

Roland Rech

Kommentare

zum

Shobogenzo Genjo koan

von

Meister Dogen

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 22.-24. Januar 2010 während des Sesshins in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

22.1.2010, 7 Uhr

Zu Beginn eines jeden Sesshins wiederhole ich die wichtigsten Punkte der Zazen-Praxis, denn Zazen ist die Quelle aller Praktiken. Damit das ganze Sesshin wirklich zur Praxis des Weges wird, muss Zazen wirklich Zazen sein. Dazu muss man sich völlig auf die Körperhaltung konzentrieren und all seine Energie und Aufmerksamkeit auf sie richten.

Neigt gut das Becken nach vorne und drückt die Knie fest auf den Boden. Entspannt den Bauch, sodass das Körpergewicht gut auf das *Zafu* drückt und behaltet die Neigung des Beckens bei, als wolltet ihr, dass der After das *Zafu* nicht berührt. Dies gibt der Haltung eine stabile Grundlage und ermöglicht vor allem, ganz nach unten auszuatmen. Aber achtet darauf, die Nierengegend nicht zu sehr anzuspannen. Der Bauch muss völlig entspannt bleiben. Von der Taille aus streckt gut die Wirbelsäule und den Nacken, so als wolltet ihr den höchsten Punkt des Kopfes in den Himmel drücken. Macht dies auf sanfte Weise und lasst dabei alle unnötigen Spannungen im Rücken und in den Schultern los. Das Kinn ist zurückgezogen, und die Schultern sind gesenkt. Es ist wichtig, in der Nierengegend und im Nacken eine starke Energie zu spüren. Die Energie im Nacken stimuliert das tiefe Gehirn.

Das Gesicht ist entspannt, vor allem der Unterkiefer. Der Blick ruht vor einem auf dem Boden. Man betrachtet nichts Besonderes. Man sieht einfach das, was vor einem ist, ohne sich daran zu haften. Auf diese Weise wird der Blick weit, ohne dass man durch die visuelle Objekte gestört wird, die einen umgeben.

Es sind nicht die Sinnesobjekte, die die Konzentration stören, sondern unsere Anhaftung an sie. In Zazen erkennt man nicht nur ganz deutlich die Welt, die einen umgibt, sondern besonders das, was in einem selbst geschieht. Man beobachtet all diese Phänomene ohne Unterscheidung, ohne Beurteilung, ohne irgendetwas zu ergreifen oder zurückzuweisen. Dies ist die Sichtweise Buddhas, die erwachte Art und Weise zu sehen. Man bekommt einen mitfühlenden Blick, ohne zu urteilen, ohne sich zu sagen: „Dies mag ich“ oder „Das gefällt mir nicht“, „Das ist schlecht“. Wenn man diese unterscheidende Sichtweise aufgibt, kann man Frieden mit sich selbst und seiner Umgebung schließen. Dieser Frieden entwickelt sich während eines Sesshins. Den inneren Frieden wieder zu finden ist die Grundlage, um den Frieden nach außen strahlen zu lassen, in die Welt, die einen umgibt.

Wenn man sich ganz auf seine Praxis konzentriert, gibt man in ihr sein Ego vollständig auf. So öffnet man seine Praxis zur Welt hin. Man setzt sie im täglichen Leben des Sesshins fort, indem man sich gleichzeitig auf das konzentriert, was man tut, und aufmerksam bleibt, um den anderen zu helfen. Auf diese Weise entsteht eine harmonische Atmosphäre.

Die linke Hand liegt in der rechten, die Daumen sind waagrecht, und die Handkanten berühren den Unterbauch. Die Konzentration auf die waagerechten Daumen trägt dazu bei, den Geist zu stabilisieren, weder aufgeregt noch schläfrig zu sein, weder *sanran* noch *kontin*. In Zazen fabrizieren die Hände nichts, ergreifen nichts. Sie sind offen. Diese Öffnung beeinflusst den Geisteszustand. Gerade weil er nichts ergreift, bleibt der Geist offen und weit. So kann man sich mit dem *Dharma*, mit der kosmischen Ordnung, harmonisieren, in der es nichts zu ergreifen und nichts abzuweisen gibt. Es gibt auch nichts herzustellen, weil alles bereits da ist.

In unserem Leben mögen wir bestimmte Situationen erzeugen, bestimmte Güter oder Beziehungen haben wollen, aber im Grunde ist, was das Wesentliche in unserem Leben angeht, schon alles da. Die meiste Zeit über erkennen wir dies jedoch nicht. Wir haben immer den Eindruck, dass uns etwas fehlt, um glücklich zu sein. So sind wir ständig beschäftigt und unruhig.

Ein Sesshin zu machen und sich in Frieden hinzusetzen ist die Gelegenheit, eine andere Seinsweise zu erfahren, in der man nicht viel benötigt, um glücklich zu sein. Man kann sich mit der wahren Natur seiner Existenz harmonisieren und wird wieder mit sich selbst vertraut. So wird man auch wieder vertraut mit der Natur, mit der Umgebung, mit der ganzen Welt. Dies ist der Sinn eines Sesshins.

22.1.2010, 11 Uhr

Die Unterweisung dieses Sesshin wird durch das *Genjo koan* inspiriert, das erste Kapitel des *Shobogenzo* von Meister *Dogen*. Ursprünglich wurde dieser Text für einen Laienschüler geschrieben. Als Meister *Dogen* seine Schriften zu einem Buch zusammenstellte, das er *Shobogenzo* nannte, nahm er das *Genjo koan* als erstes Kapitel, weil es die beste Einführung in seine Unterweisung darstellt, in die Gesamtheit des *Shobogenzo*. Es ist natürlich auch die beste Einführung in das Verständnis unserer eigenen Zen-Praxis.

In der westlichen Welt wurde das Zen zu Beginn vor allem durch *Koans* bekannt, durch oft lustige oder mysteriöse und unverständliche Geschichten. Und wenn heute ein Zen-Schüler einer Schwierigkeit begegnet, sagt er sich oft: „Das ist mein *Koan*.“ - Wenn man Zazen praktiziert, ist in Wirklichkeit alles ein *Koan*, nicht im Sinne von etwas Mysteriösem, sondern als Ausdruck der höchsten Wirklichkeit unserer Existenz. Die höchste Wirklichkeit manifestiert sich überall, wenn man Zazen praktiziert. Das ist die Bedeutung von *Genjo koan*.

*Genjo* ist das, was sich zeigt, was sich hier und jetzt augenblicklich manifestiert. Es ist die Gegenwart der Dinge, der Phänomene, der Gefühle und der Wesen, so wie sie sind. Sie manifestieren und verwirklichen sich, so wie sie sind, das heißt jenseits unserer Gedanken.

Wenn man denkt, will man etwas definieren oder ergreifen. Man fragt sich: „Was ist das?“ Die Antwort des *Genjo koan* lautet „Es ist einfach das, was es ist“, jenseits von komplizierten Gedanken, von Werteinschätzungen, von Vorlieben und Abneigungen.

In Zazen bedeutet das, von Augenblick zu Augenblick zu beobachten, was hervorkommt. Dabei versucht man weder, es einzuordnen oder zu beurteilen, noch es ergreifen oder abweisen zu wollen. Alle Phänomene, die auftauchen, haben ihre Individualität, ihre Besonderheiten. Ein Gedanke unterscheidet sich von einem anderen Gedanken, ein Gefühl unterscheidet sich von einem anderen Gefühl, eine Person unterscheidet sich von einer anderen Person. Alles hat seine Stellung im Kosmos. All diese Unterschiede resultieren aus der wechselseitigen Abhängigkeit, und darin ähnelt sich wiederum alles. Alles hat Teil an dem Gesetz der wechselseitigen Abhängigkeit.

Die Differenzierung wird durch das Kanji *an* ausgedrückt, die Identität durch das Kanji *ko*. *Koan* bedeutet folglich die Wirklichkeit, so wie sie ist, so wie sie sich manifestiert. *Genjo* beinhaltet immer diese beiden Pole: auf der einen Seite Besonderheit oder Unterschied und auf der anderen Seite Einheit, Gleichheit. Die meiste Zeit über nehmen wir nur Unterschiede wahr. Die Zazen-Praxis ermöglicht es uns tiefer wahrzunehmen, was wir teilen und worin wir uns gleichen.

Am Anfang der Praxis beginnt man, Buddhas Unterweisung, das *Dharma*, zu studieren, insbesondere die Sutren. *Wenn alle Daseinsformen aus Buddhas Unterweisung heraus betrachtet werden, gibt es Illusion und Erwachen.* Aus der Praxis heraus nimmt man wahr, dass es Buddhas Unterweisung ermöglicht, Illusionen aufzugeben und das Erwachen zu verwirklichen. So stellt man das, was zu den Illusionen gehört, dem gegenüber, was zum *Satori* gehört. Es gibt Geburt und Tod, und beide Wirklichkeiten scheinen im Gegensatz zu einander zu stehen. Auf der einen Seite das Leben,

auf der anderen Seite der Tod. Genauso wie es einerseits Buddhas gibt, erwachte Wesen, und andererseits gewöhnliche Wesen.

Wenn man die Dinge so wahrnimmt, nimmt man sie vom Standpunkt der Differenzierung aus wahr. Dies ist auch der Standpunkt unseres persönlichen Bewusstseins, unseres Egos. Das Ego erzeugt immer Unterschiede. Es ist immer auf der Suche nach dem, was gut für es ist, und versucht das zu vermeiden, was es als schlecht betrachtet. Die gesamte Funktionsweise des Geistes wird davon durchdrungen. Deswegen sind wir nie in Frieden und nie frei von Konflikten. Es gibt Dinge, die wir mögen, die wir erlangen möchten, die uns aber entgehen, und es gibt Dinge oder Situationen, die wir nicht mögen, die wir aber nicht vermeiden können, wie z.B. Krankheit, Alter oder Tod. Buddha hat den Weg gesucht, um genau dies zu klären, um das menschliche Leiden zu lösen, das aus dem differenzierenden Geist resultiert. Aber es kann nicht mit unserem persönlichen Bewusstsein, mit unserem Ego gelöst werden.

Im zweiten Satz des *Genjo koan* sagt Dogen: *„Wenn alle Wesen als substanzlos betrachtet werden, gibt es weder Illusionen noch Satori, weder Buddha noch fühlende Wesen, weder Geburt noch Tod.“*

Aber wann werden alle Existenzen auf diese Weise betrachtet? - In der Zeit von Zazen! In Zazen wird die Intuition tief, weil man die gewöhnliche geistige Aktivität aufgibt. Das dualistische Denken setzt aus. Indem man auf die Körperhaltung konzentriert bleibt, denkt man mit dem ganzen Körper. Dann erscheint das *Hishiryō*-Bewusstsein, das Bewusstsein jenseits von Denken und Nicht-Denken. Jenseits der Unterschiede und Gegensätze erkennt man die Einheit aller Dinge. Dann gibt es keinen Gegensatz mehr zwischen Illusion und *Satori*. Das eine hängt vom anderen ab, und in Wirklichkeit ist beides ohne Substanz, *ku*, Leerheit. Das gleiche gilt für die Pole aller Dualitäten. Fühlende Wesen und Buddhas unterscheiden sich nicht mehr, weil sie im Grunde *ku*, Leerheit, sind.

Ein Mensch kann erwachen und Buddha werden, weil er ohne Substanz ist. Es gibt nichts in uns, das uns von Buddha, von allen Wesen trennt, vom ganzen Universum trennt. Was man ‚Leerheit‘ nennt, ist dieses Leben ohne Trennungen. In Zazen wird einfach die Leerheit all unserer geistigen Erzeugnisse, unserer Begriffe, unserer Vorstellungen erkannt. Aber dies schafft die Unterschiede nicht ab, es beseitigt nur unsere Anhaftungen an sie. Deshalb verwirklicht man im Zazen einen sanften, beweglichen Geist.

Der dritte Satz des *Genjo koan* lautet: *„Da der Weg Buddhas ursprünglich jenseits von Mangel und Überfluss ist, jenseits von Bejahung und Verneinung, gibt es Geburt und Tod, Satori und Illusionen, Buddha und fühlende Wesen.“*

Diese Unterschiede sind nicht absolut. Durch die Praxis erlangen wir die Fähigkeit, sie zu umfassen, zu akzeptieren und zu vereinen. Zazen hilft uns, über unsere Widersprüche hinauszugehen, weil die Widersprüche nur geistige Erzeugnisse sind und nicht die absolute Wirklichkeit. Es gibt zwar einen Unterschied zwischen Handrücken und Handinnenfläche, aber sie bilden gemeinsam eine Hand, sind niemals voneinander getrennt. Diese Nicht-Getrenntheit zu verwirklichen, ist der Sinn unserer Praxis.

22.1.2010, 16.30 Uhr

Während Zazen sitzen wir der Wand gegenüber und unser Blick ist nach innen gerichtet. Wir beobachten, wie unser Geist funktioniert. Alle Arten von Gedanken erscheinen, und wir können ihre Unbeständigkeit beobachten. Von einem Augenblick zum anderen ändern sich die Gedanken.

Weder die Gedanken noch den denkenden Geist kann man erfassen. Wenn man dies akzeptiert, d.h. wenn man erkennt, dass alle Gedanken und auch der eigene Geist ohne Substanz sind, kann man über seine geistigen Formationen hinausgehen, sich nicht mehr an seine Illusionen haften und sich auch nicht an das *Satori* klammern, denn beide sind wechselseitig abhängig und damit Leerheit. Wenn man dies klar sieht und annimmt, kann man wirklich frei werden, frei von seinen Anhaftungen, so wie Buddha.

Das heißt nicht, dass nichts existiert. Die Leerheit zu beobachten bedeutet nicht, das Dasein zu leugnen, sondern einfach seine wahre Natur zu verstehen. Wenn man die Tatsache erkennt, dass alles gemeinsam existiert und in völliger Wechselbeziehung steht, ist man jenseits von Bejahung oder Verneinung der Existenz. Wenn wir so denken, verwirklichen wir die Weisheit, zumindest die Weisheit vom Standpunkt Buddhas aus, die Weisheit des Erwachens.

*Dogen* fügt hinzu: „Selbst wenn dies so ist, fallen die Blüten, obwohl man sie liebt und es bedauert, und das Unkraut wächst, obwohl man es nicht mag.“ - Weisheit besteht darin, die Blumen verwelken zu lassen, selbst wenn wir sie lieben, und das Unkraut gedeihen zu lassen, selbst wenn es uns nicht gefällt.

Auch wenn man dies versteht, kommt es vor, dass man ein Bedauern verspürt angesichts der Vergänglichkeit der Blumen oder des wuchernden Unkrauts. Unser Verständnis der Leerheit und der Vergänglichkeit verhindert nicht das Auftauchen von Gefühlen. Meister *Dogen* merkt dies sehr oft in Gedichten an, in denen er über sich selbst spricht. Obwohl er immer lehrt, hier und jetzt zu sein, hofft er dennoch, den Herbstmond wieder sehen zu können, und die Vorstellung, ihn vielleicht nicht wieder sehen zu können, macht ihn traurig.

Wenn derartige Gefühle aufkommen, besteht Weisheit nicht darin, sich zu sagen, dass alles Leerheit ist, sondern eher darin, seine Gefühle als *Genjo koan* zu akzeptieren, als Manifestation der letzten Wirklichkeit in diesem Augenblick.

Mondo

*Manchmal denke ich, die meisten Probleme stammen daher, dass ich zu faul bin, die Blumen zu gießen und das Unkraut zu jäten. Soll ich das auch akzeptieren?*

Natürlich musst du das akzeptieren, aber du brauchst dort nicht stehen zu bleiben. Du musst es erst einmal akzeptieren, weil es jetzt deine Wirklichkeit ist. Wenn du es wirklich akzeptierst, d.h. wenn du klar siehst, was passiert, dann verändert das bestimmt bereits etwas. Erkenne deutlich die Auswirkungen deiner Faulheit! - Wenn man eine Illusion als illusorisch erkennt, kann man ihr nicht mehr als Illusion anhaften.

Faulheit ist eines der Haupthindernisse für die Praxis des Weges. Man muss ein Mittel finden, um es zu beseitigen. Aber ich glaube nicht, dass du so faul bist. Zum Beispiel hast du auf der *Gendronnière* sehr viel *Samu* gemacht. Du hast viel Mut und Energie gezeigt.

*Das war nicht mein Garten.*

Wenn du dich nicht um deinen Garten kümmern willst, bedeutet es, dass du dich selber nicht magst. Es ist wichtig, sich selbst zu lieben und sich um sich selbst zu kümmern, aber nicht um sein kleines Ego. Vielleicht hast du Gründe zu glauben, dein Ego wäre nicht gut, so dass du es nicht magst. Aber du musst auch begreifen, dass es in dir die Buddha-Natur gibt. Um die musst du dich kümmern. Man muss sie lieben und Vertrauen zu ihr haben. Wenn du dieses Vertrauen hast, ist es weniger

anstrengend sich zu bemühen, den Weg zu praktizieren. Natürlich muss man Energie mit einbringen, Energie, um das zu praktizieren, was gut ist, und um das zu vermeiden, was schlecht ist. Aber wenn du mit der wahren Natur deiner Existenz vertraut wirst, kannst du über all das hinausgehen und auf natürliche Weise ohne Anstrengung praktizieren.

Ich glaube, am wichtigsten ist es, dass du deine Zazen-Praxis vertiefst. Das ist die beste Hilfe für dich. Zazen zeigt dir, wer du wirklich bist, nicht nur jemand, der faul ist, sondern ein wahrer Buddha. Es stimuliert nicht gerade, wenn du dir sagst: „Ich bin faul. Das ist nicht gut, also bin ich schlecht.“ So bekommst du nur Schuldgefühle. Das führt dazu, dass du entmutigt wirst. Aber wenn du die Dimension der Buddha-Natur in dir auch nur ein kleines Bisschen berührst und Vertrauen zu ihr hast, wirst du ganz natürlich die Energie finden, um sie zu verwirklichen. Meiner Meinung nach ist dieses Vertrauen in die wahre Natur sehr wichtig.

Zwei Dinge können zu diesem Vertrauen führen: die Unterweisung, das heißt, dass du an das glaubst, was ich sage, an die Worte, an die Unterweisung Buddhas. Aber der Glaube reicht nicht aus. Wichtig ist, dass du sie durch dich selbst erfährst. Es geht dabei nicht darum, ‚viel‘ zu praktizieren, es geht darum, im Augenblick von Zazen wirklich tief mit sich selbst vertraut zu werden, d.h. alle seine geistigen Erzeugnisse völlig aufzugeben. Dann ist es nicht mehr nötig zu denken: ‚Ich bin so oder so.‘ All das fallenlassen und auf den Grund seiner selbst schauen, auf das was jenseits all deiner Meinungen, Urteile, Unterscheidungen ist. - Sogar ein großer Faulpelz wie du kann dies verwirklichen.

*Im Fukanzazengi, im Leitfaden von Zazen, steht, dass man seine Zähne aufeinander stellen soll. Es ist ein seltsames Gefühl, wenn ich das während Zazen mache. Es ändert meine Aufmerksamkeit, meine Spannung und ist nicht das, was ich normalerweise während Zazen tue. Es fühlt sich an, als würde es etwas aktivieren. Ich verstehe nicht wirklich, warum man seine Zähne aufeinander stellen soll.*

Ich kann mich nicht daran erinnern, dass *Dogen* dies sagt. Man müsste die Übersetzung des *Fukanzazengi* genau durchsehen. Aber selbst wenn er das sagt, ist am wichtigsten, was du beim Praktizieren erlebst. Hilft es dir, deine Konzentration im Zazen zu vertiefen oder nicht? Ich kümmerge mich nicht so sehr um meine Zähne, ich weiß nicht einmal, wie sie während Zazen sind.

Aber man muss sich, wie ich bereits oft gesagt habe, auf die Zungenspitze konzentrieren, auf ihre Berührung mit den Zähnen, mit dem Zahnfleisch. Das hat einen magischen Effekt: Es unterbricht sehr schnelle das innere Zwiegespräch. Beim diskursiven Denken führt man meistens eine innere Diskussion mit sich selbst. Unbewusst nimmt die Zunge an diesem diskursiven Denken teil. Wenn man also aufmerksam auf die Berührung der Zunge gegen den Gaumen ist und dabei die Zunge nicht mehr bewegt, kann dieses innere Zwiegespräch nicht fortgeführt werden.

Die Entdeckung der Wichtigkeit des Körpers in der Meditation ist die große Entdeckung des Orients im Vergleich zum Okzident, nicht nur im Buddhismus sondern auch im Yoga. Im Westen haben sich alle Weisheiten, alle Philosophien nur durch das Denken entwickelt. Im Westen denkt man nur mit dem Kopf, der Rest existiert nicht. Das Denken entwickelt sich nur als Dialektik, nur mit Begriffen. Es ist sehr schwierig für einen westlichen Denker, über diese Art von Denken hinaus zu gehen. Einige haben es versucht, Heidegger z.B. hat große Anstrengungen in diese Richtung unternommen, aber es ist ihm nicht wirklich gelungen.

Über das Denken hinaus gehen, heißt mit dem in Kontakt zu treten, was jenseits von dem ist, was unsere geistigen Erzeugnisse aus etwas machen. Wir neigen immer dazu, die Wirklichkeit einzuschließen, sie zu erfassen, sie zu beherrschen und sie in unsere geistigen Kategorien einzuzwängen.

Selbst wenn man dies begreift und sieht, dass es unser Denken einschränkt, weiß man nicht, was man anders machen kann. Man versucht, das Problem des Denkens mit dem Denken zu lösen und fügt komplizierte Gedanken hinzu. Am Ende macht man es wie Heidegger: Man entwickelt eine Philosophie, die niemand versteht.

Aber ich verstehe seine Bemühungen, ich verstehe, in welche Richtung er gehen wollte. Hätte er Zazen praktiziert, hätte er einen enormen Schritt in die Richtung, in die er gehen wollte, machen können. Die orientalische Denkweise hat dies - ausgehend vom Yoga und vom Zen - sehr entwickelt. Es geht darum, über den Körper zu gehen, sich nicht nur den Begriffen anzuvertrauen, sondern einen Bewusstseinszustand zu entwickeln, in dem Körper und Geist eine Einheit bilden. Dies ermöglicht es, über den dualistischen Geist hinauszugehen und mit dieser Dimension in Kontakt zu treten, die jenseits von Bejahung und Verneinung ist, jenseits von Illusion oder *Satori*, von Buddha oder gewöhnliche Wesen, jenseits von all diesen Dualitäten.

Schlimm ist, dass dieser dualistische Geist uns nicht nur in unserem täglichen Leben vergiftet, sondern uns sogar während unserer *Dharma*-Praxis begleitet: Man betritt den Weg des Zen und klammert sich erneut an Begriffe und Vorstellungen. Man macht sich Vorstellungen darüber, was gut und was schlecht, was wahr und was falsch ist, über *Satori* und Illusionen. Man kommt nicht voran und merkt es nicht einmal. Man funktioniert auf dieselbe Weise, mit dem unterscheidenden Geist, mit dem urteilendem Geist. Und dann gibt man vielleicht die Praxis auf und geht, weil man es nicht schafft, diesen unterscheidenden Geist zu überwinden. Man bleibt zu sehr in seinem Kopf, in der Dualität.

Für alle Religionen ist dies ein großes Problem. Die christlichen Mystiker waren z.B. am Ende oft ohne Hoffnung, weil es ihnen nicht gelang, sich mit Gott zu vereinen. Gott entglitt ihnen, er verbarg sich, weil sie versuchten, sich durch das Denken mit ihm zu vereinen. Das ist nicht möglich. Sobald man den Körper mit einbezieht, verschwindet diese Funktionsweise des Geistes. Das *Hishiryo*-Bewusstsein verwirklicht sich und in ihm wird alles umfasst. Es gibt keine Konflikte, keine Gegensätze mehr. In dem Moment ist der Geist befreit und ist wie der Geist Buddhas. Es ist wichtig, immer wieder dahin zurückzukehren.

Dies kann man durch ganz konkretes Verhalten realisieren, indem man sich auf die Zungenspitze konzentriert, auf das *Hara* oder auf die Daumenspitzen, vielleicht auch auf die Zähne.

Ich versteht das mit den Zähnen bei *Dogen* nicht ganz. Die Zähne sollen sich berühren? Ich werde es mal ausprobieren. Spontan würde ich sagen, dass sich meine Zähne nicht berühren. Der Mund ist geschlossen, aber die Zähne berühren sich nicht.

*Ich habe kein Problem mit dem Vertrauen in die Buddha-Natur. Für mich ist es aber schwierig, Vertrauen darin zu haben, auf dieser Welt zu existieren. Wenn man sieht, wie die Menschen sich gegenseitig behandeln, wie man mit der Natur umgeht, wie kann man da beides versöhnen?*

Umso wichtiger ist es, dass jeder seine Buddha-Natur verwirklichen kann. Wenn man die Buddha-Natur verwirklicht, erkennt man, dass es keine Trennung zwischen einem selbst und den anderen gibt, keine Trennung zwischen einem selbst und der Natur. Jemand, der dies verwirklicht hat, kann nichts Schlechtes mehr begehen.

Ich verstehe deinen Zweifel und deinen Schmerz. Aber das einzige, was zu tun ist, ist so gut wie möglich die Praxis des Weges zu teilen, die es ermöglicht, darüber hinauszugehen und das Vertrauen in die Buddha-Natur weiterzugeben. Das darf keine Vorstellung bleiben. Es muss zu einer

umgesetzten Wirklichkeit werden. Auch durch das, was du unterweist, durch Körperarbeit, Yoga, Meditationspraxis in den Unternehmen. Du hast die Gelegenheit, die Menschen dahin zu öffnen.

*Das Schwierige dabei ist, dass ich selber Wunden habe. Die Wunden der anderen berühren die Wunden in mir. Damit kann ich nur schwer umgehen.*

Gleichzeitig ist genau das die Quelle des Mitgeföhls. Gerade weil wir alle in uns eigenen Schmerz haben, können wir die Leiden der anderen verstehen. Wenn wir zu stark wären, ohne Emotionen, würden wir leicht dazu neigen zu denken, dass die Menschen, die leiden, sich in Illusionen befinden. Wir könnten ihren Schmerz nicht teilen. Deine Sensibilität tut dir weh, sie ist aber genau das, was es dir ermöglicht, dich den anderen gegenüber zu öffnen.

*Aber ich möchte auch von den anderen verstanden werden.*

Dafür ist es am besten, die anderen so zu behandeln, wie du selbst behandelt werden möchtest. Wenn man mit jemand vertraut redet und von seinen eigenen Illusionen oder Leiden spricht, berührt es den anderen und weckt in ihm den Wunsch, von seinen eigenen Illusionen und Leiden zu sprechen.

*Das weiß ich alles. Aber dennoch ...*

Du weißt das alles? Das entspricht genau dieser Geschichte: Selbst wenn man das alles weiß, verwelken die Blumen - das tut einem leid - und sprießt das Unkraut - das mögen wir nicht. Die Emotionen, die du in diesem Moment hast, sind die Buddha-Natur, die letzte Wirklichkeit. Du musst sie pflegen und nicht als illusorisch verwerfen, sie völlig akzeptieren und ihnen erlauben, diese Öffnung zu schaffen. Vor allem solltest du sie beibehalten, denn bei dir gibt es offensichtlich bereits diese Öffnung. Du musst die kostbare Seite deiner Emotionen sehen: Was kannst du mit ihnen machen, um mit den andern weiterzugehen? Sie teilen! - Du wirst sehen, dass das, was du hier tust, Auswirkungen haben wird. Es lädt zum Teilen ein.

23.1.2010, 7 Uhr

Um Zazen zu praktizieren, konzentrieren wir uns in einer bestimmten Weise auf die Haltung. Es gibt eine richtige Haltung, die unterwiesen wird, mit wichtigen Punkten, die wir versuchen zu respektieren: Das Beckens nach vorne neigen, den Rücken senkrecht halten, das Kinn zurückziehen. Die Schultern sind locker, die Daumen waagerecht. Sich so bewusst auf seine Haltung zu konzentrieren, hilft dabei, mit sich selbst vertraut zu werden, seinen Gedanken nicht mehr zu folgen und sich nicht mehr an all die Phänomene der Außenwelt zu haften.

Aber wenn man sich wirklich in einem vertrauten Zustand mit der Körperhaltung befindet, ist es nicht mehr nötig, sich bewusst auf den Körper zu konzentrieren, denn solange diese bewusste Konzentration da ist, gibt es eine Dualität. Solange Willenskraft da ist, gibt es Spannungen. Zum Beispiel muss der Mund geschlossen sein, aber wenn man unbedingt will, dass die Zähne sich berühren, erzeugt diese Willenskraft eine Spannung. Das Zusammenbeißen der Zähne ist ein Anzeichen für eine bewusste Anstrengung, man praktiziert mit seinem persönlichen Bewusstsein. Am Anfang ist es sicherlich notwendig, sein persönliches Bewusstsein zu benutzen. Aber es ist nicht die wahre Befreiung. Man muss sich auf die Körperhaltung konzentrieren bis zu dem Punkt, an dem Körper und Geist aufgegeben sind.

Meister *Dogen* drückt dies im *Genjo koan* aus, indem er sagt: „*Es ist eine Illusion, zu praktizieren und mit seinem persönlichen Bewusstsein alle Phänomene zu bestätigen. Es ist das Satori, zu praktizieren und bestätigt zu werden, indem man mit allen Phänomenen vorwärts geht.*“

Der Unterschied zwischen diesen beiden Einstellungen ist, dass man im ersten Fall bewusst und mit seinem Ego praktiziert, d.h. man praktiziert mit einer gewissen Vorstellung von dem, was richtig ist, und unterscheidet zwischen richtig und falsch. Folglich ist man Gefangener dieser Unterscheidung. *Dogen* nannte dies *mayoi*, Täuschung, Verwirrung. Es ist das Ego, das dem *Dharma* folgen will, und es ist genau dieses Ego, das uns daran hindert, uns mit dem *Dharma* zu harmonisieren. Zum Beispiel ist es nicht möglich, das Ego aufzugeben oder sich zu befreien zu wollen, denn dann gibt es ein Ich und das, was ich es verwirklichen möchte. Beides ist getrennt. Diese Funktionsweise überträgt Illusionen in all unsere Beziehungen.

Wenn man sich damit begnügt, einfach zu sitzen, ohne etwas zu tun, ohne Absicht, ohne Hintergedanken, ohne jede Anhaftung, wenn man sich weder an Buddha oder das *Satori* klammert oder an irgendein Modell, das man imitieren will, dann wird das Ego ganz natürlich und automatisch aufgegeben. In diesem Augenblick des Loslassens verwirklicht sich unbewusst und natürlich der Buddha-Geist, der wahrhaft befreite Geist, jenseits von allem Wissen und vom persönlichen Bewusstsein und wir finden augenblicklich unsere wahre Einheit mit allen Daseinsformen wieder. Wir durchdringen die reale Welt der Nicht-Getrenntheit.

In diesem Augenblick kann man nichts Schlechtes mehr begehen. Man braucht daher nicht mehr bewusst darüber nachzudenken, was richtig ist oder nicht. Wenn man seine Einheit mit allen Wesen ganz tief spürt, achtet man ganz natürlich auf sie. Man macht keinen Unterschied mehr zwischen den anderen und sich selbst. Man gibt auf sich selber acht, genauso wie man auf die anderen acht gibt. Auf diese Weise zeigt sich das wahre Mitgefühl, nicht als eine Pflicht, sondern als natürlicher Ausdruck unserer Verwirklichung.

23.1.2010, 11 Uhr

Eines Tages sagte Meister *Isan* zu seinem Schüler *Kyogen*: „Du kennst die Schriften und die Sutren gut. Aber zeige mir dein ursprüngliches Gesicht, dein Gesicht vor der Geburt deiner Eltern, ohne diese Schriften zu benutzen.“ *Kyogen* suchte und suchte, fand aber keine Antwort. Also verbrannte er all seine Bücher und praktizierte nur noch *Samu* mit der *Sangha*. Er konzentrierte sich insbesondere darauf, den Service zu praktizieren. Aber weil er weiterhin keine Antwort auf diese Frage fand, bat er seinen Meister um Hilfe. „Bitte zeigt mir den richtigen Weg, bringt mich in die richtige Richtung.“ *Isan* antwortete: „Sicherlich, ich könnte sie dir zeigen, aber im Nachhinein würdest du es mir vorwerfen.“

Der Sinn unserer Praxis ist es, sein wahres, ursprüngliches Gesicht wieder zu finden, d.h. mit der höchsten Wirklichkeit unserer Existenz vertraut zu werden, die nicht mit Worten beschrieben und nicht durch das Studium einer Lehre erfasst werden kann. Unser ursprüngliches Gesicht ist nicht etwas, das der Vergangenheit angehört. Unser ursprüngliches Gesicht ist immer völlig gegenwärtig. Aber es ist so, als hätten wir den Kontakt mit ihm verloren, weil wir allen möglichen mentalen Konstruktionen nachhängen.

Wir machen uns alle Arten von Illusionen über uns selbst, indem wir uns mit Vorstellungen, mit einem *Karma* identifizieren. Wir glauben, dieser oder jener zu sein, jemand, der das eine mag und das andere nicht, der diese Eigenschaft hat, aber nicht jene. All dies ist Verwirrung, *mayoi*.

Wenn wir anfangen, den Weg zu praktizieren, stellen wir uns das Erwachen mit unseren geistigen Konstrukten vor. Wir haben Vorstellungen über Buddha, über das Erwachen. Wir wollen das Erwachen erlangen, als ob es etwas wäre, das von uns getrennt ist, so wie der glänzende Mond hoch am Himmel, unerreichbar. Und solange man sich willentlich und bewusst darum bemüht, das Erwachen zu erlangen, bleibt es tatsächlich unerreichbar.

Meister *Dogen* sagt: „Diejenigen, die das Satori durch die Illusionen erfahren hindurch, nennt man Buddha. Diejenigen, die ihre Illusionen für Satori halten, sind gewöhnliche Menschen. Ferner gibt es Menschen, die das Satori jenseits vom Satori verwirklichen, und andere, die innerhalb der Illusionen noch mehr Illusionen erzeugen.“

Wenn man in der Zazen-Praxis konzentriert ist, kann man alle seine vergangenen Illusionen sehen. Aber indem man konzentriert auf seine Haltung und seine Atmung bleibt, ergreift man sie nicht. Man lässt sie zu ihrem Ursprung zurückkehren, unbewusst und ganz natürlich, ohne besondere Anstrengung.

Wir finden den Kontakt mit unserem wahren, ursprünglichen Gesicht wieder, wenn wir einfach in jedem Augenblick das fallen lassen, was uns von ihm trennt, und sehen, dass uns in Wirklichkeit nichts von ihm trennt. Denn alles, was in jedem Augenblick in unserem Geist erscheint, ist ohne Substanz. Und dieses Substanzlose ist unser ursprüngliches Gesicht. Was sich in jedem Augenblick manifestiert, ist unser ursprüngliches Gesicht. Die absolute Wahrheit manifestiert sich immer, in jedem Augenblick und überall. Aber wir stellen uns vor, dass es sich bei ihr um etwas Besonderes, etwas Entferntes, etwas anderes handelt, etwas, das verborgen und geheim ist, speziell, transzendent.

All das ist Verwirrung. Es kann von einem Augenblick zum anderen *Satori* werden, in dem Moment, in dem man aufhört, all diesen Phänomenen eine falsche Wirklichkeit zuzuweisen und sich an sie zu klammern.

Sobald man die Illusionen aufklärt, werden sie zu *Satori*. Niemand anders kann dies an unserer Stelle tun. Selbst unser eigenes Ego kann das nicht tun. Aber Zazen verwirklicht es für uns. Zazen verwirklicht es für alle Wesen, mit allen Wesen, weil unser wahres, ursprüngliches Gesicht das wahre, ursprüngliche Gesicht aller Daseinsformen ist. Es ist das, was wir mit allen Wesen teilen und von dem wir nie getrennt sind. Aber die meiste Zeit über ignorieren wir es.

Es handelt sich hier um die grundlegende Unwissenheit, die unser Leben vergiftet. Diese Unwissenheit wird zur Ursache für alle Arten von *Karma* und ist der Grund, dass wir vergessen, was wir in Wirklichkeit sind.

Zazen zu praktizieren heißt, die Gelegenheit wahrzunehmen, sich wieder daran zu erinnern. Die Wesen sind in Einheit mit dem ganzen Universum, jenseits von Mangel oder Überfluss und sogar jenseits von Geburt oder Tod, sind ein ständiges Werden. Damit bringt uns das *Hishiryo*-Bewusstsein in Einklang, der Geist, der auf nichts verweilt. Er harmonisiert uns ganz unbewusst und natürlich mit der höchsten Wirklichkeit, indem wir von einem Loslassen zum anderen gehen. Es geht nicht darum, beim *Satori* stehen zu bleiben, sondern weiter voran und darüber hinauszugehen, indem man es immer weiter vertieft. Das war es, was *Kyogen* verwirklichte, als er hörte, wie ein Kiesel gegen den Bambus schlug.

Mondo

*Was sind die Aufgaben des Pfeilers, und wann sollte er aktiv werden?*

Wenn zum Beispiel jemand ohnmächtig wird oder krank ist, muss er den *Kyosaku*-Verantwortlichen oder dem *Shusso* ein Zeichen geben. Wenn jemand sehr große Probleme mit der Haltung hat oder seine Hände falsch liegen, kann er dem *Kyosaku*-Verantwortlichen ein Zeichen geben. Er kann auch selber in Aktion treten, wenn er einen Fehler sieht, aber nicht während *Zazen*, sondern danach. Während *Zazen* greift er nur ein, wenn es jemandem schlecht geht oder jemand Hilfe braucht. Der Pfeiler weist den *Shusso* dann daraufhin. Wenn wirklich dringend Hilfe gebraucht wird, kann ein Pfeiler auch aufstehen, aber normalerweise sollte er sich nicht bewegen. Seine Aufgabe ist es, ein Pfeiler zu sein, also bleibt er unbeweglich. Er sorgt dafür, dass in einem wichtigen Fall der *Shusso* und seine Helfer eingreifen.

Eine der wichtigsten Aufgaben des Pfeilers ist es, ein gutes Beispiel der Körperhaltung zu zeigen, eine gute, unbewegliche Haltung. Das gibt den Menschen, die um ihn herum sitzen, Energie und vermittelt Geduld. Wenn jemand das Bedürfnis hat, sich zu bewegen, spürt er die Energie des Pfeilers, der unbeweglich bleibt.

Aus diesem Grund sollte man eigentlich vermeiden, Anfänger als Pfeiler einzusetzen. Manchmal werden Anfänger als Pfeiler eingeteilt. Das ist nicht gut. Die Aufgaben im *Dojo* sind nicht dazu da, um diejenigen zu ermutigen, die die Aufgabe bekommen, sondern um dem *Dojo* zu helfen. Darum muss man Pfeiler auswählen, die ein gutes Beispiel sein können und mit ihrer Energie helfen, eine gute Atmosphäre im *Dojo* zu schaffen.

Es ist am besten, wenn der *Shusso* am Anfang eines *Sesshins* alle Pfeiler zusammenruft, um sie an ihre Aufgabe zu erinnern und vor allem um zu überprüfen, ob sie das *Kesa* tragen und mit dem *Zagu* umgehen können. Aber weil der *Shusso* immer sehr beschäftigt ist, kann er diese Aufgabe an den *Kesa*-Verantwortlichen delegieren.

*Im Westen sind wir alle sehr individualistisch erzogen worden. Unsere Praxis kommt aus dem Osten, aus Indien, und geht auf Buddha zurück. Nehmen wir uns da nicht zuviel vor, wenn wir versuchen, genauso zu praktizieren?*

Gerade weil wir so individualistisch erzogen sind, müssen wir noch mehr praktizieren. Der Orient kann den Okzident lehren, dass das menschliche Individuum nicht das Zentrum ist. Es stimmt, dass wir im Westen sehr ichbezogen sind. Zen ist aber nicht ichbezogen. Man kann sagen, dass im Zen die ganze Natur das Zentrum des Kosmos ist. Wir sind nur ein Teil der Natur, wie die anderen Daseinsformen, nicht nur die Tiere, sondern auch die Bäume, die Flüsse, die Berge.

Im Okzident neigen wir dazu, den Menschen als Meister, als Herrscher der Schöpfung zu sehen. Die Bibel hat zu diesem Denken beigetragen: Der Mensch soll Herrscher über die Natur sein und das Recht haben, über Tod und Leben von Tieren zu entscheiden, um sie zu seinem Profit auszunutzen.

Gerade weil das so ist, muss man noch mehr praktizieren.

*Vielleicht sollten wir ein bisschen gnädiger mit uns sein.*

Findest du, dass ich zu streng bin?

*Nein, du nicht. Aber manchmal finde ich die Zen-Leute zu ungnädig und hart.*

Mir wird vorgeworfen, nicht anspruchsvoll genug zu sein. - Ich denke, man muss sehen, welche Fortschritte eine Person in einem gewissen Augenblick machen kann. Jeder ist anders, und man kann nicht wollen, dass alle gleich werden. Auch ist eine Erziehungsmethode nicht auf alle anwend-

bar. Man muss jeden einzeln betrachten und vor allem Vertrauen dazu haben, dass alle Wesen die Buddha-Natur nicht nur haben, sondern Buddha-Natur sind. Ob wir nun aus dem Orient oder dem Okzident kommen, Individualisten sind oder nicht, das ändert nichts.

Im Grunde haben wir dieselbe Natur. Ich glaube, solange man sie nicht verwirklicht, kann man nicht wahrhaft glücklich werden und kann mit seinem Leben nicht zufrieden sein. Solange man nicht zu seiner wahren Natur erwacht ist, gibt es gezwungenermaßen immer ein Gefühl des Mangels und der Enttäuschung. Aus diesem Grund haben wir so viele Wünsche. Wir haben das Gefühl, dass etwas fehlt und dass wir diesen Mangel mit einer gewissen Anzahl von Dingen oder diversen Befriedigungen ausgleichen müssen. Dies liegt daran, dass wir den Grund unserer Unzufriedenheit nicht kennen. Wenn wir die Ursachen nicht kennen, können wir kein Heilmittel finden. So multiplizieren sich die Symptome, wie bei einer Krankheit, deren Ursachen man nicht kennt. Man nimmt dann falsche Heilmittel, die die Symptome verschieben oder ändern. Ich glaube, wie Meister *Deshimaru*, dass *Zazen* den Menschen ermöglicht, ihren Normalzustand, ihren ursprünglichen Zustand, wieder zu finden.

Das bedeutet nicht, kein Individuum mehr zu sein. Da muss man aufpassen. Es geht nicht darum, das Individuum abzuschaffen oder sich in der Masse aufzulösen. Aber man muss seine Wechselbeziehung mit den anderen Individuen verstehen. *Zen* verneint nicht einen bestimmten Grad der Individualität. Jeder ist ein anderes Individuum. Das wird im *Zen* nicht bestritten. Aber dies gilt nur auf einer oberflächlichen, relativen Ebene der Wirklichkeit. Im Grunde sind wir gleich. Im Grunde sind wir alle miteinander verbunden und Teil einer Einheit. Der Sinn unserer Praxis ist, unsere Art, das Leben zu verstehen, wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, und gleichzeitig als Individuum und als Teil des Universums zu handeln. Beides zugleich.

*Wir haben gelernt, dass wir sind, wenn wir etwas haben. In diesem Geist sind wir groß geworden. Es ist in dieser Gesellschaft besonders schwer für viele Leute, diesen Gedanken aufzugeben.*

Das ist genau das, was ich vorhin gesagt habe: ein Symptom.

*Du hast gestern bei der Erklärung der Haltung gesagt, man solle den Blick nach innen richten. Was gibt es da zu sehen? Nichts, nur die Organe. Warum unterscheidest du zwischen nach außen und nach innen schauen?*

Es ist doch anders: Im Alltag sind wir die meiste Zeit über damit beschäftigt, die anderen zu betrachten und umher zu gucken. Im *Zazen* ruht der Blick auf der Wand, aber unsere Aufmerksamkeit ist auf unser Inneres gerichtet. Wir beobachten uns selbst, beobachten, was in unserem Körper passiert: unsere Atmung, unsere Gefühle, unsere Wahrnehmungen, unsere Gedanken, unsere Wünsche, unsere Motivationen, unseren Geisteszustand, unsere Launen. Und tiefer betrachtet beobachten wir, was die eigentliche Natur von all dem ist. Zum Beispiel, ob sie von meinem Ego erzeugt werden: Bin all das ich?

Das ist die Beobachtung in *Zazen*. Wenn man den Blick nach innen wendet, ist man aufmerksam auf das, was in einem selbst geschieht. Es ist anders als im Alltag, wo man die anderen anschaut und ständig mit dem beschäftigt ist, was um einen herum passiert. Wenn man daran gewöhnt ist, *Zazen* zu praktizieren, kann man sehr schnell hin und her wechseln zwischen nach außen blicken und sehen, was in einem passiert. Ich sehe dich zum Beispiel jetzt an und gleichzeitig wird mir bewusst, was ich empfinde, wenn ich dich anschau.

Es ist wichtig, dass man sich nicht nur nach außen oder nur nach innen wendet. Man muss zwischen außen und innen kreisen, mit einer Bewegung, bei der man schnell zwischen beiden Betrachtungsweisen wechseln kann.

*Ist es auch in Ordnung, tatsächlich die Organe zu betrachten?*

Nicht wirklich. Ich weiß, dass man es bei einigen Meditationsformen macht. Es gibt gewisse Meditationstechniken, bei denen man die einzelnen Organe durchgeht, einzelne Teile des Körpers, und seine Energie hierhin oder dahin sendet. Aber das ist zu analytisch und zu willentlich. So etwas machen wir im Zen nicht. Die Beobachtung in Zazen ist keine Beobachtung mit einem Scanner. Man beobachtet nur, was in einem Augenblick erscheint.

Wenn in einem Augenblick mein Herz heftig schlägt, spüre ich das natürlich, oder wenn mir die Leber weh tut, beobachte ich das auch. Aber ich untersuche nicht systematisch meinen Körper, erst meine Füße, dann die Knie, die Hüften, dann die Eingeweide. Manche Meditationstechniken machen das, wir nicht. Es ist zu willentlich, zu systematisch. Wir betrachten einfach nur das, was sich im Bewusstsein zeigt, was erscheint. Das ist alles.

*Mich beschäftigt schon seit einiger Zeit die Frage, was mit der Weitergabe, mit den Shiho, bestätigt wird.*

Es wird bestätigt, dass die Person die Essenz des Zen verstanden hat und in der Lage ist, sie weiterzugeben.

*Manchmal denke ich, es ist ein Politikum, ein Machtinstrument.*

Es wäre schade, wenn es so wäre. So sollte es nicht sein. An welche Art Macht denkst du?

*Es wird von jemandem verliehen. Es ist keine demokratische Entscheidung.*

Natürlich nicht. Das *Shiho* ist das Ergebnis einer *I shin den shin*-Beziehung zwischen einem Meister und seinem Schüler. Es hat nichts mit Demokratie zu tun. Ich verstehe deine Frage nicht.

*Müsste es dann eigentlich nicht mehr Weitergaben geben? Wenn es dein Vertrauen in deine Schüler bestätigt, müsste es doch ... Wenn du das Vertrauen hast, natürlich.*

Ja, das stimmt, sicher. Das wird jetzt nach und nach geschehen.

Für mich ist aber auch das Engagement einer Person sehr wichtig. Es gibt Leute, die ein gutes Verständnis und eine gute Praxis haben, die aber die Prioritäten im Leben anders setzen und nicht zu einem Fahrzeug werden, um eben diese Erkenntnis an die nächste Generation weiterzugeben.

Man bekommt das *Shiho* nicht, um selber bestätigt zu werden. Das macht überhaupt keinen Sinn. Mit dem *Shiho* wird man befähigt, andere Nonnen und Mönche zu bestätigen, die ihrerseits in der Lage sind, die Unterweisung weiterzugeben. Das heißt, man muss mehr als nur Mönch oder Nonne sein. Man muss wirklich völlig engagiert sein.

Es gibt Menschen, die eine sehr gute Praxis, einen sehr guten Geist haben und denen ich vertraue. Aber ich sehe, dass sie in ihrem Leben andere Dinge im Kopf haben. Sie wollen nicht unbedingt die Unterweisung weitergeben oder selber Schüler haben. Es gehört nicht zu ihren Prioritäten, was durchaus zu respektieren ist. Man kann ein sehr guter Mönch oder eine sehr gute Nonne sein und

eine vertraute Beziehung mit dem Meister haben, ohne unbedingt das *Shiho* zu bekommen. Das *Shiho* sollte an Personen gehen, die auch weiter unterweisen wollen und dazu in der Lage sind.

Es gibt zum Beispiel in unserer Sangha Mönche und Nonnen, von denen jüngere Schüler die Ordination erhalten möchten. Diese Mönche und Nonnen sollten normalerweise das *Shiho* haben, um die Ordination weitergeben zu können. Sie werden auf diese Weise ein Element in der Kette der Weitergabe. Das ist eine besondere Aufgabe und bedeutet auch, dass nicht jeder das *Shiho* erhalten muss. Das ist nicht nötig.

Man muss vermeiden, sich Illusionen über dieses Thema zu machen. Das *Shiho* darf kein Gegenstand der Anhaftung werden. Es ist eine Zeremonie, die den Personen helfen soll, eine Aufgabe der Weitergabe zu übernehmen: Schüler haben, Ordinationen weitergeben, usw. Sie müssen das auch mit einem guten Geist machen. Es reicht nicht aus, wenn sie sich sagen: „Ich will Meister sein, ich will Schüler haben.“ - Es ist gefährlich, wenn jemand diese Ambitionen hat. Aber wenn sich das ganz natürlich in der Praxis entwickelt, ist das sehr gut.

*Du hast gestern gesagt, wir sollen unsere Gefühle akzeptieren. Wie gehe ich mit den Gefühlen um, die nicht im Einklang mit den Gelübden sind, die ich abgelegt habe?*

Du musst dir ihrer bewusst werden und akzeptieren, dass du diese Gefühle hast. Wenn sie nicht in Einklang mit den Gelübden sind, wie zum Beispiel Hass oder Eifersucht, negative Gefühle, die aggressiv machen, dann musst du dich fragen: „Was passiert gerade in mir? Warum habe ich diese Art von Gefühlen?“ Sie sind nichts Natürliches. Vielleicht warst du Opfer einer Ungerechtigkeit. In dem Moment sollte man die Ungerechtigkeit bereinigen. Oder es ist die Folge eines vergangenen *Karmas*, dann muss man es heilen. Es ist wie eine Krankheit.

Ein Gefühl zu akzeptieren heißt nicht, ihm zu folgen, sondern es zu erkennen. Manchmal wollen wir unsere negativen Gefühle nicht sehen, weil sie die schönen Vorstellungen stören, die wir uns von uns selbst machen. Wir akzeptieren sie nicht und unterdrücken sie. Das ist gefährlich, weil die Gefühle weiter existieren und uns unbewusst handeln lassen. Es ist besser, sie zu akzeptieren. Man kann auf das, was man akzeptiert und erkennt, aufpassen und so vermeiden, dass daraus schlechte Konsequenzen entstehen.

An welches Gefühl denkst du, wenn du diese Frage stellst?

*An die Liebe.*

Du erlebst gerade eine unglückliche Liebe? - Das passiert allen. Leider. Aber das geht nicht gegen die Gelübde. Wenn du deshalb gewalttätig wirst oder das zu negativen Reaktionen führt, wird es gefährlich und du musst aufpassen. Bei einer unglücklichen Liebe musst du herausfinden, was passiert ist. Du bist nicht unbedingt der einzige, der für diese Lage verantwortlich ist. Du musst dir sagen, dass es vorbei geht. - Wenn man im Liebesleben Schwierigkeiten begegnet, hat man das Gefühl, die Welt geht zu Ende, nichts ist wie früher, nichts geht mehr. Aber später ändert es sich, und man sieht, dass es doch weitergeht. Man muss die Situation akzeptieren, aber das heißt nicht, dass man ihr dauerhaft ausgeliefert ist. Man sollte sich nicht sagen: „Ich bin jetzt unglücklich und werde es bis zum Ende meines Lebens sein.“ Im Gegenteil, wenn man etwas völlig akzeptiert und ganz klar sieht, was geschieht, kann man sich verändern und weiterentwickeln. Das wünsche ich dir.

24.1.2010, 7 Uhr

Heute Morgen ist die Erde von Schnee bedeckt. Wenn Schnee die Landschaft bedeckt, verschwinden die Farben. Alles wird vollkommen weiß.

Wenn man in Zazen sitzt, Körper und Geist in Einheit, und man mit sich selbst vertraut wird, verschwindet die ganze äußere Welt. Dann gibt es nur noch die Vertrautheit mit Körper und Geist. Wenn wir die Leerheit unserer geistigen Erzeugnisse wahrnehmen, wird alles Leerheit. Genauso wie wenn der Schnee die Landschaft bedeckt. Als gäbe es nur noch diesen Körper und Geist, aufgegeben in Zazen. Der Rest ist nicht mehr sichtbar. Dann gibt es nur noch die Erfahrung hier und jetzt. Alles andere scheint verborgen zu sein.

Wenn man sich einfach auf diese Erfahrung des Hier und Jetzt konzentriert, erzeugt man keine Trennungen mehr. Wenn man hier und jetzt nur noch auf seinen Körper und Geist konzentriert ist, verwirklicht sich in dieser Konzentration unsere Einheit mit dem ganzen Universum, auch wenn uns dies nicht bewusst ist. Vor allem, wenn es uns nicht bewusst ist. Wenn der Schnee die Landschaft bedeckt, beinhaltet er auf dieselbe Weise alle Formen, die von ihm bedeckt werden, auch wenn man nur noch Schnee sieht.

Es ist nicht nur so, dass der Schnee die Landschaft bedeckt, sondern der Schnee wird völlig die Landschaft. Er umfasst alle Formen, die bedeckt werden. Schnee allein kann es nicht geben. Es kann mich nicht alleine geben. Ich umfasse dich mit, ich umfasse uns. Wenn man völlig vertraut mit sich selbst wird, wird man augenblicklich völlig vertraut mit allen Wesen. Der Schlüssel dieser Verwirklichung ist der Geist, der keine Trennungen mehr schafft, der mit einem einzigen Blick alle Aspekte des Lebens umfasst. Es ist der Blick Buddhas, der Blick von Zazen, der augenblicklich Erwachen ist.

Meister Dogen drückt dies im *Genjo koan* aus, wenn er sagt: „*Wenn man die Phänomene durch seinen Körper und seinen Geist betrachtet, wenn man die Klänge mit Körper und Geist in Einheit hört, selbst wenn man sie unmittelbar wahrnimmt, ist es niemals wie ein Bild, das im Spiegel erscheint, und niemals wie der Mond, der sich im Wasser spiegelt.*“

Wenn man die eine Seite erhellt, bleibt die andere Seite im Dunkeln. In Zazen ist jedoch die Seite, die im Dunkeln liegt, immer gegenwärtig. Selbst wenn man nur eine Seite sieht, existiert die andere Seite mit ihr. Selbst wenn man nur Schnee sieht, existieren das Grün und die Formen mit ihm. Eine Seite schließt alle Seiten mit ein. Daher sagt man im Zen, dass ein Reiskorn das ganze Universum beinhaltet. Ein einziges Zazen beinhaltet das *Satori* aller Buddhas.

24.1.2010, 11 Uhr

In diesem Sesshin haben wir mehrere Stunden vor der Wand verbracht, um Zazen zu praktizieren. Wir haben gelernt, völlig mit uns vertraut zu werden. Sich selbst kennen zu lernen ist die Essenz von Buddhas Weg. Man erkundet nicht den Weg, man erkundet nicht Buddha, sondern sich selbst. Sich selbst studieren ist der Weg Buddhas. Das ist es, was er gezeigt hat. Diesen Weg hat er gezeigt, indem er ihn selber verwirklichte.

Wenn man sich selbst in der Tiefe erkundet, entdeckt man, dass die Vorstellungen, die man von sich selbst hat, nicht das wahre Selbst sind. Unsere Vorstellungen, unsere Gefühle, unsere Wahrnehmungen ändern sich ständig. Sie hängen völlig von Umständen ab, von den Wechselbeziehungen, in denen wir uns befinden.

Unser Ego können wir nicht ergreifen. Es ist nicht etwas, von dem wir sagen können: „Das bin ich.“ Denn alles, was unseren Körper und unseren Geist bildet, gehört uns nicht. Es gehört zum ganzen Universum, genauso wie alle Wassertropfen, die eine Welle bilden, in Wirklichkeit zum weiten Ozean gehören. Wir sind einfach eine Form auf der Oberfläche dieses *Dharma*-Ozeans. Und wir sind der ganze Ozean, ohne Trennungen. Man kann dies begreifen, wenn man alle begrenzten Vorstellungen aufgibt, die man sich von sich selber macht.

All unsere Existenzängste, unsere Leiden kommen daher, dass wir uns mit etwas Begrenztem identifizieren. Dabei fühlen wir uns zerbrechlich und versuchen unablässig, unser Ego zu stärken, um Sicherheit zu erlangen. Wenn man versteht, dass diese Anstrengungen völlig zwecklos sind, kann man sie aufgeben und sich völlig entspannen. Sich selbst vergessen heißt, alle illusorischen Vorstellungen aufgeben, die man sich von sich selber macht. Dann kann man auch alle Gefühle aufgeben, die mit diesen illusorischen Vorstellungen verbunden sind: die Angst zu verlieren, die Angst Schaden zu nehmen, die Angst vor dem Sterben, die Angst nicht das zu bekommen, was man sich wünscht.

Alle Arten von Sorgen und Unruhe entstehen aus der Anhaftung an dieses kleine Ego. Buddha sprach von den drei Giften. Sie sind Ursache aller *Bonnos*, aller Leiden und aller Anhaftungen. Der wesentliche Punkt ist unsere Unwissenheit über das, was wir wirklich sind. Das ist das erste und hauptsächlichste der drei Gifte. Die buddhistische Unterweisung, die Zen-Unterweisung, hat nur ein einziges Ziel: diese Unwissenheit aufzulösen. Das nennt man Erwachen. Aus seinen Illusionen erwachen und sie fallenlassen, zur Wirklichkeit erwachen und sich mit ihr wahrhaft harmonisieren, nicht nur auf intellektueller Ebene.

Zen ist keine Ideologie. Zen ist die konkrete, wirkliche Erfahrung dessen, was der Kern unseres Lebens ist. Genau das ist es, was wir durch Zazen verwirklichen können. Und diese Verwirklichung wird zur Quelle unserer täglichen Handlungen, zu unserer erwachten Seinsweise in dieser Welt, zu einer Art und Weise, in Harmonie mit der kosmischen Ordnung zu leben.

Es ist Aufgabe der *Bodhisattvas*, diese Erfahrung mit den anderen zu teilen. Diese Aufgabe ist keine Pflicht, sondern der natürliche Ausdruck des Erwachens zum wirklichen Leben, zum Leben ohne Trennungen, ohne Dualitäten. Teilen ist dann kein Opfer. Das ganze Leben ist teilen. Wir leben nur, weil wir die Energie des Kosmos mit allen Wesen teilen. Wenn wir dieses Teilen ins Zentrum unseres Lebens stellen, wird unser ganzes Leben das Umsetzen des Erwachens. Und alle Ereignisse, alle Phänomene, denen wir begegnen, bestätigen dieses Erwachen, denn sie manifestieren alle dieselbe Wirklichkeit, dieselbe Erfahrung.

Meister *Dogen* drückt dies in einigen Sätzen aus, die das Herz des *Genjo koan* bilden. Er sagt: „*Den Weg Buddhas zu erkunden heißt, sich selbst zu erkunden. Sich selbst zu erkunden heißt, sich selbst zu vergessen. Sich selbst zu vergessen heißt, von allen Daseinsformen bestätigt zu werden.*“

Von allen Existenzen erweckt zu werden bedeutet, Körper und Geist fallen zu lassen, Körper und Geist von allen Anhaftungen zu befreien und gleichzeitig den anderen zu helfen, sich von ihren Anhaftungen an Körper und Geist zu befreien. So verschwindet jede Spur von *Satori*. Und dieses *Satori* ohne Spuren wirkt weiter ohne Ende.

Das erwachte Leben ist jenseits vom *Satori*, das heißt jenseits von der Anhaftung an eine Erfahrung. Denn diese Erfahrung setzt sich in jedem Augenblick fort und ist immer gegenwärtig, solange man sich nicht an sie klammert, solange man sie nicht mit seinem persönlichen Bewusstsein einschränkt.

„Macht Zazen ewig weiter!“ war die letzte Unterweisung von Meister *Deshimaru*. Das heißt, mit der Praxis fortfahren, die uns mit dem Weg in Einklang bringt, jenseits von jedem persönlichen Bewusstsein, jenseits aller Grenzen, unbewusst und natürlich.