich in Zazen zu setzen, ist wie einen Schritt zurück zu machen, aufzuhören hinter irgendetwas her zu laufen und einfach das zu erhellen, was geschieht. Das bedeutet nicht, eine besondere Wirklichkeit zu suchen. Man wendet sich nicht von einer Welt ab, um in eine bessere Welt zu gelangen, sondern man hört auf, Trennungen zu schaffen und praktiziert die Wahre Wirklichkeit. Man hört auf, in einer Wirklichkeit zu praktizieren, die von unserem Geist konstruiert ist. Der Schritt zurück besteht darin aufzuhören, seinen gedanklichen Konstruktionen hinterherzulaufen. Sich einfach ruhig hinsetzen. In Stille heißt, dass man alle bewussten Aktivitäten aufgibt.

„Wenn ihr dies realisiert,“ sagt Wanshi, „könnt ihr nicht mehr von den äußeren Ursachen und Bedingungen angetrieben werden.“ D.h. nicht, dass man sich aus Angst vor der Aufgeregtheit der Welt in eine kleine, innere Welt zurückzieht, sondern man hört einfach auf, einen Gegensatz zwischen innen und außen zu schaffen. Man klammert sich nicht an die Unbeweglichkeit, man verachtet nicht die Bewegung. (*Der Sturm drückt ein Fenster auf, das hin und her schlägt.*) Genau zu diesem Zeitpunkt öffnet sich das Fenster. - Natürlich ist es besser, wenn es im *Dojo* keinen Durchzug gibt. - Wenn man diese Umkehr praktiziert und alle geistigen Fabrikationen fallen lässt, ist das *Dojo* überall. So ist das *Dojo* kein getrennter, besonderer Ort. Und Zazen ist auch keine besondere Praxis mehr, sondern einfach die Praxis der Wahren Wirklichkeit, die überall existiert, von der man nie getrennt ist. Dies zu erfahren ist das Sesshin: die Welt des Geistes ohne Trennungen. Des Geistes, der wirklich ruhig und still werden kann, sogar jenseits der Anhaftung an Ruhe und Stille.

28.12.03, 16.30 Uhr

Mondo

F: Ich praktiziere seit neun Monaten Zazen. Zuvor habe ich ein Jahr lang tibetischen Buddhismus praktiziert. Ich möchte eine Frage stellen. Für mich ist es schwierig, eine Frage zu stellen, weil ich immer den Eindruck habe, ich habe schon die Antwort.

RR: Das liegt auch daran, dass du die Frage schon vorher bei dem Treffen der Anfänger gestellt hast, und ich dich gebeten habe, die Frage hier zu stellen, weil sie mir wichtig scheint.

F: Es ist die Frage nach dem Mitgefühl, die Öffnung von einem selbst den anderen gegenüber. Ich habe den Eindruck, dass in dem, was in den *Kusen* gesagt wird, und in dem, was ich über das Zen lese, sehr wenig über das Mitgefühl und die Öffnung für andere gesprochen wird. Es gibt viele Kommentare und viele Empfehlungen für die Öffnung einem selbst gegenüber. Ich habe den Eindruck, dass Zazen Härte erzeugen kann. Selbst, wenn man das eigene Ego vergessen soll, so bezieht sich das doch immer auf einen selbst. Es ist keine Öffnung den anderen gegenüber. Meine Frage also: Warum so wenige Kommentare diesbezüglich? - Ich spreche lieber von Öffnung anderen gegenüber als von Mitgefühl, denn Mitgefühl scheint mir ein konvertierter Begriff zu sein.

RR: Wenn du von der Unterweisung sprichst, sich auf das Selbst zu konzentrieren, so ist das Selbst, auf das man sich konzentrieren soll, kein auf uns selbst beschränktes Selbst. ‚Selbst‘ umfasst auch die anderen. Konzentriere dich selbst auf Zazen und wenn du das tief tust, kannst du nichts anderes machen als festzustellen, dass du selbst unbegrenzt bist und ohne Substanz, ohne irgendetwas, was man erfassen kann. Denn ‚Selbst‘ existiert nur in Beziehung. Das ist die Wirklichkeit.

Die Unterweisung von Wanshi heute morgen, diese Wahre Wirklichkeit, ist nicht etwas Außergewöhnliches. Sie ist die Basis unseres Lebens. Sie ist nichts Esoterisches, keine Wirklichkeit, die hinter der Wirklichkeit verborgen ist. Es ist die Wirklichkeit des Nicht-Selbst, das nicht auf sich selbst begrenzt ist.

Das *Hannya Shingyo* ist die Unterweisung *Avalokiteshvaras*, des *Bodhisattvas* des Mitgefühls, *Shariputra* gegenüber, der ein bisschen ein Symbol für alle diejenigen ist, die

ein intellektuelles Verständnis der Unterweisung Buddhas haben. Wir rezitieren es morgens und abends, weil die Essenz unserer Praxis darin besteht, Weisheit und Mitgefühl nicht zu trennen. Wenn man Weisheit und Mitgefühl trennt, wird Weisheit zu etwas, das man nicht verstanden hat.

Aber in der Unterweisung und in der Praxis des Zen benutzt man nicht die Unterweisung der Fünf Unbegrenzten wie das *Theravada* es tut und die Tibeter es aufgegriffen haben, d.h. eine Unterweisung, die darin besteht sich zu bemühen, Wohlwollen und Mitgefühl für alle Wesen, denen wir begegnen, zu manifestieren mit einem Stufenpfad von einzelnen Schritten, indem man zuerst Mitgefühl mit sich selbst hat und dann mit den Wesen, die uns nahe stehen, die wir mögen z. B. unserer Familie. - Wenn man seine Eltern, seine Frau seine Kinder nicht lieben kann, ist es nicht möglich, eine universelle Liebe für die ganze Welt zu empfinden. - In dieser Unterweisung ist es dann so, dass die nächste Stufe die ist, sein Mitgefühl auszudehnen auf die Personen, gegenüber denen man indifferent ist, z.B. Personen denen man auf der Strasse begegnet, Personen im Supermarkt. Diese Unterweisung ist sehr konkret, wenn man z.B. im Supermarkt in der Schlange steht und jemand unterhält sich mit der Kassiererin und man wird ungeduldig, so ist die Gelegenheit, Mitgefühl zu praktizieren, dass man zu verstehen versucht, dass der Job an der Kasse nicht einfach ist. Das ist also der stufenweise Weg das Mitgefühl auszudehnen.

In der Unterweisung des Zen unterweist man nicht so, denn man glaubt, dass man Gefahr läuft, dass das etwas Voluntaristisches wird, und dass es noch Teil einer Anhaftung ist, dass man sich vorstellt, man möchte so oder so sein, man möchte voller Mitgefühl sein. Das Leben wird dann etwas, was einen Anschein von etwas erweckt, was in Wirklichkeit nicht vorhanden ist. Das ist auch noch etwas Begrenztes.

Die Praxis von Zen ist es, wirklich alle Hindernisse fallen zu lassen, alle unseren geistigen Erzeugnisse, die ein Hindernis dafür sind, dass Mitgefühl etwas Natürliches ist, das von selbst entsteht, und nicht etwas, das als Übung praktiziert werden muss. Das ist der Grund, warum man davon nicht so viel spricht und nicht den Leuten am Empfang z.B. sagt: „Habt Mitgefühl mit den Leuten, die kommen!“ und im *Samu*: „Bitte helft den Anfängern!“ D.h. man gibt keine diesbezüglichen Anweisungen, sodass sich die Leute sagen: „Oh, jetzt muss ich also mitfühlend sein.“ Vielleicht fehlt das, denn es ist nicht klar, dass Mitgefühl natürlich wird.

Aber im Zen hat man das Vertrauen, dass unsere wahre Natur in der Tiefe eine Natur ist, in der es keine Trennung zwischen den Wesen gibt. Das ist es, was man berühren muss. Ausgehend von dieser Wirklichkeit wird alles natürlich und einfach, leicht, d.h. man kommt zu dem Punkt, wo man nichts Schlechtes mehr machen kann, andere nicht verletzen kann, anderen nicht wehtun kann. Denn du mir gegenüber und ich, wir sind jetzt nicht getrennt. Wenn man das wirklich ganz vertraut spürt, sind Gebote nicht notwendig, kein ‚Liebet einander!‘, ‚Habt Mitgefühl miteinander!‘, ‚Übt Wohlwollen!‘

Das Problem ist, dass man in der Pädagogik etwas zu idealistisch ist und uns geeignete Mittel fehlen. Ganz einfache Übungen fehlen im Alltag. Die Unterweisung des Zen ist die Unterweisung des Tiefsten, des Absoluten. Aber vielleicht bedürfen wir auch vermittelnder Praxis. Es ist gut, dass alle Wesen und Phänomene, denen wir begegnen, *Koans* sind, d.h. eine Erinnerung an eine Wirklichkeit, so wie sie ist, und dass wir uns damit in Einklang bringen. So sind sie eine Gelegenheit, dieses Leben ohne Trennung zu

leben. Meistens vergessen wir das. In Zazen berühren wir das ganz intim, haben eine Intuition davon und anschließend vergessen wir es.

Du kannst dich bemühen, deine eigenen geeigneten Mittel zu finden, um dich im Alltag daran zu erinnern. Ich bemühe mich zumindest, wenn ich den Eindruck habe, dass mir Geduld oder Mitgefühl fehlt. „Was fehlt?“, „Was hindert mich daran?“, „Was ist das *Bonno*, das bewirkt, dass das, was eigentlich natürlich scheint, nicht natürlich ist?“ In diesem Augenblick sind Hindernisse Möglichkeiten zu erwachen und sich klar darüber zu werden, so zu funktionieren, wie wir natürlicherweise funktionieren sollten.

F: Vor über zwanzig Jahren bin ich spazieren gegangen und stand einer Kuh gegenüber. Ich habe der Kuh in die Augen geschaut und ihr versprochen: „Ich hau dich nicht in die Pfanne. Ich esse dich nicht.“ Seither esse ich kein Fleisch mehr. Jetzt bin ich hier und man sagt mir, ich könne nicht Mönch werden kann, wenn ich kein Fleisch esse. Das ist ein Problem. Kosmische Harmonie?

RR: So etwas hätte man nicht sagen dürfen. Das Problem des Mönches ist einfach das: Wenn er mit seiner Essschale betteln geht und in seiner Essschale ein Stück Fleisch liegt, das jemand gespendet hat, darf er das nicht verweigern. In dem Augenblick darf man nicht auswählen. Das, was man als *Fuse* erhält, muss man jenseits seiner Urteile empfangen. Auch wenn es nicht gut ist, Fleisch zu essen.

Aber wenn es sich um deine persönliche Entscheidung handelt, wie du dich ernähren möchtest - ich unterstelle mal, dass du nicht von Bettelgaben lebst -, dann ist es besser, statt in eine Metzgerei in einen Gemüseladen zu gehen. Und wenn du Lust hast, so zu leben, dann bist du völlig frei, nur von Gemüse zu leben. Das hindert dich nicht daran, Mönch zu werden. Ganz im Gegenteil. Im allgemeinen sind Buddhisten eher Vegetarier. Aber das ist nicht völlig strikt, aufgrund dieses Problems des Bettelns, aufgrund der Tatsache, dass man das akzeptieren soll, was man bekommt.

Das erste Gebot Buddhas lautet ‚nicht töten‘. Wenn man dieses Gebot tief verstanden hat, wird man sich nicht auf Handlungen einlassen, die damit zu tun haben, dass andere Lebewesen getötet werden. Und es ist ganz klar, dass man in dem Augenblick, in dem man Fleisch isst, einen Tötungsmechanismus aufrecht erhält. Du kannst also durchaus Mönch werden, auch wenn du Vegetarier bist.

Ich sage aber nicht zu jemandem, der Mönch werden will: „Du musst Vegetarier werden.“ Jeder ist frei. Das ist dann eine Frage des persönlichen Bewusstseins. Manche legen besonderen Wert darauf sich zu harmonisieren und meinen, dass es gut ist, sich in einer Gesellschaft, in der die Mehrheit Fleisch isst, damit zu harmonisieren. Ich harmonisiere mich damit in bestimmten Situationen. Aber ich glaube im allgemeinen nicht, dass man sich mit Dingen harmonisieren soll, die nicht so gut sind. Denn dann könnte man sich im Namen des Prinzips der Harmonie mit allen Verrücktheiten und allen Gewalttaten der Welt harmonisieren. Ich glaube nicht, dass es Aufgabe eines Mönches ist, sich mit dem zu harmonisieren, was in der Welt schlecht ist. Jenseits des Problems des Fleisches. Harmonie ist nicht ein Wert an sich. Man muss sich mit dem harmonisieren, was gut und recht ist, und helfen das zu entwickeln, was gut und recht ist.

F: Inwieweit sind Buddhismus und Zen miteinander verbunden? Inwieweit steht Zen über den verfassten Religionen? Ist es möglich, wenn man in einer anderen Religion, z.B. dem Christentum, verwurzelt ist, Zazen zu üben und was muss man dann beachten.

RR: Trifft das für dich zu, bist du Christin?

F: Ja.

RR: Und du machst Zazen?

F: Ja.

RR: Seit langem?

F: Seit einem halben Jahr.

RR: Ist es ein Problem für dich?

F: Nein bis jetzt nicht. Ich habe aber Kontemplation geübt und frage mich, was die Unterschiede sind.

RR: Wenn du kontemplierst, was kontemplierst du da?

F: Ich sitze da und atme.

RR: Das ist deine Kontemplation? - Zazen ist ganz ähnlich. Wir kontemplieren nichts Besonderes. Es ist eine gegenstandslose Kontemplation. Das ist also genauso wie deine Kontemplation. Wo ist das Problem?

F: Im Kopf und in der Dogmatik.

RR: Man sollte nicht dogmatisch werden. Zazen praktizieren bedeutet, über jedes Dogma hinauszugehen. Buddha war jenseits aller Dogmen. Seine grundlegende Unterweisung war, dass wir uns an keines unserer gedanklichen Erzeugnisse klammern sollen. Wirklich an keines, nicht einmal an den Buddhismus, nicht an das Zen, nicht einmal an das *Nirvana*. Sobald man einen Begriff schafft, selbst wenn man glaubt, dass es eine sehr tiefe, unbegrenzte Vorstellung ist, das *Satori*, das *Nirvana*, die Buddha-Natur, so handelt es sich doch um ein Gedankenerzeugnis. Und das ist ein Hindernis auf dem Weg der wahren Befreiung.

Deshalb ist die Zazenpraxis eine Kontemplation ohne Gegenstand und sie steht von daher gesehen auch nicht im Widerspruch zu irgend etwas anderem. Wenn du Christin bist, kann sie dir den Geist für ein tieferes Verständnis des Christentums öffnen, über die Dogmen hinaus. Z.B. machen sich Christen eine bestimmte Idee von Gott, weil sie an Gott glauben. Aber all das, was man von Gott glauben kann, hat nichts mit Gott zu tun, sonst wäre er nicht Gott. Es ist nur ein Gedankenerzeugnis. Gott ist das, was jenseits unserer gedanklichen Konstrukte beginnt, jenseits unserer Glaubensvorstellungen. Menschen, die Dogmen und Glaubensvorstellungen bezüglich Gott schaffen, töten ihn. Er wurde ein erstes Mal in der Person Christi getötet. Durch die Theologen wird er ein zweites Mal getötet, das heißt er wird zum Gegenstand, einem Gegenstand, der nicht mehr lebt.

Hab also Vertrauen in deine Praxis ohne Dogma. Und wenn jemand sagt, dass du Buddhist werden musst, um Zazen zu praktizieren, zuck nur mit den Schultern. Und lass die Dogmen fallen. Wir folgen in unserer Praxis dem Beispiel Buddhas. Wir beziehen uns auf sein Beispiel, aber nicht als ein Dogma, sondern als einen Weg, dem er gefolgt ist. Es ist also gut zu studieren, was er unterwiesen hat, vorausgesetzt, dass man dem nur folgt, wenn man es auch selbst ausprobiert hat. Wenn du eine Unterweisung Buddhas durch dich selbst bestätigst, handelt es sich nicht um ein Dogma, sondern es ist Teil deines Lebens.

F: Wie soll man während Zazen atmen?.

RR: Wie ich gestern gesagt habe, muss man sanft durch die Nase atmen,.

F: Jemand bei mir im *Dojo* hat unterwiesen, dass die Atmung in Zazen eine Atmung mit dem Zwerchfell ist in der Weise, dass man Druck auf das Zwerchfell ausübt, so dass der Bauch ein bisschen nach außen kommt.

RR: Ja, das muss man so praktizieren.

F: Warum spricht man dann hier nicht darüber?

RR: Wir sprechen wenig darüber, weil vor allen Dingen die Anfänger eine zu willensgesteuerte Atmung haben. Darum hat sich Meister *Deshimaru*, wie ich gestern sagte, soviel Mühe gegeben, uns diese Atmung mit dem ganzen Körper, nicht nur mit dem Zwerchfell, zu unterweisen. Man lässt die Atmung tief geschehen. Sie ist wie eine Welle, die weit schwingt, und am Ende drückt man auf die Eingeweide, so wie man es auf der Toilette macht. Dann kommt es zu einer leichten, wirklich leichten Ausdehnung unterhalb des Nabels in dem Bereich, den man *Hara* nennt.

Ich habe gestern gesagt, dass es gut ist, sich einen Augenblick darauf zu konzentrieren so zu atmen. Denn das ermöglicht es, aus unseren schlechten Atemgewohnheiten, die wir aufgrund von Stress entwickelt haben, herauszukommen. Wir wissen heute nicht mehr, wie man richtig atmet. Die Atmung ist oft im oberen Lungenbereich blockiert, und weil wir unzureichend ausatmen, können wir auch nur unzureichend einatmen. Um sich von diesen schlechten Gewohnheiten zu deconditionieren, kann man dem folgen, was Meister *Deshimaru* gesagt hat.

Aber man sollte es nur eine kurze Zeit machen. Denn Sinn unserer Praxis ist es, ausreichend entspannt zu praktizieren und auf natürliche Weise diese Atmung wiederzufinden, so dass sie ganz von selbst kommt. Wenn man diese Atmung zu schnell finden möchte, wird der Willen, den man in diese Übung legt, ein Hindernis für die Praxis. In der Zazenpraxis sollte es keinerlei Absicht, keinerlei Gegenstand geben, sonst ist der Geist nicht frei. Deshalb kann man so fünf Minuten zu Beginn des Zazen üben. Das trägt dazu bei, den Geist friedlich zu machen. Aber danach sollte man die Atmung selbst geschehen lassen und einfach zufrieden sein, sanft durch die Nase einzuatmen.

Das gleiche gilt für die Haltung: Entspannt euch! Es gibt viele Dinge in der Haltung, auf die man sich konzentrieren kann: das Kinn zurückziehen, die Nierengegend strecken, die Schultern entspannen. Man kann eine ganz lange Liste machen. Aber wenn man sein

ganzes Zazen damit verbringt, eine Liste durchzuchecken, wird Zazen wie eine Gymnastik, wie eine Entspannungstechnik. Das ist aber Zazen nicht.

Um die Haltung einzunehmen, erinnert man sich bewusst an die wichtigsten Punkte der Haltung. Aber wenn man einmal die Haltung eingenommen hat, lässt man sie einfach geschehen. Wenn man nach einer Viertelstunde oder 20 Minuten den Eindruck hat, die Haltung sei zu entspannt geworden, richtet man sich wieder auf, streckt die Wirbelsäule und zieht das Kinn zurück. Aber man sollte nicht pausenlos von der richtigen Haltung besessen sein, denn sonst ist Zazen nicht mehr die Befreiung, ist nicht mehr Zazen. Man muss den mittleren Weg gehen.

Es gibt Leute, die sagen: „Setzt euch so hin, wie ihr es könnt.“ Sie haben Angst, im Abendland dazu aufzufordern, eine Anstrengung zu unternehmen. Es gibt sogar bekannte Meister in Frankreich, die das machen. Dort sieht man Leute, die sitzen einfach irgendwie. Das hilft ihnen aber nicht, um sich zu konzentrieren.

Man muss den mittleren Weg finden zwischen einer zu starken Konzentration und einer zu großen Leichtigkeit. Jede, jeder muss das Gleichgewicht für sich selber finden zwischen auf der einen Seite willentlicher Bemühung und auf der anderen Seite loslassen. Bewusst praktizieren und aufgeben der bewussten Praxis, beides ist notwendig. Man muss das Gleichgewicht zwischen beiden finden. Das gleiche gilt auch für die Atmung.

29.12.2003, 7 Uhr

In Zazen macht man nichts Besonderes. Man sitzt einfach. Der Körper ist entspannt. Man atmet sanft durch die Nase. Man bemüht sich nicht, Leerheit im Geist zu erzeugen. Man begnügt sich damit, das zu praktizieren, was Meister *Wanshi* „*die Wahre Wirklichkeit*“ nannte. In Zazen ist es unsere wahre Wirklichkeit, einfach zu sitzen. Der Blick, die Aufmerksamkeit ist nach innen gewandt, ohne sich an irgendeinen Gedanken zu klammern.

„*Wenn ihr dies realisiert,*“ sagt *Wanshi*, „*könnt ihr nicht mehr von den äußeren Umständen vorangetrieben werden.*“ d.h. von dem, was die Winde hervorrufen, die unseren Geist bewegen: die Suche nach Vorteilen, nach Ehren, nach Positionen, danach, Einheit mit dem zu werden, was man möchte, und das zurückzuweisen, was man nicht mag. All dies hält uns in einem Kreislauf des Leidens.

Manchmal geschieht es, dass man diesen Geisteszustand in Zazen hinein trägt, indem man einen besonderen Zustand sucht, indem man die Schmerzen ablehnt, die auftauchen, und sie als Hindernis ansieht, um ein gutes Zazen zu machen. Oder die Gedanken und Sorgen, die auftauchen, die uns den Eindruck vermitteln, dass es uns nicht gelingt, Leerheit im Geist zu erzeugen.

Wenn ein Schmerz kommt, empfängt man ihn und akzeptiert ihn, einfach so, wie er ist, ohne irgend etwas zu dramatisieren. Wenn ein Gedanke, eine Erinnerung, eine Sorge auftaucht, nimmt man sie einfach so wahr, wie sie sind: wie eine Blase, die an die Wasseroberfläche steigt und schnell zu ihrem Ursprung zurückkehrt.

Die Wahre Wirklichkeit zu praktizieren bedeutet, sich nicht an eine besondere Wirklichkeit zu klammern, die hinter den Erscheinungen liegt. Es bedeutet einfach, die Erscheinungen als Erscheinungen zu sehen. Einfach dies. Nichts Besonderes.

Wanshi fügt hinzu: „*Dieser leere Geist ist weit offen. Er erleuchtet subtil und korrekt.*“ Wenn man diese Unterweisung erhält, kann man sich leicht sagen, dass man wirklich einen leeren Geist haben sollte. - Aber leer wovon? Der leere Geist, der weit offen ist und korrekt erleuchtet, ist frei von jeder gedanklichen Kategorie. Deshalb erleuchtet er klar. Aber er ist auch leer von jeder Anhaftung an die Leerheit. Er macht aus der Leerheit keinen neuen Begriff, nicht etwas, das man erlangen oder realisieren muss. Wenn er klar sieht, so sieht er, dass all das, was in *Zazen* auftaucht, ohne Substanz ist.

Sicherlich ist es eine Täuschung, sich an die auftauchenden Erscheinungen zu klammern. Aber sich an irgendein Prinzip zu klammern, ist auch nicht das wirkliche Erwachen. Das bedeutet einfach, eine Täuschung durch eine andere zu ersetzen, eine Anhaftung durch eine andere, noch gefährlichere, denn man hält sie für die Wahrheit. Das ruft allen Dogmatismus und allen Fanatismus hervor und lenkt unglücklicherweise einige Praktizierende in Sackgassen.

Habt keine Angst, euer persönliches Bewusstsein fallen zu lassen, und bemüht euch nicht, eure Praxis zu meistern. Habt Vertrauen zu *Zazen*. Lasst euch von *Zazen* erhellen. „*Dann können wir,*“ wie *Wanshi* sagt, „*weit und zufrieden, nicht verdunkelt und ohne von dem Gedanken, etwas zu erhalten, etwas zu ergreifen verwirrt, wirklich und wirksam über unser gewöhnliches Verhalten hinausgehen und das Selbst realisieren, das nicht von den Gefühlen besessen ist.*“

30.12.2003, 7 Uhr

Macht alles, was möglich ist, um die Stille im *Dojo* zu bewahren. Wer das Bedürfnis hat zu husten, konzentriert sich sanft auf seine Atmung und lässt den Wunsch zu husten fallen.

Es ist in *Zazen* vor allem wichtig, einen stillen Geist wieder zu finden. Das heißt einen Geist, der nicht von den Gedanken oder Gefühlen, die während *Zazen* auftauchen, aufgewühlt wird. Das ist auch ein Geist, der nicht von Gedanken an *Zazen* aufgewühlt wird. Das *Sesshin* bietet die Gelegenheit, es unserem Geist zu ermöglichen, sich auf natürliche Weise von all unseren geistigen Erzeugnissen zu leeren.

So wird der Geist, wie Meister *Wanshi* sagt, geräumig und zufrieden. Zufrieden mit dem, was gegenwärtig ist. Zufrieden, einfach zu sitzen und sanft durch die Nase zu atmen. Denn wir brauchen nichts anderes. - Selbst wenn ihr diese Worte hört und glaubt, ihr würdet etwas Wichtiges realisieren, so lasst auch diesen Gedanken fallen. So können wir aus der Verwirrung herauskommen, die von unserem Wunsch hervorgerufen wird, etwas zu ergreifen, während es in der Wirklichkeit überhaupt nichts zu ergreifen gibt.

Dieses Nichts ohne Furcht und Bedauern zu akzeptieren, ist die Gelegenheit, sich mit der Wahren Wirklichkeit zu harmonisieren. Nicht mit der Realität, die wir mit unseren Gedanken konstruieren, sondern mit der Realität, die wir ganz konkret hier und jetzt, in jedem Augenblick leben, die sich nicht in Prinzipien einfassen lässt. Nur so können wir über unser gewöhnliches Verhalten hinaus gehen, über das Verhalten, das durch unsere Gier konditioniert ist, durch unsere Täuschung, die uns daran hindert, mit dem zufrieden zu sein, was ist. So, als wäre es niemals genug, so, als bedürfe man immer etwas anderem, immer mehr.

Meister *Wanshi* empfiehlt uns, das Selbst zu realisieren, das nicht von den Emotionen besessen ist. Das bedeutet nicht, unsensibel zu werden. Dies geschieht, wenn man sich zu sehr an das Prinzip klammert. Wenn man z.B. zu der Überzeugung gelangt, dass alles unbeständig und ohne Substanz ist, so hindert dies einen doch nicht daran, traurig zu sein, wenn man daran denkt, dass man eine Person, die man geliebt hat, nicht mehr sehen wird. Denn diese Traurigkeit ist auch Teil der Wahren Wirklichkeit und hat genauso viel Wert wie das Prinzip der Unbeständigkeit. Aber man nimmt sie einfach so, wie sie sich in diesem Augenblick manifestiert. Man kann die Traurigkeit spüren, ohne von ihr besessen zu sein, und vor allen Dingen, ohne sich mit ihr zu identifizieren: Diese Emotion ist da, aber ich bin nicht diese Emotion.

Manchmal unterweisen bestimmte Leute, dass man Einheit mit allem werden muss. Im Namen diesen Prinzips, müsste man wütend werden, wenn man Wut empfindet. In diesem Augenblick würde die Wut verschwinden, behaupten sie. Aber in Wirklichkeit bedeutet das nur, von der Emotion besessen zu werden. In bestimmten Fällen kann das sehr gefährlich werden.

Während Zazen kann man alles, was auftaucht, klar sehen, ohne etwas zurückzuweisen und ohne sich mit irgend etwas zu identifizieren. So bleibt der fortwährend Geist frei und weit.

30.12.2003, 11 Uhr

Die Personen, die im *Dojo* husten, bewirken genau das gleiche, wie der Frosch, der in den alten Teich springt. Die Stille wird dadurch noch tiefer. Wenn man fortfährt, sich auf die Praxis zu konzentrieren, auf die Haltung, auf die Atmung, beruhigt sich schnell alle geistige Aufgeregtheit. Man kann mit dem Selbst vertraut werden, das nicht von Emotionen besessen ist. Nichts kann also die Zazen-Praxis stören. Nichts kann die Stille stören. Es ist wie ein Stein, der in das weite Meer geworfen wird. Das Meer wird davon nicht gestört. Aber das ist kein Grund, dass ihr zu Fröschen werdet und von allen Seiten zu husten beginnt.

Wenn man fortfährt so zu praktizieren, wird der Geist weit. Meister *Wanshi* empfiehlt, diesen weiten Geist zu realisieren – ganz, ohne von anderen abzuhängen. „*Ein derartiger Geist – recht, aufrecht, unabhängig - kann zu leben beginnen, ohne entwürdigende Situationen zu verfolgen*“, sagt *Wanshi*. „*Man kann Ruhe finden, rein und klarsichtig werden.*“ Der weite Geist, von dem die Rede ist, weist nichts zurück. Er ist ein Geist, der aufnimmt, aber nicht von Gegenständen abhängt, der nicht von den anderen abhängt. Eine entwürdigende Situation zu verfolgen, bedeutet sein Leben damit zu verbringen, die Schätze der anderen zu zählen und vom Verständnis der anderen abzuhängen.

Selbstverständlich wird man in unserer Praxis aufnahmebereit für alle Unterweisungen, im Winterlager z.B. für die Unterweisung der verschiedenen *Godos*, nicht nur des *Godos*, der für das Sesshin verantwortlich ist. Aber all diese Unterweisungen haben keine andere Funktion, als es uns zu ermöglichen, durch uns selbst zu unserer wahren Wirklichkeit zu erwachen. Wenn man nicht von seinen Gefühlen besessen ist, die einen veranlassen, das zu glauben, was einem Freude bereitet, und das zurückzuweisen, was einem missfällt, sind alle Situationen denen man begegnet, Gelegenheiten zu erwachen. Es bedeutet, seine Vorurteile, seine vorgefertigten Meinungen bezüglich der Wirklichkeit aufzugeben, und auch, zu der Wirklichkeit der Wesen um uns herum zu erwachen. Ohne Trennungen und Gegensätze zu schaffen, indem man glaubt, dass andere mehr dies oder jenes sind als man selbst - oder umgekehrt. Wir leben alle ausgehend von der gleichen Wirklichkeit.

Ein Sesshin zu praktizieren bedeutet, gemeinsam das zu praktizieren, was niemandem gehört, was wir mit allen Wesen teilen. Deshalb kann man zur Ruhe kommen. Das, was wir unablässig wo anders uns zu finden bemühen, ist genau hier, ist genau jetzt. Das bedeutet das wahre Leben zu erfahren - jenseits von Überfluss und Mangel.

Wenn ich mich *Wanshi* folgend so ausdrücke, inspiriert von seiner Unterweisung, habe ich den Eindruck, neben einer Quelle Wasser verkaufen zu wollen, wo es doch für alle verfügbar ist. Also zögert nicht, es selbst zu benutzen.

30.12.03, 20.30 Uhr

Fahrt während Zazen damit fort, euch ganz und gar auf eure Haltung zu konzentrieren. Durchdringt völlig diesen Ort der Praxis, diesen Ort eures Körpers, der in diesem *Dojo* in Zazen sitzt. Laßt euren Geist nicht irgendwo anders hin entweichen und trennt euch auch nicht von diesem Augenblick, indem ihr an den Fortgang des Sesshins denkt. Wenn wir so praktizieren, können wir wirklich die Ruhe finden, die Stille.

Es ist wie Meister *Wanshi* sagte „*rein und klarsichtig werden*“. ‚Rein‘ bedeutet nicht verfeinert. Es ist nicht das, was übrig bleibt, wenn man alle Beschmutzungen abgeworfen hat. Es ist einfach aufhören, Trennungen wie rein und unrein, wie jetzt und nachher, wie hier und anderswo zu schaffen und sie einander gegenüberzustellen. Man kann klarsichtig werden, d.h. die Wirklichkeit so sehen, wie sie ist. Aufhören sich selbst zu täuschen, sich zu täuschen, indem man glaubt, etwas realisiert zu haben, was man nicht realisieren kann, d.h. indem man seine eigenen Täuschungen anerkennt, seine eigenen Anhaftungen, seine Grenzen. Klarsichtige Wesen sehen durch ihre Täuschungen hindurch, sehen, daß sie in Wirklichkeit ohne jede Substanz sind, und erkennen so den wahren Schatz der Freiheit, der unsere wahre Natur ist, der letztlich von nichts behindert wird. Beide existieren nebeneinander in uns: Der Mensch mit seinen Schwächen ist Buddha, ungetrennt. Das klarsichtige Wesen zu sein bedeutet, diese Ungetrenntheit zu sehen, sie auftauchen zu lassen, sie sich manifestieren zu lassen.

„*Mit diesem klaren und durchdringenden Geist könnte ihr,*“ sagt Meister *Wanshi*, „*unmittelbar zurückkehren, euch in Übereinstimmung bringen und auf die Umstände antworten.*“

Manchmal hat man den Vorwurf erhoben, dass die Unterweisung der schweigenden Erleuchtung, die Meister *Wanshi* gab, zu einer Form von Passivität führt. Aber in Wirklichkeit ist dem nicht so. Ausgehend von dieser intimen Erfahrung der Ungetrenntheit, kann man den Phänomenen unseres Lebens begegnen und in richtiger Weise auf sie antworten.

Vorhin haben wir bei der Ordination alle von neuem die Gebote erhalten, jedes von ihnen ist Ausdruck der Buddhanatur. Ihnen zu folgen, ist die Weise auf die Phänomene antworten. Die Umstände des Lebens betrachten, sich ihnen zu stellen, ohne unsere wirkliche Natur zu verraten. So wird alles ohne Hindernis.

30.12.2003, 24 Uhr

Genau jetzt in diesem *Dojo* haben manche von uns Knieschmerzen, andere sind vielleicht müde. Die Vögel singen, der Mond scheint über dem *Dojo*. Alle diese Phänomene existieren zur gleichen Zeit, ohne einander zu stören. Wenn wir die Praxis fortsetzen, indem wir ruhig atmen, können wir alles durchqueren, ohne es zu dramatisieren. Knieschmerzen sind einfach Knieschmerzen, Schläfrigkeit einfach Schläfrigkeit, nur dies. Dann ist alles ohne Hindernis.

Meister *Wanshi* hebt das hervor, indem er sagt: „*Die Wolken ziehen graziös über die Berggipfel. Das Mondlicht spiegelt sich, indem es mit dem Bergbach zu Tal fließt. Die Umgebung ist strahlend erhellt, spirituell verwandelt. Ganz ohne Hindernis die Interaktion manifestierend, wie ein Topf und sein Deckel, wie die Pfeilspitzen, die sich treffen.*“

Diese Bilder rufen das wunderbare Zusammentreffen zwischen den konkreten Phänomenen ins Bewusstsein, denen wir im wirklichen Leben begegnen, und der Leerheit, der Essenz; zwischen dem, was besonders, einzigartig ist, und dem, was am universell ist. Dieses wunderbare Zusammentreffen können wir leben. Es kann durch Bilder bewusst gemacht werden. Aber man kann es nicht erklären. Denn es manifestiert sich, wenn man aufhört, Trennungen zu schaffen. Der Vogelschrei ist einfach der Vogelschrei - kein Symbol für irgendetwas. Einfach dies.

Als Meister *Tozan* sich von seinem Meister *Ungan* verabschiedete, fragte er ihn: „Was soll ich antworten, wenn man mich später fragt, was der Sinn Eurer Lebenserfahrung ist?“ - „Sag, dass es einfach *dies* ist.“ - Später, nach dem Tod von Meister *Ungan* und nachdem er der Unterweisung anderer Meister, beispielsweise *Nansens*, gefolgt war, zeigte Meister *Tozan* immer noch den allergrößten Respekt für Meister *Ungan*. Wenn man ihn nach dem Grund fragte, antwortete er: „Weil Meister *Ungan* mir nie etwas bezüglich des *Dharma* erklärt hat.“ Einfach dies.

Nur noch fünf Minuten – konzentriert euch gut. Wenn ihr in diesem Augenblick die Nieren gut streckt, den Himmel mit der Schädeldecke drückt, werdet ihr *ku*.

1.1.2004, 11 Uhr

Heute morgen, am Neujahrstag, hat uns der Himmel ein schönes *Fuse* gemacht, indem er die *Gendronnière* mit einem Schneemantel bedeckt hat. Man kann noch die Formen unterscheiden, die Bäume, die Gebäude, aber alles ist weiß bedeckt und völlig vereint.

Auch ins *Dojo* ist jeder mit seinem Leben gekommen, mit seinem eigenen Körper, aber die Praxis vereint uns und geht über unsere Unterschiede hinweg.

Wenn der Schnee kräftig fällt, wie heute, bedeckt er sogar unsere eigenen Spuren. Man geht vorwärts, dreht sich um und unsere Spuren sind schon verschwunden. Wenn die Praxis des *Gyoji* intensiv ist, ist es genauso. Wenn man vollständig eins mit der Praxis eines jeden Augenblicks ist, hinterlässt diese Praxis keine Spuren. Sie wird ein großes *Fuse*, das nichts erwartet und keine Spuren hinterlässt. Wenn es so ist, ist die Praxis eines jeden wirklich Realisation. Jeder kann ein vollständiges menschliches Wesen werden, völlig in Einklang mit seiner wahren Natur.

Ich wünsche jedem, das das ganze Jahr über zu verwirklichen. Ein gutes neues Jahr! Möge jeder Tag ein guter Tag sein und diesen Weg fortsetzen, der uns vereint!