

Roland Rech

Kommentare

zu

Meister Wanshi:

Die Praxis der stillen Erleuchtung

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 21.-29. August 2004 während des Sommerlagers im Zen-Tempel 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.

21.8.2004, 8 Uhr

Zazen zu praktizieren bedeutet vollständig zu sitzen, voll und ganz zu sitzen, nur zu sitzen, indem man alles fallen lässt, was nichts mit dieser sitzenden Praxis zu tun hat, und ständig zu den wichtigen Punkten der Haltung zurückkehrt. Neigt insbesondere das Becken nach vorne, sodass die Knie gut auf den Boden drücken. In Zazen sitzt man so, als wolle man, dass der After den Himmel sieht. Spannt jedoch nicht zu sehr die Nierengegend an, weil der Bauch völlig entspannt bleiben muss. Jeder muss das Gleichgewicht in seiner Haltung finden, die richtige Spannung im Becken, in der Nierengegend. Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken, um die höchste Stelle des Kopfes in den Himmel zu drücken. Lasst alle Anspannungen im Rücken und in den Schultern los. Das Kinn ist zurückgezogen, der Kopf ist weder nach vorne, noch nach hinten, noch zu einer der Seiten geneigt. Die Nase ist senkrecht zum Nabel, die Ohren senkrecht zu den Schultern. Der Blick ruht vor einem auf dem Boden, die Augen bleiben offen. - Es ist nicht nötig, sich von den visuellen Erscheinungen um einen herum absondern zu wollen. Man haftet einfach nicht an den Formen, die man wahrnimmt. Ohne Anhaftung an die Sinnesobjekte kann nichts die Zazen-Praxis stören. - Die linke Hand liegt in der rechten Hand, die Daumen sind waagrecht, die Handkanten berühren den Unterbauch. Oft neigen die Hände dazu, nach vorne zu rutschen, dann muss man sie wieder zurück zum Unterbauch ziehen.

Während Zazen bringt man seinen Körper ständig zurück zur richtigen Haltung. Natürlich manifestieren sich unsere Gewohnheiten, aber man korrigiert seine Haltung regelmäßig. Diese Praxis, ständig zur richtigen Haltung zurückzukehren, ist sehr wichtig. Wir sind keine Marmor-Buddhas, sondern lebendige Wesen. Die Haltung ist lebendig. Sie bewegt sich unmerklich, aber man führt sie zur Bewegungslosigkeit zurück.

Auch der Geist bewegt sich ohne Unterlass. Während Zazen tauchen alle Arten von Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen und Wünschen auf. Aber man folgt ihnen nicht. Man bringt seinen Geist zurück zum Kontakt mit der Haltung. Statt seinen Gedanken zu folgen, folgt man seiner Atmung. Wenn man einatmet, ist man völlig eins mit seiner Einatmung. Wenn man ausatmet, ist man ein Körper und Geist, der ausatmet. Am Ende der Ausatmung kann man zum Nullpunkt zurückkehren, zu einem völlig verfügbaren Geist. Schließlich kann man seine Aufmerksamkeit auf die Berührung der Daumen richten: eine sanfte Berührung ohne Anspannung. Die Daumen bleiben waagrecht.

Ich habe gerade die Grundlagen der Praxis in Erinnerung gerufen, die Meister *Deshimaru* fünfzehn Jahre lang unaufhörlich wiederholt hat und die wir seither unaufhörlich unterweisen. Wir kehren ständig zu ihnen zurück. Die Konzentration während Zazen ist nichts Begrenztes, weil Zazen ohne Zweckgedanken ist. Am Ende vergisst man selbst die Punkte der Konzentration, die ich erwähnt habe.

Diese Konzentration ist nicht auf die Zeit von Zazen beschränkt, insbesondere während eines Sesshins wird sie in allen Aspekten des täglichen Lebens fortgeführt. Einfach mit Zazen weitermachen, ohne an etwas Besonderes zu denken. Die Konzentration ist auch nicht auf die Konzentration beschränkt, die es uns erlaubt, einen klaren Geist zu realisieren, uns so zu sehen, wie wir sind und vertraut mit uns selbst zu werden. Letztlich ist die Konzentration nicht auf sich selbst begrenzt. Sie ermöglicht es zu verstehen, dass man selbst und die anderen nie getrennt sind. Daher achtet man auf die anderen wie auf sich selbst, ohne jemals Unterschiede zu schaffen. So wird der ganze Alltag des Sesshins eine Gelegenheit, mit der Zazen-Praxis fortzufahren, mit einer Praxis, die alles umfasst und die es erlaubt, ganz konkret die Einheit unseres Lebens mit dem ganzen Universum wieder zu finden.

22.8.2004, 6.30 Uhr

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken, nährt sie nicht und versucht auch nicht, sie zu verdrängen. Begnügt euch damit, eure Aufmerksamkeit zurück zur Körperhaltung zu bringen, indem ihr die Nierengegend, die Wirbelsäule und den Nacken streckt und das Kinn zurückzieht. Lenkt eure Aufmerksamkeit auf die Atmung, ohne zu versuchen, sie zu ändern. Vor allem: entspannt euch! Lockert die Spannungen in den Schultern und im Bauch. Lenkt eure Aufmerksamkeit auch auf die Berührung der waagerechten Daumen.

Wenn ihr so praktiziert, beruhigt sich die geistige Aufgeregtheit auf natürliche Weise und der Geist wird klar. Klammert euch jedoch weder an diese Ruhe noch an diese Klarheit. Selbst wenn man gewisse Konzentrationspunkte lehrt, wie die Rückenhaltung, die Atmung, den Daumenkontakt, so dürfen diese Punkte der Konzentration keine Objekte werden, an die man sich klammert. Es sind einfach Stellen, auf die ihr eure Aufmerksamkeit richtet.

Fixiert euren Geist auf nichts. Man möchte seinen Geist auf einen bestimmten Punkt fixieren, weil man eine spezielle Wirkung erreichen will. Dann wird man von den anderen Gedanken gestört und versucht, mit dem Denken aufzuhören. So befindet man sich immer in Dualität, die Zazen-Praxis wird zum Kampf und ihr werdet nicht den wahren Frieden des Geistes finden.

Wenn man einige Jahre praktiziert hat, bekommt man manchmal während Zazen den Eindruck, dass viele *Bonnos* erscheinen, sogar mehr als am Anfang. Einige haben das Gefühl, Rückschritte in ihrer Praxis zu machen. Dann zweifeln sie an Zazen und an sich selbst. Das kommt jedoch daher, dass der Geist durchdringender wird. Seine Fähigkeit, unsere Illusionen zu erhellen, nimmt zu. Man sieht schneller das, was man vorher nicht gesehen hat. Genau dies drückte *Kodo Sawaki* aus, als er sagte, dass die Dunkelheit des Schattens der Kiefern von der Helligkeit des Mondes abhängt. Er stellte die Dunkelheit nicht der Helligkeit gegenüber. - Bedauert es nicht, Illusionen erscheinen zu sehen. Folgt ihnen einfach nicht. Lasst sie so, wie sie sind. Umfasst sie mit dem weiten Zazen-Geist. Wenn ihr so praktiziert, werden sie sich schließlich von selbst erschöpfen und ihre Macht verlieren, euer Leben zu regieren. Selbst wenn sie gegenwärtig bleiben, werden wir von etwas Stärkerem geleitet. Es ist die Erfahrung der Leerheit, die nichts anderes ist als das, was man als Buddha-Natur bezeichnet. Sie ist offenkundig keine Natur, keine Wesensart, sondern einfach die Wirklichkeit unseres Lebens.

Wenn man anfängt, den Weg zu praktizieren, wechselt man oft den Gegenstand seiner Wünsche. Den Weg wirklich zu realisieren heißt, jedes Objekt, jedes Subjekt aufzugeben. Aufhören, Trennungen oder Gegensätze zu schaffen zwischen den *Bonnos* und dem Erwachen, dem Licht und der Dunkelheit, dem Weg und dem, von dem man glaubt, dass es nicht dem Weg entspricht. All unsere geistigen Erzeugnisse aufgeben, oder zumindest aufhören, ihnen zu folgen. Vertrauen haben in eine Wirklichkeit, die viel tiefer ist als das, was man mit dem Geist erfassen kann, die aber unser Leben begründet.

Meister *Wanshi* nannte dies die ‚Praxis der stillen Erleuchtung‘. Sie wird zum Leitfaden unseres Lebens während dieses Sesshins, nicht nur in den Kusen, sondern in unserem ganzen Leben; nicht nur während Zazen, sondern in all unseren Aktivitäten und sogar während der Ruhezeiten.

22.8.2004, 16.30 Uhr

Mondo

F: In der heutigen Welt gibt es Phänomene, die nicht von der Leerheit getrennt sind. In der Welt der Toten gibt es auch zahlreiche Phänomene. Ab und zu fühle ich ...

RR: Davon weiß ich nichts. Man muss einen Toten fragen.

F: Im Zen sagt man immer, dass man das Leben und den Tod studiert, aber man redet sehr wenig vom Tod.

RR: Wir studieren hier und jetzt Leben und Tod. Wir studieren nicht die Phänomene nach dem Tod. Wir studieren die Phänomene in ihrem Zusammenhang mit der Leerheit in jedem Augenblick, hier und jetzt. Dies ist die beste Vorbereitung, um mit dieser Praxis jenseits des Übergangs zum Tod fortzufahren.

F: Ja, genau! Die Erfahrungen, die wir genau hier machen, gelegentlich in Berührung mit dem Tod zu sein, Tote, die uns weiterhin begleiten oder uns unterweisen, gibt mir nicht den Eindruck eines Verlöschen. Der Tod scheint kein Verlöschen zu sein.

RR: In der Tat, man sagt nicht, dass der Tod ein Verlöschen ist.

F: Was sagt man dann?

RR: Der Tod ist ein Übergang, so wie jeder Augenblick ein Übergang ist. Aber wie lautet deine Frage? Was beschäftigt dich?

F: Ich hatte den Eindruck, vom Standpunkt des Zen aus gesehen eine falsche Vorstellung vom Tod zu haben, als Verlöschen, Leerheit.

RR: Weder im Zen noch in einer anderen buddhistischen Schule sagt man, dass der Tod ein Verlöschen ist. In der Unterweisung Buddhas spricht man vom Auslöschen der Begierden und Illusionen, von der Auslöschung der drei Gifte, Unwissenheit, Begierde und Hass. Dieses Auslöschen nennt man *Nirvana*, Befreiung, Geistesfrieden hier und jetzt. Dies bedeutet nicht die Vernichtung des Lebensprozesses. Buddha war immer gegen die nihilistische These, dass es nach dem Tod nichts mehr gäbe, dass die Existenz vernichtet wäre. Der Prozess der wechselseitigen Abhängigkeit geht weiter, aber immer in der gleichen Beziehung zwischen Phänomenen und Leerheit. Denn diese sind nie getrennt. Was hier in dieser Welt wahr ist, ist in allen Welten wahr, ist das Eigentliche der Existenz. Dass man existiert bedeutet, in Beziehung, in Wechselbeziehung zu stehen und daher keine getrennte, keine eigene Existenz zu haben. Genau dies nennt man Leerheit.

Du verwechselst Leerheit mit Nichts. Das Nichts hat in der Leerheit, die von Buddha unterwiesen wurde, keine Bedeutung. Leerheit ist immer Leerheit im Zusammenhang mit etwas. Die Phänomene haben keine Substanz, so wie in einem leeren Raum keine Möbel stehen. Das heißt nicht, dass der Raum nicht existiert, sondern dass er leer ist. Es gibt in ihm keine Möbel. Die Leerheit selbst ist leer. Das heißt, sie existiert nicht aus sich selbst heraus. Die Leerheit existiert im Zusammenhang mit der Abwesenheit von etwas. Dieses abwesende Etwas wird immer angedeutet, wenn man von Leerheit spricht.

F: Im Unterbewusstsein gibt es Leiden, das auf die Kindheit zurückgeht und uns konditioniert, das in uns Blockaden errichtet und sich durch Sperrungen und Hemmungen manifestiert. Reicht die Zazen-Praxis aus, um Licht dorthin bringen zu können und es auszurotten? Oder sollte man Hilfe bei der Psychotherapie suchen?

RR: Es kann nötig sein, eine Psychotherapie zu machen, um die Erwartung zu vermeiden, dass Zazen eine Psychotherapie ersetzt. Zazen ist keine Psychotherapie sondern geht darüber hinaus. Dennoch hat Zazen therapeutische Auswirkungen. Die wesentliche therapeutische Wirkung ist, das Leiden zu entdramatisieren, das heißt zu lernen, mit dem Leiden so zu leben, dass es keine Störung, keine Behinderung für das Leben darstellt.

Psychische Leiden machen vielen Menschen das Leben fast unmöglich und behindern sie enorm. Die Zazen-Praxis ermöglicht es, jedes Ding wieder auf seinen Platz zu stellen. Die Vergangenheit ist vergangen. Die Eltern, mit denen es vielleicht Auseinandersetzungen und Schwierigkeiten gegeben hat, sind nicht die Personen, die mir gegenüber stehen. Im Allgemeinen projiziert man vergangene Ereignisse auf die Gegenwart. Die Zazen-Praxis lehrt, sehr schnell wahrzunehmen, was von einem selbst kommt, unsere eigenen geistigen Projektionen, unsere Gespinste, die nichts mit der gegenwärtigen Wirklichkeit zu tun haben. Das ist eine große Hilfe, reicht aber manchmal nicht aus.

Wenn man eine zu schwere, leidvolle Vergangenheit hat, in der es viele Auseinandersetzungen gegeben hat, muss man wirklich daran arbeiten und die Emotionen hervorholen, die mit dem zusammenhängen, was passiert ist. Dafür benötigt man eine Beziehung zu jemandem, der diese schmerzhafteste Erforschung begleitet. Das ist nicht das Ziel von Zazen, aber manchmal steigen während Zazen Erinnerungen aus der Vergangenheit auf wie Luftbläschen im Wasser. In diesem Moment betrachtet man sie von dem *Hishiryo*-Bewusstsein aus. Das hilft, sie auf ihren Platz zu stellen und sie zu entdramatisieren. Daher reicht es oft, Zazen zu machen. Wenn Sie feststellen, dass es in Ihrer Zazen-Praxis wirklich sich wiederholende Leiden gibt, die zu einem Hindernis in Ihrem Leben werden, dann machen Sie weiterhin Zazen und versuchen Sie, diese Leiden irgendwo anders behandeln zu lassen.

Vergessen Sie jedoch nicht, dass Zazen darüber hinausgeht, die Leiden der Vergangenheit zu lösen. Es geht darum zu lernen, kein neues Leiden zu schaffen. Hier und jetzt lernen, in Einklang zu leben mit dem, was wir in Wirklichkeit sind. Was wir in Wirklichkeit sind, ist nicht auf unser vergangenes *Karma*, auf unsere Geschichte begrenzt. Es geht weit darüber hinaus. Zazen zeigt uns diese Dimension. Wenn man Zazen nur dazu benutzt, um zu versuchen, sein vergangenes *Karma* zu lösen, reduziert man seine Dimension. Das ist nicht richtig. Am Ende findet man sich in einer begrenzten Zazen-Praxis wieder und das wäre schade. *Kodo Sawaki* sagte, man dürfe Zazen nicht zu einer Cocktail-Tomate reduzieren, nicht dazu benutzen, sein Ego zu pflegen. Dann macht man aus Zazen eine Cocktail-Tomate. Zazen muss sich wirklich in seiner wahren Dimension entfalten. Sie müssen der höchsten Dimension von Zazen folgen. Diese Dimension kann sehr viele Illusionen und Leiden hinweg nehmen.

Ich finde, dass man es im Allgemeinen zu wichtig nimmt, sein Leiden lösen oder Negatives auslöschen zu wollen. Damit gibt man ihm viel Bedeutung, statt sich auf die weite, positive Dimension des Lebens eines jeden Augenblicks zu konzentrieren, die relativiert und alte Geschichten auf ihren rechten Platz zurückstellt und uns für eine

anderen, viel wichtigere Dimension öffnet. Darauf muss man sich konzentrieren, wenn man Zazen praktiziert.

22.8.2004, 20.30 Uhr

An jedem Abend kann man während Zazen die tiefe Stille des *Dojos* spüren. Diese Stille ist nicht nur mit dem Fehlen von Lärm verbunden. Selbst wenn jemand hustet oder wenn ein Käuzchen ruft, wird die Stille nur noch stärker hervorgehoben. Es ist die wahre Stille des Geistes in Zazen. Die Stille, die entsteht, wenn man aufhört, was auch immer zu tun, wenn unser Geist aufhört, sich irgendetwas entgegen zu stellen, wenn man wirklich eins wird mit der Wirklichkeit eines jeden Augenblicks.

Die Wirklichkeit dieses Augenblicks ist manchmal einfach der Drang zu niesen, ein Schmerz im Knie, ein dummer Gedanke, der auftaucht, das Atemgeräusch des Nachbarn. Für unseren gewöhnlichen Geist bleibt diese Wirklichkeit des Augenblicks oft unbedeutend, uninteressant, so dass man sich alle Arten von Gedanken macht, um diesem Augenblick zu entkommen, weil man den Eindruck hat, dass er nicht ausreicht, dass etwas fehlen würde. Dann fängt man an, sich Geschichten zu erzählen. Letztlich verbringen wir unser ganzes Leben damit, uns Geschichten zu erzählen.

Wenn man die Funktionsweise des Geistes vergisst, der bewertet, der vorzieht, der ablehnt, der vergleicht, der abwägt, wird die winzigste Erfahrung des Augenblicks unendlich. Meister *Wanshi* nannte dies „*das Durchdringen des makellosen und strahlenden Feldes der Leerheit*“. Makellos bedeutet ohne Beschmutzung und leuchtend. Die Grenzen des Feldes der Leerheit kann man mit dem Sehvermögen unseres gewöhnlichen Auges nicht erblicken, seine Form kann mit unserem bedingten Geist nicht verwirklicht werden, ganz weit und völlig friedlich. Die Bedeutung geht sogar über diese Beschreibungen hinaus. Es geht einfach darum, die Existenz in diesen Augenblick zu legen, ohne sie irgendwie einzuschränken. Wenn man dies erlebt, hat man es nicht mehr nötig, sich Geschichten zu erzählen. Unser Geist wird viel einfacher und viel klarer.

23.8.2004, 6.30 Uhr

Fixiert während Zazen euren Geist nicht auf einen bestimmten Punkt. Selbst wenn diese Technik am Anfang bei der Konzentration hilft, ist es besser, jeden besonderen Konzentrationspunkt aufzugeben, wenn der Geist seine Ruhe gefunden hat. So verwirklicht man einen weiten Geist ohne bestimmten Gegenstand, einen Geist, der direkt die Realität erfährt, so wie sie sich manifestiert, in jedem Phänomen, dem wir begegnen, jenseits unserer Gedanken, unserer Bewertungen, unserer Vorlieben oder unserer Abneigungen, unserer geistigen Kategorien wie Phänomene oder Leerheit, Wahrheit oder Illusion.

Diese Art zu praktizieren, die Meister *Dogen* unterwies, wurde inspiriert von der Unterweisung von Meister *Wanshi*, den *Dogens* eigener Meister, *Nyojo*, und er selbst tief bewunderten. *Wanshi* war ein chinesischer Mönch, der ein Jahrhundert vor *Dogen*, also im zwölften Jahrhundert lebte. Im Alter von elf Jahren wurde er Mönch. Er hatte mit einem Meister der *Soto*-Schule namens Kumu praktiziert. Dieser Meister legte Nachdruck auf die Zazen-Praxis, unbeweglich wie ein Baum.

Genau auf diese Praxis konzentrieren wir uns: Das Becken ist gut nach vorne geneigt, die Knie sind fest im Boden verwurzelt, die Wirbelsäule ist zum Himmel hin gestreckt, ohne den Körper zu bewegen, welche Phänomene auch immer sich manifestieren mögen. Aber auch ohne den Geist zu bewegen, ohne irgendetwas zu verfolgen. Wenn man auf diese Weise praktiziert, findet der Geist ganz natürlich sein weites, unbegrenztes Wesen wieder.

Meister *Wanshi* erwachte, als er einen Satz aus dem *Avatamsaka-Sutra* hörte: „Die Augen, die uns unsere Eltern gegeben haben, können dreitausend Welten betrachten.“ - Dreitausend oder zehntausend, es ist eine unendliche, unbegrenzte Zahl. Es handelt sich um die Augen der Intuition, des Geistes, der alles umfasst. Er wird nicht durch geistige Kategorien beschränkt wie nah oder entfernt, klein oder groß. Es sind die Augen, die uns unsere Eltern gegeben haben und die sie von ihren Eltern erhalten haben, das heißt, sie sind keine Auswirkung, kein Ergebnis der Praxis. Zazen erzeugt nicht die Intuition, aber Zazen ermöglicht es, sie wieder zu finden, indem es uns alles aufgeben lässt, was unseren Blick, unseren Geist verdunkelt.

Mit dreiundzwanzig Jahren begegnete *Wanshi* Meister *Tanka Jishun*, einem anderen großen Meister unserer *Soto*-Linie. Dieser Meister fragte ihn: „Was ist dein wahres Ich vor dem *Kalpa* der Leere?“ Das bedeutet: Was ist die Essenz deiner Existenz jenseits deines beschränkten Egos? - Diese Frage wird offensichtlich nicht nur *Wanshi* gestellt. Sie ist das wesentliche *Koan* unserer Praxis.

Wanshi antwortete: „Ein Frosch am Grund des Brunnens verschluckt den Mond. Um Mitternacht leihe ich keine Laterne aus.“ *Tanka* beeindruckte ihn, indem er sagte: „Du sagst, dass du nichts ausleihst?“ Und *Wanshi* erwachte. „Warum sagst du nichts?“ *Wanshi* antwortete: „Heute habe ich Geld verloren und wurde bestraft.“ *Tanka* schloss: „Ich habe keine Zeit, dich zu schlagen.“ Das bedeutet: Ich brauche dich nicht mehr zu schlagen. Später erhielt *Wanshi* das *Shiho* von Meister *Tanka*. Er ließ sich im Kloster des *Tendo*-Bergs nieder, wo ein Jahrhundert später Meister *Dogen* Meister *Nyoho* traf.

Obwohl die Essenz des Zen in unserer Zazen-Praxis vollständig enthalten ist, helfen uns das Beispiel und die Unterweisung der alten Meister, den wahren Sinn unserer Praxis zu offenbaren. Selbst wenn wir uns zeitweise ihre Laternen ausleihen, wenn wir zur Erfahrung, die sie weitergegeben haben, zurückkehren, haben wir es doch nicht nötig, irgendetwas auszuleihen. Und selbst wenn man Geld verliert, ist man nicht arm.

23.8.2004, 16.30 Uhr

Mondo

F: Ich habe Probleme damit, Entscheidungen zu treffen. In dem Zusammenhang möchte ich wissen, was man zur Intuition sagen kann. Was ist die Intuition?

RR: Die beste Intuition ist, mit sich selber in Kontakt zu sein und sich zu verstehen. Sie ist der Schlüssel dazu, richtige Entscheidungen zu treffen, Entscheidungen, die man nicht bereut. Oft wissen die Menschen nicht, in welche Richtung sie sich in ihrem Leben wenden sollen, weil sie nicht mit sich selbst in Kontakt sind und sich selbst nicht verstehen. Folglich hören sie auf die Meinungen anderer oder folgen gesellschaftlichen Werten, Vorurteilen, Wünschen anderer, zum Beispiel den Wünschen der Eltern oder der Verwandten, um am Ende Entscheidungen zu treffen, die ihnen nicht entsprechen.

Intuition heißt nicht nur zu verstehen, was unser eigener wahrer Wunsch, unser Bedürfnis ist. Wahre Intuition ist, zur Natur unserer Existenz zu erwachen, das heißt zu der Natur unserer selbst, die nicht auf das Selbst, auf unser kleines Ego beschränkt ist. Es ist die Intuition des Bodhisattva, die Intuition, die es ermöglicht Entscheidungen zu treffen, die nicht nur einen selbst berücksichtigen und auf die Vorstellung begrenzt sind, die man von sich selber hat, sondern sehen, dass wir beständig in wechselseitiger Abhängigkeit mit den anderen und mit unserer Umgebung leben. Diese Wechselbeziehung muss man folglich berücksichtigen, um eine Entscheidung zu treffen, die nicht egoistisch ist und die die Wirklichkeit berücksichtigt, das heißt unsere Ungetrenntheit von den anderen. Je tiefer diese Intuition ist, desto richtiger können die Entscheidungen sein. Diese Intuition entwickelt sich besonders, indem man Zazen praktiziert.

Aber viele Menschen denken, dass Intuition bedeutet, eine Art Hellseherkraft zu haben oder eine Zukunftsvorahnung. Sie glauben, sie könnten erraten, was sich in der Zukunft ereignen würde, und ahnen, was sie berücksichtigen müssten, um ihre Entscheidung zu treffen. Aber das Vermögen in die Zukunft zu blicken ist sehr selten. Im Zen versuchen wir nicht, es zu entwickeln. Menschen, die in der Intuition vor allem diese Vorausschau in die Zukunft sehen, täuschen sich oft, weil sie ihre eigenen Wünsche oder Ängste als Intuition der Zukunft nehmen. In diesem Fall kann die Intuition eine Falle sein. Dann ist es besser, dem zu misstrauen, was man für seine eigene Intuition hält.

F: Also muss man die Intuition entwickeln.

RR: Die Intuition im Hier und Jetzt! Nicht praktizieren, indem man sich sagt: „Ich werde hellsehen können.“, „Ich werde die Zukunft voraussagen können, wie die Menschen, die in Kristallkugeln lesen.“ In jedem Augenblick fähig sein zu verstehen, was für dich hier und jetzt wichtig ist, und dabei berücksichtigen, dass du hier und jetzt nicht alleine bist. Du bist im Herzen, im Zentrum eines Geflechts von Beziehungen, auf einer Position, die man im Zen die *dharmische* Position nennt, eine Stelle, an der sich vielfache gegenseitige Abhängigkeiten kreuzen. Das macht dich aus, hier und jetzt.

F: Es geht um einen Gedanken, der auftaucht und nicht vorbeiziehen will.

RR: Wo ist er aufgetaucht?

F: Während Zazen.

RR: In deinem Geist?

F: Ja, es ist ein Gedanke, ein Bild von Buddha unter einem toten Baum inmitten der Wüste. Es kam und geht nicht weg, daher denke immer daran. Aus diesem Grund habe ich folgende Frage: Buddha ist unter seinem Baum. Wenn er sein Wissen von niemandem erhalten hat, warum hat er danach eine Nachkommenschaft gebildet? Warum hat er etwas weitergegeben, wenn niemand ihm etwas weitergegeben hat? Warum hat er *Bodhisattvas* ordiniert, wenn niemand ihn als *Bodhisattva* ordiniert hat?

RR: In der Zen-Tradition sagt man, dass Buddha in vorherigen Leben ein *Bodhisattva* gewesen ist und die Unterweisung der vorherigen Buddhas erhalten hat. Dies ist die traditionelle Art der Buddhisten, auf deine Frage zu antworten.

Aber ich glaube, dass Buddha die Weitergabe von Zazen erhalten hat, durch seine Zazen-Praxis, von der grundlegenden kosmischen Wirklichkeit, die er in der Zazen-Praxis erfahren hat. Man spricht immer von der Weitergabe von jemandem an jemanden, aber die wahre Weitergabe ist die Weitergabe von sich selbst an sich selbst. Natürlich gibt es Meister, die die Unterweisung vermitteln, die den Weg zeigen, aber niemals hat ein Meister das Erwachen an der Stelle seines Schülers realisieren können. Jeder muss durch sich selbst erwachen. Daher sprach sogar Meister *Dogen*, der die Weitergabe als sehr wichtig betrachtete, von der Weitergabe von sich selbst an sich selbst. Der Meister zeigt den Weg, um dies verwirklichen zu können, und bestätigt danach, dass es verwirklicht wurde. Aber er kann nichts anderes tun.

Buddha hatte keinen Meister, der ihn bestätigte, aber er hatte eine so starke Realisation, dass er keinen Zweifel hatte, dieser Erfahrung, die er realisiert hatte, zu vertrauen. Und er ermöglichte anderen, insbesondere seinen ersten Schülern, selbst dieser Erfahrung zu begegnen. Als Buddha anfing, den Weg zu zeigen, waren seine ersten Schüler nicht nur von seinem Beispiel und seiner Unterweisung beeindruckt, sondern sie realisierten beim Praktizieren, dass die Weitergabe sich durch das Teilen der gemeinsamen Praxis verwirklichte.

Genau das ist auch Meister *Deshimaru* und seinen Schülern geschehen, als Meister *Deshimaru* nach Europa kam. Es gab eine wahre Übermittlung der Erfahrung der Zazen-Praxis. Und sie war so stark, dass sie noch jetzt anhält.

Es lohnt sich nicht, derart über *Shakyamuni* und die früheren Buddhas nachzudenken. Meiner Meinung nach ändert das nichts an deiner eigenen Erfahrung während dieses Sesshins. Die ist wichtig. Konzentriere dich, statt während Zazen von *Shakyamuni* unter seinem Baum zu träumen, auf deine eigene Praxis. Werde selber *Shakyamuni*.

24.8.2004, 6.30 Uhr

Kehrt während Zazen ständig zur Konzentration auf die Haltung zurück. Streckt gut die Nierengegend, die Wirbelsäule, den Nacken und zieht das Kinn zurück. Selbst wenn wir gewöhnt sind zu praktizieren, neigt unsere Haltung oft dazu zu erschlaffen. Auch ist es gut, regelmäßig zur Konzentration auf die bestmögliche Haltung, die man einnehmen kann, zurückzukehren und so wieder eine ganz frische und neue Konzentration zu finden. Das Gleiche gilt für die Konzentration auf die Atmung. Selbst wenn dies stets gelehrt wird, vergisst man oft es zu praktizieren. Indem *Shakyamuni* sich auf seine Atmung konzentrierte, wurde er Buddha. Es ist die einfachste Praxis, um sich seiner alten Gewohnheiten zu entledigen, um das geistige Wiederkäuen aufzugeben und all das, was man sich vorstellt und an dem man während der Zazen-Praxis haftet. Die Konzentration auf die Ausatmung fegt all das weg. Meister *Wanshi* sagt: „*Ihr müsst alle Neigungen, die ihr durch eure Gewohnheiten erzeugt habt, reinigen, heilen, zerkrümmeln und beseitigen. Dann könnt ihr im klaren Kreis wohnen.*“

Sich konzentrieren heißt, ständig zur Mitte unserer Erfahrung zurückzukehren, hier und jetzt, und alles fallen zu lassen, was außerhalb dieser Erfahrung ist, was unsere geistigen Erzeugnisse zu der Tatsache hinzufügen, einfach jetzt in diesem Dojo ganz und gar zu sitzen. Ein Sommerlager zu praktizieren ist die Gelegenheit zu beobachten, wie sehr wir von unseren alten Gewohnheiten konditioniert werden, wie unser Leben nach und nach immer eingeschränkter wird, und zu sehen, dass es möglich ist, sie fallen zu lassen, weil sie die

Konzentration auf die Atmung nicht aushalten. So kann man im Innersten realisieren, dass sie keine Substanz haben, dass sie nicht ich sind, dass sie mir nicht gehören, dass sie nur einer gewissen Idee angehören, die ich mir von mir selber mache. Aber viele Menschen trauen sich nicht, sich auf diesen Weg zu begeben aus Angst, gar nichts mehr zu sein, wohingegen dies doch die Gelegenheit ist, zu dem zu erwachen, was wir im Grunde wirklich sind. Meister *Wanshi* nannte es das ‚leere und leuchtende Feld‘ und *Dogen* nannte es ‚unsere wahre Buddha-Natur‘, unsere Existenz ohne Trennungen. Meister *Wanshi* war sehr beeindruckt von dem Satz: „Der Weise ist ohne Ego, aber es gibt nichts, was nicht er selber wäre.“

Gestern haben mir mehrere Personen gesagt, dass sie die Geschichte von dem Frosch auf dem Grund des Brunnens nicht verstanden haben. Der Frosch auf dem Grund des Brunnens seid ihr und ich hier und jetzt. Wie kann er den Mond verschlucken? Logisch gesehen ist das nicht möglich, aber wenn man den Geist aufgibt, der Trennungen schafft, der sich ganz klein sieht, während der Mond doch groß ist, der sich hier sieht, während der Mond da hinten ist, der denkt, dass die Buddha-Natur alles andere ist als er selbst. Wenn man diesen Geist aufgibt, ist es nicht einmal mehr nötig, den Mond zu verschlucken, ihn ergreifen zu wollen. Er ist es, der zu uns kommt.

Jeder muss das durch sich selbst realisieren. Selbst wenn man von jemandem die Lampe ausleiht, muss am Ende jeder selber in der Lage sein, sein eigenes Leben zu beleuchten, so wie *Tokusan* als *Ryutan* die Laterne löschte, die er ihm hingehalten hatte.

24.8.2004, 16.30 Uhr

Mondo

F: Ich werde ein Jahr lang durch China, Tibet und Indien reisen und würde während dieser Zeit gerne meinen *Bodhisattva*-Namen benutzen. Aber ich habe oft gehört, dass der *Bodhisattva*-Name erst nach dem Tod benutzt wird. Man hat mir aber auch gesagt, dass es der Mönchsname ist, der nach dem Tod benutzt wird. Was es richtig?

RR: Man kann seinen *Bodhisattva*-Namen während seines ganzen Lebens verwenden. Es ist der Mönchsname, den man erst nach dem Tod benutzt. Man nennt jemanden bei seinem Mönchsname, nachdem er gestorben ist. Aber die wichtige Frage für dich ist: Warum möchtest du auf deiner Reise deinen *Bodhisattva*-Namen verwenden? Du wirst ein Problem mit dem Reisepass haben, denn soweit ich weiß, steht der Name dort nicht drin.

F: Ich möchte den *Bodhisattva*-Namen benutzen, weil ich den Eindruck habe, dass mein anderer Name nicht mehr so ist, wie ich bin. Ich habe mich in den letzten Jahren sehr verändert. Mein Name bedeutet ‚mächtiger, starker Krieger‘. Früher war ich sehr aggressiv, jetzt bin ich eher Pazifist. Ich möchte gerne weiterhin ein *Bodhisattva* sein und daher meinen *Bodhisattva*-Namen benutzen.

RR: Wie lautet dein *Bodhisattva*-Name?

F: ‚Große Praxis‘ oder ‚großer Praktizierender‘

RR: Wenn du magst. Wenn es dir hilft, dich an diese große Praxis zu erinnern. Aber praktiziere weiter auf deiner Reise. Gleichzeitig musst du vermeiden, dass dies eine Illusion wird. Denn eigentlich bist du auch der Mensch, der von seinen Eltern abstammt

und nicht nur der Mensch, der aus der Praxis des *Bodhisattva*-Weges hervorgegangen ist. Es ist wichtig, die beiden in Einklang zu bringen. Natürlich ist es nicht gut, sich an sein Ego zu klammern, an seine gesellschaftliche, bürgerliche Identität, vor allem wenn sie, wie du sagst, mit Aggressivität verknüpft ist. Aber wenn du zu weit auf der anderen Seite bist und dich nur mit einem Ideal identifizierst, riskierst du gespalten zu werden. Es gibt dann einen Teil von dir, der nicht mit dem anderen Teil von dir zusammen ist.

Ich rate dir also, dich nicht zu sehr an den Namen zu haften, sondern an die Praxis, an die große Praxis. Aber wirklich! Nicht an den Namen. Diese große Praxis ist das Harmonisieren der Phänomene unseres Lebens, unseres begrenzten Egos, unserer Konditionierungen usw. mit der höchsten Dimension des Lebens, die uns in der Zazen-Praxis offenbart wird. Die beiden müssen sich wirklich harmonisieren, wirklich zusammen sein.

F: Während meiner Reise würde ich auch gerne den Schritt machen, Mönch zu werden. Das ist auch einer der Gründe, weshalb ich meinen *Bodhisattva*-Namen benutzen möchte.

RR: Natürlich ist es eine romantische Idee sich zu sagen: „Ich unternehme eine Reise auf Buddhas Spuren nach Indien, nach China.“ Aber das ist nicht notwendig, um Mönch zu werden. Mönch werden heißt, hier und jetzt seinen Geist umwandeln, um eben fortlaufend der Praxis des Wesentlichen zu folgen. Dafür braucht man nicht tausende von Kilometern hinter sich bringen. - Ich wünsche dir jedenfalls eine gute Reise.

F: Ich denke, dass man der Ahnenreihe eine gewisse Wichtigkeit entgegenbringt, weil wir das *Eko* der *Patriarchen* sehr oft rezitieren. Und in unserer individuellen Existenz ist es auch etwas sehr Wichtiges. Wie sieht es mit unserer Ahnenreihe aus, hier und jetzt und in der Zukunft, wo doch allgemein bekannt ist, dass die *Godos*, die aktuellen Meister, einerseits Schüler von Meister *Deshimaru* waren und andererseits das *Shiho* von einem anderen Meister erhalten haben? Einige Mönche wurden sogar von *Godos* ordiniert, die kein *Shiho* haben. Aus der Sichtweise der Ahnenfolge heraus sind wir keine Nachfolger von Meister *Deshimaru*.

RR: Doch, weil das, was in der Ahnenreihe zählt, der Geist ist, der übermittelt wurde. Dieser Geist der Praxis, der übermittelt wurde und der hier übermittelt wird, ist der Geist der Praxis, den Meister *Deshimaru* übermittelt hat. Daran gibt es überhaupt keinen Zweifel. Natürlich hat jeder *Godo* sein *Ketsumyaku* geschaffen. Ich weiß nicht genau, was meine Mitbrüder gemacht haben. Aber ich habe auf der linken Seite des *Ketsumyaku* die Ahnenreihe von Meister *Kodo Sawaki* und Meister *Deshimaru* beibehalten. Denn selbst wenn ich nicht das *Shiho* von Meister *Deshimaru* erhalten habe, so habe ich seine Unterweisung erhalten, und es ist diese Unterweisung, die ich weitergeben will. Auf der rechten Seite steht die Ahnenreihe von *Niwa Zenji*, der mir diese Weitergabe der Unterweisung von Meister *Deshimaru* bestätigt hat. Dies scheint mir die einfachste Art und Weise zu sein, die am ehesten der Realität entspricht. Ich hoffe, dass die anderen *Godos* das Gleiche machen.

F: In den Ahnenfolgen der Meister sieht man manchmal Reihen, die aufhören. Zum Beispiel hörte die Reihe des berühmten Meisters *Yoka* auf.

RR: Ja, aber ich glaube, man darf nicht an dem formellen Aspekt der Ahnenreihen haften. Betrachten wir zum Beispiel den Fall von *Yoka*: Selbst wenn vielleicht auf dem Papier

seine Ahnenreihe aufhört, bewundern weiterhin alle Zen-Mönche und Zen-Meister noch heute, ungefähr dreizehn Jahrhunderte nach seinem Tod, das *Shodoka* und lassen sich in ihrer Praxis und Unterweisung von ihm beeinflussen. Das ist es, was zählt. Es ist diese Übermittlung des Geistes. Die Ahnenreihe ist einfach dazu da, um zu beglaubigen, zu bestätigen und um dem eine greifbare Form zu geben, was nicht fassbar ist: die Übermittlung des Geistes.

Wenn man sich zu sehr an die Ahnenreihe klammert und die Übermittlung des Geistes vergisst und sich auf das Papier bezieht, irrt man sich völlig. - Ich werde euch etwas sagen, was euch bestimmt schockieren wird. Aber es ist gut schockiert zu werden: Die Ahnenreihe wurde in Wirklichkeit von den Chinesen erschaffen. Die Ahnenreihe seit *Shakyamuni Buddha* bis zu *Bodhidharma* und selbst bis zu *Eno* ist sehr hypothetisch! Nach *Eno* ist es ziemlich klar. Trotzdem waren die Chinesen dem sehr verhaftet. Vor allem wollten sie die Autorität der Zen-Schule bekräftigen, indem sie sagten: „Wir haben unsere eigene Ahnenreihe!“ Sie haben sie konstruiert, um zu bestätigen, dass sie wirklich die Erben des Buddha-Dharma waren, obwohl ihre Methoden im Vergleich zur traditionellen Methode manchmal etwas außergewöhnlich waren. Deshalb haben sie diese Ahnenreihe aufgebaut, und man respektiert sie. Aber indem man sich sagt, dass dieses Zen, das man praktiziert, von Buddha kommt und uns durch Generationen von Meistern weitergegeben wurde. Das ist in jedem Fall richtig, egal mit welcher Ahnenreihe. Man hat Zen nicht erfunden. Aber wenn man auf einmal zu einer Art Urkundsbeamter, zu einem Zen-Notar wird und sich zu sehr um Papierprobleme kümmert, irrt man sich, glaube ich.

Die Godos, die das *Ketsumyaku* weitergeben, müssen einfach ein *Ketsumyaku* weitergeben, das der Wirklichkeit der Unterweisung und der Praxis, die sie erhalten haben, entspricht, und Vertrauen haben in diesen Geist der Praxis und ihn weitergeben. Genau das ist wichtig. Keine geistigen Verwicklungen weitergeben, die einem Zen-Notar würdig sind.

F: Ich wollte damit nur sagen, dass es auf intellektuellem Niveau eine Besorgnis über die Authentizität geben könnte. So wie in einer Familie geistige Unruhen entstehen können, wenn es eine etwas verdächtige Ahnenfolge gibt. So wird das von der einen oder anderen Person in der *Sangha* erlebt.

RR: Genau in diesem Moment muss man zu dem zurückkehren, was die Essenz der Zen-Unterweisung ist, dass es in Wirklichkeit keine Weitergabe gibt. Ich habe es letztens gesagt: Zen ist die Weitergabe von sich selbst an sich selbst. Am Ende kann man nichts weitergeben. Es ist völlige Täuschung zu glauben, dass es etwas gäbe, das von Meister zu Schüler weitergegeben wird. Eure eigene Verwirklichung ist die Bestätigung. Es ist eine Zen-Krankheit, kein Vertrauen dazu zu haben, immer die anderen zu fragen und immer von anderen bestätigt werden zu wollen, immer die Lampe der anderen ausleihen zu wollen.

25.8.2004, 6.30 Uhr

Wenn man Zazen praktiziert, beginnt man nicht nur damit sich auf die Haltung zu konzentrieren, sondern man kehrt ständig auf diese Konzentration zurück. Man konzentriert sich auf die Atmung, man kehrt ständig auf die langen Ausatmungen zurück und spürt die ganze Energie der Ausatmung unter dem Nabel. Das ist die Basis unserer Praxis, die es dem

Geist ermöglicht, Ruhe und Heiterkeit wieder zu finden, die der Intuition ermöglicht sich zu manifestieren und nicht mehr durch geistige Unrast blockiert zu sein.

Wenn man sich jedoch mit diesem Zustand der Ruhe begnügt, kann man nicht das wahre Erwachen verwirklichen. Meister *Daie* warf einigen Schülern von *Wanshi* vor, in der Ruhe zu stagnieren statt tief zu erwachen. *Wanshi* selbst unterwies natürlich Ausgeglichenheit, Harmonie, die Praxis der Konzentration, die zum Frieden des Geistes führt, die Beobachtung seiner selbst, die es ermöglicht zu erwachen. Denjenigen zufolge, die seine Unterweisungen kritisierten, war die stille Erleuchtung ein Fehler, weil es vor allem Stille gab und wenig Erleuchtung. *Wanshi* hat den Ausdruck ‚stille Erleuchtung‘ als Bezeichnung seiner Unterweisung akzeptiert, denn er empfahl das Gleichgewicht zwischen Ruhe, Stille und Erwachen. Auch Meister *Deshimaru* hat das Gleichgewicht zwischen Konzentration und Beobachtung unterwiesen.

Während Zazen wendet man seinen Blick nach innen. Man lässt sich durch die Praxis erhellen. Man klärt seine Gedanken, alle geistigen Manifestationen werden durch das *Hishiryo*-Bewusstsein von Zazen erhellt. Dies ist nur möglich, wenn man seinen Gedanken nicht folgt, das heißt, wenn man regelmäßig zur Haltung und zur Atmung zurückkehrt. In diesem Moment sind alle Gedanken, alle Wünsche, alle Gefühle, die auftauchen, wie Seifenblasen, die schnell platzen. Das ganze vergangene *Karma*, die alten Konditionierungen zeigen und erschöpfen sich, weil man sie nicht fördert, weil man ihnen keine Energie gibt. Die Energie wird für Haltung und Atmung eingesetzt. So kann man sich seiner vergangenen Fehler bewusst werden, sie bereuen und wirklich als Fehler betrachten.

Gestern früh wurde festgestellt, dass jemand im neuen Gebäude Geld aus der Tasche einer Nonne gestohlen hat. Das ist eines der schlimmsten Dinge, die man im Leben allgemein und insbesondere in einem Tempel tun kann. Es bringt schlechtes *Karma*. Man tut nicht nur der Person weh, der nun das Geld fehlt, das man ihr gestohlen hat, sondern man trübt auch den Geist derjenigen, die erfahren, dass dies geschehen ist.

Man fragt sich: Wie ist das in einem Tempel möglich? Wozu ist es gut Zazen zu praktizieren, wenn man sich dann schlimmer verhält als gewöhnliche Menschen? Mit einer derartigen Haltung ist es absolut belanglos, in einem Tempel zu bleiben. Nach ‚nicht töten‘ ist ‚nicht stehlen‘ das zweite Gebot Buddhas. Stehlen ist der Ausdruck der Gier des Egos, des hauptsächlichsten Grundes aller Illusionen und Leiden. Es ist vor allem der Ausdruck dafür, dass man nichts verstanden hat, nicht nur nichts vom Zen, sondern nichts vom Leben. Denn im Leben kann man sich nichts endgültig aneignen, nichts kann uns gehören. Selbst unser Körper gehört uns nicht. Wenn man sich nicht einmal an den eigenen Körper klammern kann, wie kann man sich da an einen Hundert-Euro-Schein klammern?

Wenn die Person, die diese Tat begangen hat, weiter praktizieren möchte und den Sinn ihrer Praxis nicht zu Staub zerfallen lassen will, ist es das Beste, wenn sie das Geld in einem Umschlag auf den Altar des *Dojos* oder des Speisesaals legt und das *Sangemon*, den Reuevers, rezitiert. Durch Bereuen kann diese Handlung in einem Augenblick zur Quelle des Erwachens werden. Ansonsten ist es verlorene Zeit und unnütze Mühe, auf diese Weise weiter zu praktizieren.

Das Gebot nicht zu stehlen ist wie alle Gebote Buddhas, die diejenigen zu beschützen geloben, die die Ordination empfangen, nicht nur eine einfache Verhaltensregel, sondern Ausdruck unserer wahren Buddha-Natur. Die Praxis der stillen Erleuchtung, die wir hier

praktizieren, ermöglicht dieser Buddha-Natur sich in allen Aspekten unseres Lebens auszudrücken.

Meister Wanshi sagt: *„Diejenigen, die ernsthaft die Meditation praktizieren, verwirklichen ihren authentischen Sinn und vertrauen auf die Tatsache, dass diese Natur immer mit ihnen gewesen ist.“* Ich hoffe, dass dieser Geist des Vertrauens sich im Geist von jedem von euch entwickeln kann.

27.8.2004, 6.30 Uhr

Lasst in Zazen nicht euren Kopf nach vorne sinken, lasst auch den Rücken nicht rund werden. Zieht das Kinn zurück, legt Energie in die Nierengegend. Neigt das Becken, drückt mit den Knien auf den Boden. Streckt den Körper zwischen Himmel und Erde aus. Entspannt euch, lasst die Spannung in den Schultern los, entspannt den Bauch.

Lasst den Blick vor euch auf dem Boden ruhen. Schließt während Zazen nicht die Augen, denn wenn man sich nicht an die Gegenstände des Blickes klammert, stört uns nicht, was um uns herum ist. Fixiert auch nicht einen besonderen Punkt. Die Art und Weise, wie man in Zazen seinen Blick hält, beeinflusst völlig den Geisteszustand. Man sagt immer, dass der Blick nach innen gewandt ist. D.h., dass man sich nicht an die Phänomene klammert, die uns umgeben. Man begnügt sich damit, vertraut zu sein mit seinem eigenen Körper, mit seiner Atmung. Man beobachtet die Funktionsweise des Geistes, ohne sich daran zu klammern. Man bemüht sich nicht; die Gedanken auszurotten. Man beobachtet sie einfach als gedankliche Konstrukte ohne Substanz und klammert sich nicht an sie. Man lässt Gefühle auftauchen, wenn sie da sind, ohne sie zu unterdrücken. Man nimmt klar die Welt um einen herum wahr, ohne Gegensätze zwischen außen und innen zu schaffen. Man wird wie die *Dojo*-Fenster, die sich sowohl nach außen wie auch nach innen hin öffnen lassen. Der Blick nach innen ist kein Blick, der Gegensätze schafft, sondern er betrachtet die Leerheit all unserer mentalen Prozesse, die nicht mehr Substanz haben als Blasen, die an eine Wasseroberfläche aufsteigen.

Achtet darauf, keine neuen Gegenstände der Anhaftung zu schaffen. Z.B. ist die Zazen-Haltung selbst kein Gegenstand der Anhaftung. Man wird kein Haltungstechniker, sondern wird völlig der Körper in Zazen. Dieser Körper ist völlig Zazen hingegeben, wird von Zazen getragen. So sind keine großen willentlichen Mühen erforderlich. Man kann fortfahren mit einem völlig freien Geist zu praktizieren, hier und jetzt.

Was die Beobachtung des eigenen Geistes angeht, so ist dieser letztlich unfassbar. So ist in Zazen wirklich jeder Gegenstand aufgegeben. Nicht, weil es etwas Schlechtes ist, einen Gegenstand zu haben, sondern weil man tief realisiert, dass er völlig illusorisch ist. Ohne auf irgendeinem Gegenstand zu verweilen, wird der Geist weit, fließend, leuchtend. Denn wenn man alles aufgibt was unseren Geist verdunkelt, kann man das wieder finden, was Meister *Deshimaru* ‚unseren wirklichen Normalzustand‘ nannte, das, was Meister *Wanshi* ‚Feld der Leerheit‘ nannte, leuchtend und unbegrenzt.

27.8.2004, 11 Uhr

Verliert während Zazen eure Zeit nicht damit, eure Gedanken zu wälzen. In Zazen kehren wir zu dem zurück, was wir in Wirklichkeit sind. Wir werden zu diesem Körper, der in der

Haltung von Zazen sitzt; zu diesem Körper, der völlig eins ist mit der Einatmung, wenn wir einatmen; zu diesem Körper, der in der Ausatmung völlig ausatmet.

Dieser Körper ist nicht einmal *mein* Körper. Das bin nicht *ich*, der atmet. Dieser Körper gehört der kosmischen Ordnung, dem ganzen Universum. Die Atmung geschieht. *Es* atmet, jenseits meiner selbst. Wenn wir mit dieser Atmung vertraut bleiben, können wir ganz direkt das Leben jenseits unseres kleinen Egos erfahren, jenseits all unserer gedanklichen Erzeugnisse, jenseits aller Ideen, die wir uns aufgrund unserer alten Konditionierungen von uns selbst machen. Zazen zu praktizieren bedeutet, die Wirklichkeit hier und jetzt direkt zu berühren, mit frischem Blick. Wenn man so praktiziert, kehrt man Augenblick für Augenblick zu diesem Bereich der Existenz jenseits unserer Gedanken zurück.

Issan hatte *Kyogen* aufgefordert: "Zeige mir dein wahres Gesicht vor der Geburt deiner Eltern, ohne dich auf ein Sutra zu beziehen!"

Was ist unser wahres Gesicht hier und jetzt vor der Geburt unserer Gedanken? - Kein Wort kann es beschreiben, aber man kann es erfahren, wenn man den Geist fallen lässt, der sich an Worte klammert, wenn man sich unablässig achtsam bleibt, bevor unsere Aufmerksamkeit von den Gedanken abgelenkt wird.

Wanshi nennt diese Realität „*das Feld, den Bereich des Leeren, weit und leuchtend*“. Das bedeutet, dass nichts es begrenzen kann, dass nichts es verdunkeln kann. Er fügt hinzu: „*Diejenigen, die aufrichtig praktizieren, erfahren es authentisch und haben so Vertrauen in die Tatsache, dass es schon immer mit ihnen war. Buddha und alle Dämonen können nicht darin eindringen, die Verschmutzung kann es nicht vergiften.*“

Man kann seine Form nicht ergreifen, wir sind immer mittendrin. Das bedeutet wirklich sich zu konzentrieren, zurückzukehren zum Zentrum unserer Wirklichkeit. Das ist jenseits von Buddha, d.h. jenseits all unserer Vorstellungen bezüglich Buddha, jenseits all unserer Dämonen und *Bonnos*, jenseits all dessen, was trennt und was begrenzt ist.

Ein Sesshin zu praktizieren bedeutet, zu dem zurückzukehren, was die Grundlage unserer Existenz ist, was wir aber aufgrund unserer komplizierten Gedanken und all unserer Anhaftungen aus dem Blick verloren haben. Die *Sangha*, die Gemeinschaft derjenigen, die sich in der Praxis harmonisieren, die sich wechselseitig ermutigen, lässt diese Erfahrung reifen, diese Erfahrung der Rückkehr zu dem, was wir in Wirklichkeit sind, und ausgehend davon alle Aspekte des Alltags zu leben, indem wir ein Leben ohne Trennungen leben, ohne Gegensätze, ohne Trennung von den anderen, indem wir ihnen helfen und sie respektiert wie uns selbst. Vor allem ohne Trennung zu schaffen zwischen dieser Praxis im *Dojo* und den täglichen Aktivitäten, wie der Toilette, den Mahlzeiten, dem *Samu*. Das ist jedes Mal die Gelegenheit, zum Zentrum zurückzukehren, aufzuhören hin- und herzuschwanken.

Wenn wir auf diese Weise praktizieren, können wir das wirkliche Glück realisieren und ein Leben in Einklang führen, demgegenüber treu, was wir sind. Das ist die Praxis des Vertrauens, das aktualisierte Vertrauen.

27.8.2004, 16.30 Uhr

Wenn man während einem Sesshin lange Zeit fortfährt, Zazen zu praktizieren kann man klar sehen, dass in unserem Geist alle Arten von Welten auftauchen. Alle Arten von Phänomenen

erscheinen: Gedanken, Erinnerungen, Bilder, manchmal Wünsche, Gefühle. All das erscheint genau hier und jetzt. *Wanshi* sagt: „*Die drei Zeiten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind aufgehoben.*“ Selbst wenn Erinnerungen an die Vergangenheit aufsteigen, kann man sehen, dass wir es sind, die diese Erinnerungen hier und jetzt konstruieren. Selbst wenn sich Gedanken, Wünsche, Bedürfnisse, die die Zukunft betreffen, zeigen, so ist es ganz klar unser Geist hier und jetzt, der sie projiziert: Wenn man das realisiert, klammert man sich wesentlich weniger an Vergangenheit oder Zukunft.

Alles kommt aus unserem Geist hier und jetzt. Wenn dieser Geist in Frieden ist, wird alles friedlich. Dieser Friede vertieft sich, wenn man klar sieht, dass alle Konflikte, die in unserem Geist auftauchen, ohne Substanz sind. So erschöpfen sich über die Dauer des Sesshins hin und nach alle täuschenden Phänomene, die uns normalerweise behindern.

Wanshi merkt an: „*Das, was sich nicht erschöpft, ist der tiefe Geist, der Geist, der sich um Geburt und Tod keine Sorgen macht, der Geist, der auf nichts verweilt.*“ Wenn uns dieser Geist beseelt, kann man all das vorbeiziehen lassen, von dem man sonst abhängt, was uns leiden macht und uns festhält.

Manche hoffen, dass, wenn sie ein Sesshin praktizieren, all ihre Gedanken verschwinden. Sie bedauern, dass sie sehen müssen, wie die Gedanken sich fortlaufend manifestieren. Sie haben den Eindruck, ein schlechtes Sesshin zu machen. - Wenn Gedanken auftauchen, so hat dies keinerlei Bedeutung. Von Bedeutung ist die Haltung unseres Geistes den Phänomenen, den Gedanken gegenüber, die auftauchen. Wenn man ihre Leerheit sofort erkennt, stören sie uns nicht mehr. Es wird wie Topf und Deckel: Phänomene und Leerheit harmonisieren sich unablässig, jenseits unserer selbst. Dafür ist keine besondere Bemühung erforderlich. Dann wird Zazen wie ein Spiel. Wie Meister *Yoka* sagt, können wir gemeinsam im *Samadhi* spielen, indem wir die Wirklichkeit akzeptieren, so wie sie ist, indem wir uns nicht an die Phänomene klammern und nicht in der Leerheit stehen bleiben.

Mondo

F: Alle kennen das Prinzip der Zazen-Haltung, die man als die Haltung des Baumes bezeichnen könnte. Man hört oft, dass man mit dem Schädel den Himmel drücken sollte und mit den Knien in die Erde. Aber es heißt auch, man soll entspannen. Das ist widersprüchlich: zur gleichen Zeit sich strecken und entspannen. Wie kann man das erklären?

RR: Zunächst einmal muss man die Worte achten: Wenn man sagt: “Streckt die Nierengegend”, reagieren viele Leute damit, dass sie stark strecken und rigide handeln. Meister *Deshimaru* sprach Englisch. Er sagte “Stretch your backbone”. Weniger strecken, als vielmehr ausdehnen. Im Alltag ist es oft so, dass wir uns anspannen. Es entwickeln sich kleine Spannungen im Rücken. Es kommt darauf an, diese Spannungen loszulassen. Ich verwende oft das Beispiel des Fadens einer Marionette. Der Faden ist am Kopf befestigt. Wird er nach oben gezogen, so reißt das die Marionette nicht auseinander, sondern es bewirkt einfach, dass diese Spannungen gelöst werden. Es ist sehr wichtig, dass wir darauf achten welche Worte wir verwenden. Es geht also nicht darum, mit zuviel Willenskraft etwas erreichen zu wollen, sondern es muss eine sanfte Ausdehnung sein.

Es ist auch wichtig, dass man unablässig in Kontakt mit seiner Atmung bleibt. Die Atmung gibt der Praxis von Zazen das Fließende. Wenn man zu angespannt ist, gelingt es

einem nicht, korrekt zu atmen. Das Diaphragma blockiert sich. Seine Atmung zu beobachten ist das Barometer, an dem man sehen kann, wo unsere Praxis ist - nicht nur allein die des Körpers. Sobald man sich an einen Gedanken klammert, der beginnt, uns auszufüllen, blockiert sich die Atmung, so als würde man mit der Atmung diesen Gedanken festhalten. Wenn man aber zu einer tiefen und langen Ausatmung zurückkehrt - und sie nicht erzwingt, sondern einfach geschehen lässt, - dann entspannt sich nicht nur der Körper, sondern auch der Geist. Beide stehen in Wechselbeziehung.

F: Da ist auch das Problem der Becken-Neigung. Ich empfinde es nicht als ein Neigen, sondern mehr als ein nach unten gezogen werden und ein nach unten hin wegrollen.

RR: In der Kineosologie empfiehlt man genau diese Bewegung: nach unten und nach vorne wegziehen. Aber das ist nicht *Zazen*. *Sensei* war diesbezüglich sehr klar. Er sagte: "Ihr müsst so in *Zazen* sitzen, als wolle der After die Sonne betrachten."

F: Wo ist die Sonne?

RR: Oben. Der After darf also während *Zazen* nicht auf das *Zafu* drücken. Und das kann nur sein, wenn die Krümmung nicht übertrieben ist.

F: Dem stimme ich nicht zu.

RR: Das weiß ich. Das diskutieren wir schon lange. - Ich gebe das weiter, was Meister *Deshimaru* unterwiesen hat und was ich als richtig empfinde. Wenn du das anders empfindest...

F: Das bin nicht ich der empfindet, sondern mein Körper.

RR: Dein Körper! - Mach wie du willst. Aber wenn man die Unterweisung weitergibt, muss man sie so weitergeben, wie Meister *Deshimaru* sie weitergegeben hat.

F: Du hast vorhin gesagt, *Sensei* hätte Englisch gesprochen, aber er sprach Zenglisch, weder Englisch, noch Französisch, noch sonst etwas. Er hatte seine eigene Sprache. Ich glaube, wir haben nicht tief genug verstanden, was er wirklich tief sagen wollte.

RR: Ja, aber es gab nicht nur die Worte. Wir haben seine Haltung gesehen. Er zeigte *Zazen*. Ich erinnere mich nicht nur an die Einführungen für die Anfänger. Es sind auch Filme geblieben. Man muss nur schauen, wie er den Trappistenmönchen *Zazen* zeigte. Das war sehr klar: Er streckte den Rücken gut und kippte das Becken nach vorne. Daran gibt es keinen Zweifel. Nur darf man nicht übertreiben. Jeder muss die richtige Weise erfahren.

F: Ich habe zwei oder drei kleine Fragen, die das *Daihishin Darani* betreffen. So wie ich das verstehe, ist es eher hinduistisch und das *Kannon Gyo* ist eher chinesisch. Das rettet mich ein bisschen vor der Zen-Philosophie, weil es da Bilder von wilden Tieren gibt und man *Indra* anruft. Kannst du mir die Geschichte mit diesem blauen Nacken von *Avalokitesvara* erklären?

RR: Es handelt sich um den Versuch, etwas zu übersetzen, was unübersetzbar ist. Im Allgemeinen übersetzt man *Daranis* nicht. Wichtig ist die Energie, die sich entwickelt, wenn man es korrekt rezitiert, die Vibration des *Daranis*. Das *Daihishin Darani* ist wie

alle *Daranis* eine Formel, die Wesen, die leiden, helfen soll. Es ist also mit der Energie von *Kannon* verknüpft. Aber in dem Augenblick, in dem man das *Darani* rezitiert, muss man völlig eins mit der Rezitation sein.

Der blaue Nacken hat keinerlei Bedeutung, wohingegen das *Hannya Shingyô* eine Bedeutung hat. Das muss man genau übersetzen und studieren, Wort für Wort. Es gibt es Leute, die die *Daranis* nicht mögen. Aber ich glaube, dass es wichtig ist, sich auf etwas zu konzentrieren, was uns in Berührung bringt mit etwas, was jenseits aller Bedeutungen ist. Letztlich kann man die Realität selbst nicht erklären, in der Tiefe. Das *Darani* ähnelt also der Wirklichkeit, so wie sie ist. Als etwas das existiert, aber jenseits dessen ist, was der Geist ergreifen kann. Das ist genau das, was passiert, wenn man es rezitiert: Der Geist muss loslassen. Es ist leicht, an die kleinen Elemente zu denken, die man verstanden zu haben glaubt. Aber das ist bedeutungslos - und es ist gut, dass es so ist. Es ist eine gute Praxis. Selbstverständlich sollte man seine Zeit nicht damit verbringen, *Daranis* zu rezitieren. Aber manchmal ist es gut - jenseits der Bedeutungen.

Das *Daihishin Darani* ist ebenso wie das *Kannon Gyo* indischen Ursprungs. Vom *Kannon Gyo* existiert eine chinesische Übersetzung, die aus dem Sanskrit gekommen ist. Sie stammt aus dem *Lotus-Sutra*. Das *Lotus-Sutra* ist in Sanskrit geschrieben worden. Die Chinesen haben manchmal einfach Silben aus dem Sanskrit übernommen, besonders im *Darani*. Aber das hat mehr phonetische Ursachen und weniger mit der Bedeutung zu tun.

F: Ich habe eine Frage bezüglich der Gefühle. Wenn man in Zazen ist, kann ich gut beobachten, wie all das auftaucht. Wenn ich wirklich konzentriert bin, bin ich jenseits dieser Emotionen, jenseits von Zuneigung und Abneigung, Liebe und Hass. Als Künstler sind für mich Emotionen Quelle der Kreativität. Ich verstehe nur sehr schlecht, woher die Emotionen eigentlich kommen. Man steht auf, manchmal ist man froh, manchmal ist man traurig. Manchmal hat man Gedanken, die die Emotionen beeinflussen, manchmal Emotionen, die die Gedanken beeinflussen ...

RR: Was ist die Frage?

F: Ich möchte diesen Mechanismus besser verstehen.

RR: Jetzt einen Kurs in Psychologie zu machen, wäre zu lange.

F: Aber ich täusche mich doch nicht, dass diese Beobachtung, die in Zazen auftaucht, frei von Emotionen ist?

RR: Sicher. Die richtige Haltung in der Zazenpraxis, ist alles zu beobachten, wie du es gesagt hast, ohne Zuneigung und Abneigung, ohne Liebe oder Hass. Das ist eine grundlegende Einstellung. Das wendet man auf alles an, was in Zazen auftaucht. Das heißt, wenn eine freudige Emotion da ist, klammert man sich nicht besonders an diese Emotion der Freude, man bemüht sich nicht, sie beizubehalten. Wenn eine traurige Emotion da ist, gibt es Leute die weinen, aber sie wissen nicht genau, warum diese traurige Emotion da ist. Aber selbst, wenn diese Emotion unangenehm erscheint, so bemüht man sich nicht, sie zu vermeiden, sondern man akzeptiert, was da ist, ohne Anhaftung und ohne Zurückweisung, d.h. man fügt den Emotionen keine Emotionen hinzu. Das erlaubt es dem Geist, schnell einen normalen Zustand der Ruhe wieder zu finden, ohne zu viele

Emotionen. Es handelt sich um eine Art der Deeskalation aller emotionalen Spannungen. Deshalb haben gewöhnlich am Ende eines Sesshins alle einen friedlichen Geist.

Manchmal gibt es Leute, die ein bisschen, so wie du, Angst haben, ihre Emotionen zu verlieren: ‚Wenn ich keine Emotionen mehr habe, bin ich vielleicht nicht mehr inspiriert.‘ Sie glauben, dass die Emotion notwendig ist, um zu handeln und schöpferisch zu sein. Aber das ist nicht unbedingt so. Die Zazenpraxis zerstört nicht die Emotionen. Wie ich gerade gesagt habe und auch vorhin im Kusen, ändern wir einfach unsere Haltung den Emotionen gegenüber.

Im *Genjō Koan* gibt es eine sehr tiefe Unterweisung von *Dogen*: Selbst wenn man die Leerheit all dessen betrachtet, was auftaucht, so hindert das dennoch nicht daran, dass man bedauert, dass Blumen verwelken oder dass Freunde verschwinden, dass der Tod kommt. Das war der Fall bei *Dogen*. Er hat das Gedicht ‚Mujo‘ geschrieben. Er betrachtet den Mond und sagt so ungefähr: ‚Der Herbstmond ist schön an diesem Abend, aber warum hindert er mich daran zu schlafen?‘ *Dogen* ist krank und weiß, dass er den Herbstmond nicht mehr sehen wird. In diesem Augenblick ist er traurig. Das ist der Sinn des Gedichts. Genauso im *Genjō Koan*: Er erkennt an, dass die Blumen verwelken und wir das bedauern, selbst wenn wir wissen, dass es der normale Zustand ist, dass alles unbeständig ist. Aber selbst diese Emotion ist die Manifestation der tiefsten Realität.

Wenn man die Dinge so sieht, kann man durchaus damit fortfahren, Emotionen zu empfinden, ohne sie zu dramatisieren. Das Leben geht weiter, man wird nicht zu einem Leichnam. Man empfindet weiter Wünsche und Emotionen, aber man ist davon nicht mehr konditioniert, wird davon nicht mehr geleitet. Wenn man in einem bestimmten Augenblick traurig ist, wird das nicht mehr völlig unser Handeln ändern. Und wenn man wütend ist, wird man z.B. nicht mehr gewalttätig. Aber es ist wichtig die Wut zu zuzulassen, wenn sie da ist. Man unterdrückt sie nicht, man folgt ihr aber auch nicht. Sie wird zum *Koan*: Was ist das? Man kann wirklich von einer Emotion aus erwachen.

F: Man spricht oft von Mitgefühl. Für mich ist das mehr ein Handeln als eine Emotion.

RR: Im Mitgefühl ist immer auch ein Teil Emotion enthalten, Mitleid mit den Wesen, die leiden. Wenn man überhaupt nicht berührt ist, fällt es einem oft schwer, zur nächsten Etappe überzugehen, in der man sich fragt: ‚Was kann ich jetzt eigentlich tun, um dieses Leiden zu erleichtern?‘ Wenn man aber von Mitleid überwältigt ist, ist das einzige, was man machen kann, mit dem anderen zu weinen, ohne dass man Weisheit schafft. Der Geist ist nicht klar, sondern ist von der Emotion ergriffen. Man kann nicht sehen, was das Richtige ist, um zu helfen. Man muss also die Fähigkeit bewahren, Emotionen zuzulassen, und die Fähigkeit kultivieren, sie schnell vorüber ziehen zu lassen und sich nicht von Emotionen gefangen nehmen zu lassen.

28.8.2004, 6.30 Uhr

Schläft nicht. Lasst aber auch nicht euren Geist aus der Zazenpraxis entweichen. Bringt all eure Aufmerksamkeit zur Haltung zurück. Lasst die Haltung nicht schlaff werden: Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule und den Nacken. Drückt gut mit der Schädeldecke in den Himmel. Zieht das Kinn zurück und entspannt die Schultern. Entspannt den Bauch und konzentriert euch auf die Ausatmung.

Seid nicht nur achtsam auf Haltung und Atmung. Sobald man achtsam auf etwas Bestimmtes ist, gibt es eine Trennung. Legt all eure Energie in die Haltung. Gebt all eure Sorgen und Gedanken auf, sodass nur noch ein Körper und Geist in Zazen sitzend übrig bleiben, ein Körper und Geist aufgegeben in Zazen, aufgesogen von Zazen. In diesem Augenblick gibt es nicht mehr den geringsten Abstand zwischen Zazen und euch. Ihr praktiziert nicht Zazen, ihr seid Zazen. Ihr seid Buddha in Zazen sitzend, jenseits jeden Gedankens. Ein Sesshin zu praktizieren bedeutet, diese Vertrautheit mit sich selbst, mit der Praxis, mit dem Buddha-Geist wieder zu finden. Die Einheit wieder zu finden, die Essenz unseres Lebens. Das ist die Praxis des Weges.

Diese Einheit kann aber, wie Meister *Wanshi* bemerkt, nicht ergriffen werden. Man kann natürlich das Prinzip der Nicht-Dualität, *ichi nyo*, bestätigen: Körper und Geist sind Einheit, Praxis und Erwachen sind Einheit, man selbst und Buddha ist Einheit, man selbst und alle Existenzen sind Einheit. Aber diese Einheit zu realisieren, ist jenseits des Denkens. Sie kann sich nur realisieren, wenn man den Geist aufgibt, der Trennungen schafft. Dieses Aufgeben kann nicht aufgrund einer willentlichen, bewussten Entscheidung erfolgen. Man kann nur die Bedingungen schaffen, die es erlauben, dass es sich realisiert. Niemand kann es an unserer Stelle realisieren. Keine Erklärung kann dahin führen. Man kann nur die Hindernisse fallen lassen, die die Realisation verhindern. Das ist die Grenze der Unterweisung.

Wanshi fügt hinzu: „Das Wesentliche ist, Körper und Geist völlig zu leeren und zu öffnen, sodass sie letztlich so weit sind, wie die unbegrenzte Leerheit des Raumes.“ Lasst all das los, was *Zenna*, Beschmutzung, Manifestation des Egos in der Praxis ist. Öffnen bedeutet, alle Angst aufzugeben. Es bedeutet, nicht mehr zu fürchten, der Wirklichkeit zu begegnen, so wie sie ist. Sich nicht mehr in seine geistigen Konstrukte zu flüchten, in unsere kleine begrenzte Welt.

„Dann,“ so fügt *Wanshi* hinzu, „ist auf allen Gebieten alles auf natürliche Weise zufrieden gestellt.“ In allen Bereichen unseres Lebens ist die allertiefste Hoffnung befriedigt, dieses Leben ohne Trennungen wieder zu finden. Jenseits von Übertreibung und Mangel. Dann sind all unsere kleinen Wünsche und Frustrationen durch diese Strömung davongetragen. Der Geist ohne Trennung kennt kein Hindernis und keine Verwirrung mehr. Essenz und Phänomene unseres Lebens harmonisieren sich auf natürliche Weise.

„Der Mond“, sagt *Wanshi*, „begleitet den Wasserlauf. Der Regen folgt den vom Wind davon getriebenen Wolken.“

28.8.2004, 11 Uhr

Vermeidet es zu husten. Fahrt damit fort, euch gut auf die Haltung zu konzentrieren. Nicht nur mit eurer Achtsamkeit, sondern indem ihr all eure Energie in sie hinein legt. Das bedeutet dem Weg zu geben, dem Weg zu ermöglichen, sich zu aktualisieren, indem man gibt, ohne etwas zurückzuhalten. Denn es gibt nichts Wichtigeres, als die Praxis dieses Augenblicks. Wenn man so praktiziert, wird der Geist stark, wird nicht mehr erschüttert von den Phänomenen, die auftauchen.

Selbst wenn man nichts mehr verfolgt, schläft man nicht ein. Viele Menschen hält vor allem das Verfolgen ihrer kleinen Wünsche wach. Wenn es nichts mehr zu ergreifen gibt, schlafen sie ein. Im Weg des Zen kann man ab dem Augenblick, in dem man sich weigert, irgendetwas zu folgen, wirklich erwachen, jenseits jeden Gegenstandes. Die Praxis, die von jedem

Gegenstand geleert ist, wird, statt vor sich hinzudämmern, ganz intensiv. Denn nichts kommt mehr, was die Gegenwart des Geistes stört.

Wanshi sagt: „Lasst nicht zu, dass ihr mit den Dingen in Konflikt kommt. Dann wird euch wirklich nichts stören.“

Gestern hat jemand eine Frage zur Natur der Emotionen gestellt. Natürlich gibt es alle möglichen Emotionen, von den brutalsten bis zu den aller feinsten. Im allgemeinen tauchen sie auf, weil unser Ego gestört ist, weil unsere Gier nicht befriedigt werden kann; wenn man das nicht behalten kann, was man mag; wenn man akzeptieren muss, dass man etwas verliert, etwas, an das man sich klammert; wenn man etwas ertragen muss, was man nicht mag. Alle möglichen Arten von Emotionen tauchen auf: Wut, Eifersucht, Neid, Sehnsucht, Bedauern. Jede dieser Emotionen kann wie ein *Koan* betrachtet werden. Sie zeigt uns genau den Punkt, an dem wir nicht in Einklang mit der kosmischen Ordnung sind.

Manchmal gibt es sehr positive Emotionen, z.B. wenn man Freude über das Glück anderer empfindet, wenn man von guter Musik oder einer schönen Landschaft bewegt ist. Das ist jenseits von Gier, Hass und Verblendung, jenseits der drei Gifte. Das geschieht, wenn man aufhört, in die Dinge eingreifen zu wollen. Wenn die Schale unseres Egos zerbricht und man ganz plötzlich die Wirklichkeit mit neuen Auge sieht, wenn unsere Einheit mit allen Wesen des Universums tatsächlich wieder gefunden ist, wirklich gelebt wird, nicht nur vorgestellt oder gedacht.

Wanshi sagt weiter: „*Körper und Geist sind eins im Sosein, in immo.*“ Außerhalb dieses Körpers gibt es nichts, d.h. dass dieser Körper das ganze Universum wird, alles umfasst, so dass die Haut keine Trennung mehr darstellt. Das ist kein bizarres psychisches Phänomen einer Fusion, sondern einfach in Kommunion sein in der gleichen Wirklichkeit, die alle Wesen trägt, die alle Wesen begründet. Deshalb heißt es, dass es, wenn der Weise kein Ego hat, nichts gibt, das er selbst ist. Das vertraut zu realisieren, ist wie der weiße Ochse in der offenen Prärie sein, die keine Grenze hat. Vertraut werden mit unserem wirklichen Selbst, das keiner Disziplin, keiner Grenzen, keiner Umzäunung bedarf, nicht einmal der Gebote, um sich mit der kosmischen Ordnung zu harmonisieren. Das bedeutet wirklich in Einklang mit Zazen zu leben, aus unserem ganzen Leben die Fortsetzung dieses Zazen zu machen.

28.8.2004, 16.30 Uhr

Mondo

F: In den letzten zehn Tagen habe ich öfters *Gasshō* gemacht, um den *Kyosaku* zu empfangen. Ich habe den Eindruck, dass die *Kyosaku*-Schläge für mich sehr schwach sind, vor allem auch, weil ich weiblich bin. Das bringt mich zu einer Frage: Mir kommt es so vor, als würde man, wenn man auf einem Gebiet vermeintlich stärker ist als andere, immer Rücksicht auf die anderen nehmen. Ich habe den Eindruck, dass ich, wenn ich stärker bin, ganz oft das Nachsehen habe.

RR: Man sieht weder an der Haltung, wie du sitzt, noch an der Körperform, dass du stark bist. Die *Kyosaku*-Leute müssen den *Kyosaku* entsprechend der Anatomie der Menschen geben: Wenn jemand breite Schultern hat und kräftig ist, muss der *Kyosaku* stärker gegeben werden. Aber Frauen haben oft eine weniger stark entwickelte Schultermuskulatur. Dann muss er weniger stark gegeben werden.

Manchmal wird das nicht respektiert. Heute morgen zum Beispiel hat meine Sekretärin den *Kyosaku* bekommen und war sehr schockiert. Normalerweise muss der *Kyosaku*-Gebende intuitiv spüren, mit welcher Energie er den *Kyosaku* geben sollte.

Aber für dich ist es wichtig, dass du das, was dir gegeben wurde, so empfängst, wie es ist, ob es jetzt stark oder schwach ist. Man empfängt den *Kyosaku*, so wie er ist. Der *Kyosaku* sollte nicht etwas sein, das man beurteilt. Der Sinn des *Kyosaku* ist es, uns wieder in der Praxis von *Zazen* zu zentrieren, und der *Zazen*-Geist ist kein Geist, der urteilt: ‚stark‘, ‚schwach‘, ‚gut‘, ‚schlecht‘, ‚männlich‘, ‚weiblich‘, ‚Ah, der denkt, ich bin nur eine schwache Frau, das ist nicht richtig, dem werde ich es zeigen‘. Darum geht es nicht. Das lässt man alles während *Zazen* fallen.

Nachdem das jetzt gesagt wurde: Der *Shussô* sollte das nächste Mal bei dir genau hinschauen.

F: Gestern Abend habe ich das erste Mal an einer *Kito*-Zeremonie teilgenommen und wüsste gerne etwas mehr über die Zielgerichtetheit und die Effektivität. Nach außen könnte es etwas abergläubisch, etwas magisch aussehen.

RR: Das stimmt. - Das Ziel ist ganz klar: Es geht darum, Leuten zu Hilfe zu kommen, die sich nicht mehr selbst helfen können, weil sie schwer krank sind. Wir hoffen, ihnen mit dem *Kito* etwas von der *Zazen*-Energie zu kommunizieren. Wie das funktioniert, die Effektivität, das ist Teil der unsichtbaren Welt. Das kann man nicht erklären. Das merkwürdige ist, dass es sehr oft funktioniert. Viel öfter, als der statistische Zufall es erwarten lässt, geht es den Leuten nach dem *Kito* besser. Oft ist eine deutliche Verbesserung feststellbar.

Ich habe *Kitos* gemacht, bevor ich an sie geglaubt habe. Sogar *Kitos*, an die ich nicht geglaubt habe, haben sehr gut funktioniert. Das heißt, ich bin mir klar geworden, dass da etwas ist, was geschieht, das mich übersteigt. Es ist nicht nur die *Zazen*-Energie, wenn man ein *Kito* macht, sondern man ruft auch *Maka Hannya* an, die große Weisheit. Ich glaube, dass in der unsichtbaren Welt - das ist die Dimension der Welt, die jenseits von dem ist, was wir messen können - Dinge geschehen, die jenseits unserer Kontrolle liegen, jenseits von dem, was wir derzeit erklären können.

Ich habe also wirklich aufgehört, das zu erklären. Ich mache es einfach aus Mitgefühl für die Leute, die mich darum bitten, und ich stelle fest, dass es Auswirkungen hat. Selbst wenn jemand, der sich in der Endphase einer Krebs-Erkrankung befand, nicht geheilt wurde, so kann man doch feststellen, dass es ihm nach dem *Kito* besser ging. Es ist also eine andere Art zu helfen.

Man muss aber sagen, dass es nicht das Wichtigste im *Zen* ist. Es ist überhaupt nicht *Zen*. Wenn man *Zazen* praktiziert, macht man es nicht mit einer besondern Absicht. Und wir sind keine Zauber-Lehrlinge.

Der Ursprung der *Kito* liegt im esoterischen *Shingon*-Buddhismus, im Tantra. Im 14. Jahrhundert, als sich diese Form des Buddhismus in Japan im Niedergang befand, waren *Zen*-Mönche eingeladen worden, sich in den *Shingon*-Tempeln niederzulassen. Die *Shingon*-Mönche hatten Vertrauen in diese Zeremonien. Daraufhin haben die *Zen*-Mönche diese Zeremonien fortgesetzt. Und wir machen damit weiter. Das ist alles.

F: Ich möchte dir von meinen Erfahrungen mit langen Zazen erzählen.

RR: Aber mach es kurz... (*Lachen*)

F: Im Sesshin habe ich den Eindruck, dass der Schmerz zu einer Besessenheit wird, zum Allerwichtigsten. Nach einer halben Stunde oder einer Stunde wird es die Priorität, den Schmerz zu vermeiden.

RR: Das ist die Priorität für dich!

F: Ja. Heute morgen sagtest du, man solle nicht nur achtsam sein, sondern die Haltung werden. Aber nach einer bestimmten Zeit ist der Schmerz derart stark, dass ich mich nicht mehr der Haltung hingeben kann, sondern einfach nur noch vermeiden kann, Schmerzen zu haben. Ich nehme dann eine Haltung des Kompromisses ein: so entspannt wie möglich und trotzdem den Eindruck erweckend, dass ich aufrecht sitze. (*Lachen*) Ich habe ein wenig den Eindruck, dass ich von der physischen Notwendigkeit geleitet werde, mich aufrecht zu halten, und dass es nicht mehr darum geht, es zu beobachten.

RR: Auf jeden Fall hast du das ganz gut beobachtet. (*Lachen*) Es hat dich nicht daran gehindert, es zu beobachten.

F: Dies ist eine Arbeit, die ich auch danach machen kann.

RR: Aber du hast in dem Augenblick nicht versucht, eine noch kräftigere Haltung einzunehmen. Versuch das mal. - Das, was du machst, ist völlig normal. Du kannst aber auch *Gasshō* machen und die Beine entkreuzen. Das ist völlig in Ordnung. Zazen soll keine Kasteiung werden. Genau deswegen, damit der Schmerz keine Besessenheit wird. Das ist die übliche Weise, wie man das Problem behandelt. - Aber es gibt eine viel tiefere Weise, mit dem Problem umzugehen. Das heißt, dann zu geben, wenn man nicht mehr geben kann. Das funktioniert. Versuch's mal.

F: Darüber hinaus gehen?

RR: Ja. Du sagst, dass du nur besessen bist, den Schmerz zu vermeiden. Aber viel wirksamer ist es, ihn zu akzeptieren. Dann wirst du der Schmerz selbst.

F: Das mache ich. Aber manchmal kommt der Zeitpunkt, wo ich den Eindruck habe, es geht mir darum, den Schmerz zu minimieren, um nicht die Beine entkreuzen und die Haltung verlassen zu müssen, um nicht explodieren zu müssen. (*Lachen*)

RR: Es ist gut, den Schmerz zu minimieren. Denn die Schmerzen sind auf der Skala unterschiedlich hoch. Es ist eine sehr gute Beobachtung, wenn man feststellen kann, dass man die Stufen immer noch verändern kann. Das hängt wirklich von einem selbst ab. Zu lernen den Schmerz zu minimieren, heißt ihn zu entdramatisieren. Meister *Deshimaru* hat immer wieder wiederholt, dass es eine der wesentlichen Lehren von Zazen ist, den Schmerz so zu entdramatisieren, dass er kein Leiden wird. Das ist nicht nur wichtig, um schwierige Momente des Sesshins zu durchqueren, sondern man begegnet auch im Alltag immer wieder ähnlichen Situationen physischen, aber auch psychischen Schmerzes. Wenn man durch die Erfahrung der Sesshin gelernt hat, den Schmerz zu entdramatisieren und zu relativieren und ihn eher zu akzeptieren, als sich ihm zu widersetzen, kann man

einen Weg finden, diese Schwierigkeiten auf viel leichtere Weise zu durchqueren. Das ist die Praxis des Weges.

Noch einmal: Die Praxis des Weges wird nicht das verhindern, was uns begegnet: Wir werden krank werden, altern und sterben. Aber der Weg lehrt uns, dem auf eine andere Weise ins Auge zu sehen. Das ist unsere Praxis. So kann die Erfahrung, die du während des Sesshins machst, selbst wenn sie schmerzhaft ist, umso tiefer sein.

F: Du hast gesagt, dass die Phänomene keine Substanz haben. Meister *Dogen* hat gesagt, derjenige, der hoffe, Zazen zu begreifen, solle sich nicht auf etwas Leichtes einrichten. Aber wenn man letztlich nichts ergreifen kann, was bleibt dann noch zu verstehen?

RR: Genau das! (*Lachen*)

F: Ich glaube, heute morgen hast du gesagt, dass es die tiefste Dimension von Zazen ist, wenn es nicht mehr das Ego ist, das Zazen praktiziert, sondern wenn Zazen sich selbst realisiert. Ich möchte gerne wissen, ob es dieses Zazen ist, das man *Satori*, Erwachen nennen kann und ob das bedeutet, dass das Ego in der Ego-Dimension nicht in der Lage ist, das Erwachen zu realisieren.

RR: Die einzige Art, in der das Ego das Erwachen erleben kann, ist, indem es sich selbst aufgibt. Wenn die Absicht, etwas zu ergreifen, das *Satori* haben möchte, so ist das nicht möglich. Denn der Ansatz, in dem man etwas erreichen möchte, ist genau das Gegenteil von Erwachen. Das ist nur die Fortsetzung der Gier des Egos, das etwas erhalten möchte. Diesmal etwas Spirituelles. Nur der Gegenstand des Wunsches hat gewechselt, nicht die Funktionsweise des Geistes.

Menschen, die den Weg betreten, verfeinern oft nur ihre Wünsche. Dann hat sich nichts Grundlegendes geändert. Deswegen ist eine völlige Revolution notwendig. Aber die kann man nicht willentlich machen, indem man eine Entscheidung trifft. Man kann nicht sagen: „Jetzt gebe ich das Ego auf. Jetzt lasse ich los.“ So funktioniert es nicht. Das einzige, was man tun kann, ist wirklich all seine Energie, seine Aufmerksamkeit, alles, was man geben kann, Zazen zu geben, sodass Zazen ein starker Pol wird, der den ganzen Rest zieht, dem man dann nur noch folgt. Das Ego kann nicht kraft seiner selbst aus sich selbst heraus kommen. Also muss man wagen, dem Weg zu geben, so dass der Weg stärker wird als das Ego.

Das ist die Praxis von *Gyoji*: Jeden Morgen aufstehen und Zazen machen gehen. *Samu* machen, selbst wenn man müde ist. Und alle Tage damit fortfahren. Dazu bedarf es auch eines starken Egos, eines Willens, einer starken Absicht. Aber je mehr man so praktiziert, desto weniger Wille ist erforderlich und desto mehr ist es die Praxis, die man ausgelöst hat, die in den Vordergrund tritt, die uns vorantreibt. Man folgt ihr, ohne an sie zu denken.

Das ist wirklich das Wesentliche unserer Praxis. Ich lade dich ein, Vertrauen dazu zu haben. Damit man wirklich vertrauen kann, ist es erforderlich, es so zu probieren, dass man es auch sehen kann. Viele Leute wagen das nicht. Sie haben immer Angst, etwas zu verlieren. Diese Angst zu verlieren, ist das Schwierige auf dem Weg. Also versuch es!

Denn wenn du es nicht versuchst, ist das Risiko, dass du viel verlierst, viel größer. Denn dann gehst du an dem Essentiellen des Lebens vorbei.

F: Buddha hat lange Zeit gezögert, Frauen zu belehren. Danach waren die Regeln, die man respektieren musste, in den Tempeln viel zahlreicher für Frauen als für Männer. Kannst du mir erklären, warum?

RR: Ich glaube, dass der Grund die Gesellschaft der damaligen Zeit war. Das ist eine alte Geschichte. Die Männer, die sich auf einem spirituellen Weg engagierten, hatten oft den Eindruck, dass die Frauen ein Hindernis waren. Denn sie waren mit ihren Wünschen konfrontiert. In der maskulinen Imagination wurden die Frauen immer als Verführerinnen gesehen, die die Männer vom Weg abbringen könnten. In der indischen Gesellschaft war das - fünf Jahrhunderte vor Christus - sehr stark. Aber noch stärker ist, dass Buddha über all diese gesellschaftlichen Widerstände hinaus gegangen ist. Er war wirklich der erste, der Frauen die Möglichkeit eröffnet hat, den Weg zu praktizieren, auf praktisch derselben Ebene wie die Männer. Zu dieser Zeit war das wirklich eine Revolution.

Ich glaube, es ist wichtig zu sehen, was heute geschieht: Selbst wenn es Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt, glaube ich, dass Frauen genauso viel Gelegenheit haben zu praktizieren wie Männer. Natürlich ist es von Personen abhängig: Frauen fühlen sich häufig verpflichtet, auf die Kinder aufzupassen, sie zu erziehen. In der gegenwärtigen *Sangha* gibt es keine besonderen Regeln für Frauen, keine besonderen Verbote, die nur Frauen betreffen.

Vielleicht nehmen Frauen dennoch wahr, dass es hier Unterschiede in der Behandlung gibt. Dann müssen uns die Frauen das deutlich machen, denn das ist nicht bewusst. Es gibt keine besonderen Regeln, keine besonderen Restriktionen für die Praxis der Frauen.

Wenn man die Geschichte untersucht, kann man feststellen, dass es früher anders war. Aber dann muss man den sozialen Kontext betrachten und sehen, wie die *Sangha* damals funktionierte, in einer Gesellschaft, die ihre Vorurteile und Trennungen hatte. Ich glaube, dass die *Sangha* Buddhas die egalitärste aller religiösen Gemeinschaften war.

F: Ist der Weg, seit *Bodhidharma* gestorben ist, bis heute der gleiche oder hat sich der Weg in der Zwischenzeit geändert?

RR: Der Weg des Zen?

F: Ja.

RR: Im Wesentlichen ändert sich der Weg nicht. Aber der Bedingungen der Praxis haben sich geändert. Wir praktizieren nicht mehr in einer Grotte wie *Bodhidharma* in Shaolin. Aber die Essenz der Erfahrung *Bodhidharmas* ist genau die gleiche, die wir heute praktizieren. Da hat sich nichts geändert. Da hat sich nicht nur seit *Bodhidharma* nichts geändert, sondern seit Buddha nicht. Die Praxis von Zazen bringt uns in Kontakt mit dem, was jenseits der äußerlichen Formen ist, jenseits der Kultur - indisch, chinesisch, japanisch. Die äußeren Formen können sich unterscheiden und man kann den Eindruck haben, dass sich der Weg geändert hat.

Als *Bodhidharma* in *Zazen* saß oder *Shakyamuni* unter dem Bodhibaum, so war dies die gleiche Praxis und die gleiche Möglichkeit der Erfahrung. Das heißt nicht, dass es die gleiche Erfahrung war, die Tiefe des Engagements und die Energie, mit der man praktiziert, kann sich ändern. - Wenn man das Leben und die Praxis der alten Meister studiert, kann man den Eindruck haben, eine Ameise neben einem Elefanten zu sein. Aber das heißt nicht, dass man in der Lage ist, die gleiche Praxis zu haben.

Ich glaube nicht, dass sich die Menschen und die Praxis wirklich geändert haben. Was sich geändert hat, ist der Geisteszustand, mit dem man sich auf dem Weg engagiert. Viele Menschen, die sich gegenwärtig auf dem Weg engagieren, nicht alle, suchen oft ein Mehr. Sie haben eine Reihe von mehr oder minder zufrieden stellenden Erfolgen erlangt, aber sie sind mit ihrem Leben nicht zufrieden. Sie hoffen, dass *Zazen* ihnen etwas darüber hinaus Gehendes gibt. Oft wird der Weg mit dem Geist von Gier oder dem Geist, etwas erhalten zu wollen, begonnen. Wenn man dann Kniebeschmerzen hat, ist man enttäuscht.

Für Menschen wie *Bodhidharma*, *Shakyamuni* ging es wirklich um Leben und Tod, als sie sich in der Praxis von *Zazen* engagiert haben. Deshalb hat *Shakyamuni* gesagt: „Ich setze mich jetzt hin und bewege mich nicht mehr, bis ich das Erwachen erlangt habe.“ Und das, nachdem er fünf Jahre schreckliche Kasteiungen durchlebt hatte. Das heißt, dass *Shakyamuni* in dem Augenblick wirklich alles gegeben hat, mehr als er geben konnte, um zu praktizieren. Und das löst natürlich etwas aus, etwas, das auch wir in der Lage sind zu realisieren.

F: Man sagt, dass *Shakyamuni* zu seiner wahren Natur erwacht ist, zur Leerheit der Phänomene. Ich glaube verstanden zu haben, dass du hinter das Wort Leerheit die Bedeutung der wechselseitigen Abhängigkeit legst, der Vielheit der Ursachen. Ich wüsste gerne welchen Bezug das zur kosmischen Ordnung hat.

RR: Die wechselseitige Abhängigkeit ist die kosmische Ordnung. Wenn eine kosmische Ordnung existiert, bedeutet das, dass wechselseitige Abhängigkeiten bestehen. Das heißt, dass nichts getrennt existiert, dass alle Existenzen miteinander verbunden sind.

F: Wenn man sich dessen konkret bewusst ist, hilft das den persönlichen Willen aufzugeben, im Nicht-Handeln zu sein?

RR: Nicht-Handeln ist nicht Zen. Es bedeutet, nicht mehr von der gleichen Quelle aus zu handeln, nicht mehr ausgehend vom Ego zu handeln, sondern zu handeln, indem man sich dieser Interdependenz bewusst ist, also mit mehr Mitgefühl zu handeln, mit mehr Aufmerksamkeit auf die anderen, auf die Welt.

Leerheit ist auch verknüpft mit Kausalität. Das heißt, dass nichts aus sich selbst heraus existiert, dass alles in einem Abhängigkeitsverhältnis zu einer Ursache steht. Sich dessen bewusst zu werden, ist ein wesentlicher Teil unserer Praxis, so dass aus unseren Handlungen keine Ursachen von Leiden werden. Man kann auf die Kausalität achten, um unser Ego, unsere Illusionen zu dekonstruieren. Man kann sich fragen: „Was ist das da eigentlich?“ - Nichts anderes als das Resultat einer ganzen Reihe von Ursachen und Wirkungen, der Bereich der wechselseitigen Abhängigkeit. Das hilft die Vorstellung loszulassen, etwas Bestimmtes zu sein, und die tiefe Dimension der Weisheit zu sehen, zu der zu erwachen wir uns bemühen.

Aber die andere Dimension ist, sich ausgehend von dieser Bewusstwerdung den Phänomenen wieder zu zuwenden und jemand zu werden, der handelt, indem er sich aller Abhängigkeiten und der Kausalität bewusst und so ein Träger guter Handlungen ist. Das genau ist der Weg des *Bodhisattvas*: zur Leerheit erwachen, wieder in die Phänomene eintreten und den Menschen helfen zu erwachen.

F: Du hast einmal gesagt, dass der gewöhnliche Geist Buddha ist. Ich mache einen Unterschied zwischen dem gewöhnlichen Geist und dem Geist Buddhas, dem Geist des *Bodhisattvas*.

RR: Der Geist des *Bodhisattvas* unterscheidet sich natürlich vom gewöhnlichen Geist, wenn man den gewöhnlichen Geist als den gierigen, egoistischen Geist ansieht. Der gewöhnliche Geist, von dem ich gesprochen habe, ist nicht der Geist in diesem Sinn, sondern der Geist, der sich in der alltäglichen Praxis manifestiert. Er manifestiert sich, wenn man aufhört, Trennungen in der Praxis vorzunehmen: Wenn man Blumen wässert, Holz hackt, Essen zubereitet, ohne sich zu sagen: „Die Praxis ist eigentlich etwas anderes.“

„Der Alltag ist der Weg“ bedeutet, den Weg nicht irgendwo anders, irgendwo außerhalb zu suchen. „Gewöhnlicher Geist“ bedeutet: kein besonderer Geist. Aber es ist nicht der Geist des Egos.

29.8.2004, 6.30 Uhr

Bereits neun Tage sind vergangen, das Sesshin ist bald zu Ende. Aber die Praxis, die wir gemeinsam erlebt haben, darf niemals enden, weil sie die Praxis der Ungetrenntheit ist, die Praxis, die uns dahin führt, den Geist aufzugeben, der Gegensätze schafft. Oft trauern die Menschen, die an einem Sommerlager teilgenommen haben, nach ihrer Abreise der Zeit des Sommerlagers nach. Sie leiden darunter, dass sie sich in ihrem Alltag wiederfinden. Aber wie Meister *Nansen* sagte: „Der alltägliche Geist ist der Weg.“

Der alltägliche Geist ist der weite Geist, der alles in die Praxis einbezieht, die Praxis des *Gyoji*, die sich in allem aktualisiert. Wie könnt ihr damit fortfahren, den Weg in eurem Familienleben zu praktizieren, in eurer Arbeit? - Indem ihr euch um eure Umgebung kümmert, indem ihr euch um alle Wesen kümmert. Das muss das *Genjo-Koan* eines jeden, einer jeden sein. *Koan* nicht in dem Sinne, dass es unmöglich ist, es zu lösen, sondern als etwas, das gelöst werden kann, indem man über den egoistischen Geist hinausgeht.

Die grundlegende Haltung besteht darin, all das, was uns geschieht, alle Situationen, in denen wir uns finden, nicht als Hindernisse anzusehen, sondern als Gelegenheiten, den Weg zu praktizieren. Meister *Dogen* nannte dies ‚überall vom Weg gestört werden‘. Das heißt, ihm überall zu begegnen, ihm nicht ausweichen zu können. Der Alltag bietet die Gelegenheit, das Zen nicht nur zu verstehen, wie man einer Unterweisung zuhört, von der man sich ein Verstehen erhofft. Er ist die Gelegenheit zu praktizieren, zu realisieren, in der Haltung von Körper, Sprache und Geist. Weil der Geist Quelle unserer Worte und Handlungen ist, muss der Geist ein Geist sein, der auf nichts verweilt, der sich nicht von den geistigen Kategorien blockieren lässt, die wir gebildet haben und an die gebunden wir geblieben sind.

Meister Wanshi sagt: „Die richtige Haltung der Menschen auf dem Weg gleicht den Wolken, die vorüber ziehen.“

Ein Geist, der nichts ergreift, d.h. der unablässig offen bleibt für die Neuheit eines jeden Augenblicks, einer jeden Begegnung und der dadurch in der Lage ist, kreativ auf die Situation zu antworten.

„Die Haltung der Menschen des Weges gleicht auch,“ wie Wanshi sagt, „dem Vollmond, der sich überall spiegelt, der nirgendwo eingeschlossen ist und der auf die 10.000 Formen scheint“, d.h. auf alle Phänomene.

Das bedeutet, alle Phänomene und Situationen, denen wir begegnen, mit dem Licht der Praxis von Zazen zu erhellen und dieses Licht sich in unserem ganzen Leben verbreiten lassen, ihm kein Hindernis entgegen stellen. Es bedeutet aber auch, von allen Phänomenen erhellt zu werden, denn alles, was sich in unserem Leben manifestiert, lehrt uns die Wirklichkeit, so wie sie ist. Der Sinn unserer Praxis besteht einfach darin, uns dafür empfänglich zu machen, indem wir uns von all dem befreien, was unseren Blick verdunkelt.

Das drückt Wanshi aus, indem er sagt: „In einer würdigen und aufrechten Haltung mit der Vielfalt der Phänomene in Kontakt treten, ohne von ihnen beschmutzt und ohne von ihnen verwirrt zu werden.“

Das impliziert natürlich, sich immer wieder der Praxis zu erinnern, nicht als eine Erinnerung an etwas Vergangenes, sondern sich erinnern, es in den Haltungen des Alltags zu praktizieren, im Gehen, im Arbeiten, im Essen, im Ausruhen, sogar dann, wenn man sich amüsiert.

„Vor allem aber auf die gleiche Weise anderen gegenüber zu funktionieren, mit allen anderen, wer auch immer sie seien“, sagt Wanshi. „Denn sie unterscheiden sich nicht von uns.“

Selbst wenn es Unterschiede gibt, wenn es mehr oder minder intelligente Menschen gibt, Menschen mit mehr oder minder gutem *Karma*, Menschen, die mehr oder weniger sympathisch sind, so sind sie doch im weiten Geist Buddhas, im weiten Geist von Zazen alle Buddha. Das bedeutet ganz konkret, vor jedem Wesen den gleichen Respekt zu haben, alle fühlenden Wesen zu schützen, jede und jeden mit Wohlwollen und Mitgefühl behandeln, so als handele es sich um unsere eigenen Kinder. Ich wünsche uns allen, dass wir damit fortfahren, dies zu realisieren.