

ZENKI

Die vollkommene Aktivität von Leben und Tod

von

Meister DOGEN

kommentiert

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 13. bis 15. Oktober 1995 während des Sesshins in Grube Louise auf französisch gehalten und direkt ins Deutsche übersetzt.

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

Freitag, 13.10.1995, 7 Uhr 30

Macht *Gassho* und nehmt schnell die Haltung ein.

Beim Zazen konzentriert euch vollständig auf eure Haltung. Legt all eure Energie in diese Zazenhaltung, als wäre es eine Frage von Leben und Tod. In diesem Moment konzentriert man sich nicht bloß halb, sondern vollständig. Sich konzentrieren heißt, sich auf eine einzige Sache konzentrieren.

Wenn man sich auf die Haltung konzentriert, ist man vollkommen eins mit der Haltung. Man ist vollkommen vertraut mit seinem Körper. Man ist aufmerksam auf alle wichtigen Punkte der Form der Haltung.

Man neigt gut das Becken nach vorne. Man stützt sich stark mit den Knien auf dem Boden ab, man streckt gut die Nierengegend, die Nieren. Es ist wichtig, sehr viel Energie in die Nierengegend zu legen. Von dieser Zone der Taille aus zieht man die Wirbelsäule auseinander bis zum höchsten Punkt des Scheitels. Man läßt gut alle Spannungen der Schultern, des Rückens los, und man zieht gut das Kinn zurück. Laßt nicht euren Kopf nach vorn fallen. Entwickelt eine starke Energie im Nacken.

Dann wird eure Wachsamkeit sehr stark. Ihr könnt vollkommen gegenwärtig sein in eurem Körper, nicht in euren Träumen. Besonders am Morgen ist es wichtig, aus seinen Träumen herauszukommen. Verwirklicht ein klares Bewußtsein, indem ihr völlig konzentriert seid auf das, was hier und jetzt ist, auf die Empfindungen eures Körpers.

Konzentriert euch gut auf den Kontakt der Daumen, die waagrecht sind, den Kontakt der Hände mit dem Unterbauch, den Kontakt der Zunge mit dem Gaumen. Und laßt gut alle unnützen Verspannungen los, z.B. sind die Kiefer, die Stirn, die Schultern, der Bauch gut entspannt.

Wenn man vollkommen konzentriert ist auf die Haltung, dann gibt es nur noch die Haltung, unser Ego ist vergessen, die ganze Welt ist vergessen. Nur die Haltung wird wichtig. Dann wird unser Geist einfach und klar, und man kann alle seine mentalen Kompliziertheiten aufgeben. Unser ganzes Leben wird die vollkommene Aktivität der Haltung hier und jetzt. Die vollkommene Aktivität ist das, was man *zenki* nennt.

Konzentriert euch auch gut auf eure Atmung. Das heißt, wenn ihr einatmet, werdet vollkommen die Einatmung. Und es gibt nichts anderes als eure Einatmung. Atmet vollkommen ein. Wenn ihr ausatmet, gibt es nur noch diese Ausatmung. Ihr werdet ganz und gar vertraut, eins mit eurer Ausatmung. Dann könnt ihr euch selbst vergessen in der Atmung. Alle geronnenen Gedanken, alle mentalen Kompliziertheiten schwinden. Wenn ihr vollkommen zu eurer Atmung werdet, verschwindet die ganze Welt. Die ganze Welt wird eure Atmung. Die ganze Welt wird eure Haltung. Die ganze Welt wird die Aktivität eures Zazen hier und jetzt. Ihr seid nicht mehr von der ganzen Welt abgetrennt, sondern ihr werdet eins mit der ganzen Welt, eins mit euch selbst, ohne Trennung. Dann wird eure Praxis die Essenz der Religion, vollkommen verbunden mit euch selbst und vollkommen verbunden mit dem Universum, ohne Trennung.

Und gleichzeitig folgt man nichts, haftet man an nichts. Sobald man beginnt, etwas zu folgen, kann man nicht mehr gegenwärtig, disponibel sein. Der Geist verliert sich in der Konfussion. Dann gibt es eine Vermischung von dem, was existiert, der Wirklichkeit, und unseren

Gedanken über die Wirklichkeit. Beim Zazen ist es nicht nötig zu denken. Nur sehen, wahrnehmen und vorbeiziehen lassen. Fügt dem, was ist, nichts hinzu.

Freitag, 13.10.1995, 11 Uhr

Während des Sesshin werde ich das *Shobogenzo Zenki*, ein Kapitel von *Dogen*, kommentieren. Es richtet sich an Laien und berührt den wesentlichen Punkt unserer Existenz, die Frage von Leben und Tod.

Wenn der Tod nicht existieren würde, dann würde das Leben auch nicht existieren, und der Weg würde ebenfalls nicht existieren. Weil wir wissen, daß unser Leben sterblich, unbeständig ist, stellt sich die Frage von Leben und Tod: Wie unserem Leben gegenüber treten; der Beunruhigung; dem Leiden, das aus der Unbeständigkeit kommt; dem Umstand, daß man nicht immer bekommen kann, was man wünscht, und daß man, wenn man es bekommen hat, Angst hat, es zu verlieren.

Uns schwebt, in der Tiefe von uns selbst, ein unbegrenztes Leben vor. Wir stoßen überall auf Grenzen. Wenn man realisiert, daß diese Grenzen aus unserem Geisteszustand kommen, dann kann man wahrnehmen, daß ein WEG möglich ist. Das ist Buddha passiert. Das ist auch der Grund, warum ihr hier seid.

Wir leben in einer Welt, in der die Blumen, die Blätter der Bäume fallen, selbst wenn wir sie lieben. Selbst wenn wir wünschen würden, daß die Bäume im Herbst grün bleiben, fallen die Blätter. Selbst wenn wir manchmal Momente von großem Glück kennen, dauern diese Momente nicht an.

Und umgekehrt können wir nicht immer das vermeiden, was wir nicht mögen; negative Gefühle entstehen. Die Welt dreht sich nicht, wie wir wollen. Die anderen handeln nicht immer so, wie wir es wünschen. Man liebt jemanden und würde gerne genauso geliebt, aber das ist nicht immer möglich.

Sich auf dem Weg engagieren, ist, dieser Situation frank gegenüber treten, sie nicht zu fliehen, sondern sich mit ihr zu konfrontieren. Sie akzeptieren und durch dieses Akzeptieren sich selbst kennenlernen und allmählich die Begrenzung seiner selbst erweitern.

Man kann alle Erscheinungen, denen man begegnet, als ein Mittel benutzen, den Weg zu vertiefen. Alles was uns stört, lehrt uns etwas. Wenn man die Dinge auf diese Art betrachtet, wird das Leben sehr interessant. Überall kann man den Weg praktizieren, nichts ist außerhalb des Weges. Alle Erscheinungen lehren uns die Wahrheit über uns selbst; besonders während eines Sesshin. Denn das entsteht, wenn unser Leben im Zazen verwurzelt ist, wenn der Spiegel des Zazen funktioniert, nicht nur im *Dojo*, sondern in allen Augenblicken unseres Lebens.

Das läßt Dogen am Anfang des *Zenki* sagen: "*Wenn der große Weg der Buddhas völlig praktiziert wird, dann wird dieser Weg gleichzeitig Befreiung und Verwirklichung.*" Befreiung von was? Verwirklichung von was? Es ist nicht nötig, es zu eilig zu haben, um diese Fragen zu beantworten.

Zieht gut das Kinn zurück, laßt euren Kopf nicht nach vorne hängen.

Freitag, 13.10.1995, 16 Uhr 30

Am Anfang des Shobogenzo *Zenki* sagt Meister Dogen: *"Der große Weg, vollständig geübt, ist Befreiung und Verwirklichung."* Und er fügt hinzu: *"Befreiung bedeutet, daß wir im Leben vom Leben befreit sind und im Tod vom Tod befreit sind."* Es gibt zugleich Befreiung von Leben und Tod, als auch Eindringen in Leben und Tod. So ist die vollständige Übung des großen Weges. Es ist zugleich Leben und Tod aufgeben und gleichzeitig Leben und Tod vollkommen durchqueren. Beide sind der große Weg vollkommen verwirklicht. Die Verwirklichung ist das Leben, oder: das Leben ist Verwirklichung. Und schließlich fügt er hinzu: *"Wenn der große Weg verwirklicht ist, ist es weiter nichts, als die vollständige Verwirklichung des Lebens. Und nichts als die vollständige Verwirklichung des Todes."* Der große Weg, von dem Meister Dogen spricht, ist das, was wir jetzt praktizieren. Das ist nichts Entferntes. Das ist, ganz im Gegenteil, vertraut werden mit seinem Leben hier und jetzt, in der Zazenpraxis.

Es ist also dieser Weg, von dem Meister *Sozan* sagte, daß er nicht schwierig ist, wenn man den Geist des Wählens und des Zurückweisens aufgibt, d.h. wenn man in jedem Augenblick vollständig akzeptiert, das zu sein, was man ist, ohne immerzu etwas anderes zu suchen oder zu erwarten. Das heißt, sich mit sich selber versöhnen, mit sich selber in Frieden sein. Das ist aufhören, eine andere Stelle zu suchen, und aufhören, ohne Unterlaß von einem Objekt zum nächsten zu rennen.

Sich nur auf das *Zafu* setzen, die Beine kreuzen, ruhig atmen, ohne das *Satori* zu erwarten, ohne unsere Illusionen zu bedauern. Der Weg ist groß, weit, denn wenn man so praktiziert, wird unser eigener Geist weit und ist durch unsere Erwartungen, unsere Bevorzugungen, unsere Kategorien nicht mehr begrenzt. Den Weg praktizieren bedeutet aufzuhören, sich selbst zu entwerten. Das ist realisieren, daß alle Wesen des Universums der Ausdruck des *Dharma* Buddhas sind, Ausdruck der allerhöchsten Wahrheit. Es ist überhaupt nicht verborgen, es existiert in jedem von uns. Man kann es verwirklichen, wenn man aufhört, woanders hinzugucken.

Der Weg, den wir praktizieren, ist der großzügige Weg, auf dem man jedes Wesen so akzeptieren kann, wie es ist, mit Sympathie, mit Zärtlichkeit. Man sagt, der Weg ist groß, aber in Wirklichkeit kann er nicht gemessen werden: Er ist weder groß noch klein. Denn es ist unser eigener Geist, wenn wir aufhören Vergleiche anzustellen, wenn wir aufhören irgendetwas messen zu wollen. Wenn den Geist, der immer berechnet, aufgeben. Das bedeutet *hishiryo*, jenseits des Denkens, das mißt. Der Mond spiegelt sich genauso auf dem weiten Ozean wie in einem Tautropfen. Wenn man das Leben auf diese Weise spürt, kann man mit allen Wesen in Sympathie sein, jenseits von jedem Konflikt. Dann kann man eine Welt ohne Trennungen durchdringen, unsere Welt wird eine Welt ohne Trennungen. Wenn man Zazen macht, wird man vollständig Zazen, man benutzt Zazen nicht. Man wird, man ist das Zazen. Dann hat Zazen die Kraft, uns völlig zu erwecken, jede Zelle unseres Körpers zu erwecken. Wenn wir das in Zazen realisieren, beeinflußt es den ganzen Rest unseres Lebens. Meister *Deshimaru* sagte immer: "Das Zen ist das Leben. Das Leben befreit das Leben." Man kann ein Leben ohne Bedauern führen, indem man in jedem Moment eins mit seinem Leben wird, indem man nicht die Vergangenheit bedauert und nicht auf die Zukunft wartet. Das tun die meisten Leute und ihr Leben wird völlig unreal, wie ein Traum, abstrakt. Das Leben befreit das Leben, das bedeutet, jeden Moment in unser Leben eindringen. Meister *Deshimaru* sagte auch oft: "Ihr müßt Zazen üben, als ob ihr in euren Sarg steigt." In dem Moment ist alles, was man vorher war oder hinterher ist, nicht mehr so wichtig. In dem Moment befreit uns das Akzeptieren des Todes vom Tod. Wenn wir vertraut werden mit unserem Leben in jedem Augenblick, können wir leben ohne Bedauern und ohne Angst vor dem Tod.

Zieht gut das Kinn zurück. Verschwendet nicht den gegenwärtigen Moment, indem ihr euch in eure Gedanken verliert.

MONDO

RR: Wenn ihr eine Frage habt, dann zögert nicht, sie zu stellen.

F: Eine kleine technische Frage, die nicht mich selbst betrifft, sondern die Zazen-Gruppe: In letzter Zeit beklagen sich einige der Leute, die Zazen machen, darüber, daß sie Schwierigkeiten haben mit den Räucherstäbchen, mit der Atmung.

RR: Müssen sie husten?

F: Ja, Hustenreiz. Also frage ich mich, was ich da machen kann?

RR: Ich habe an diese Frage auch schon gedacht. Ich habe mir gesagt: Mit dem Rauch schafft man Umweltverschmutzung, man könnte Pflanzenessenzen nehmen, das wäre besser. Das kannst Du versuchen. Du nimmst Fichtenessenz, kleine Tropfen, über etwas, das wärmt, dann können alle gut atmen, das ist eine gute Erfahrung. Vielleicht ist der Raum zu klein und die Fenster sind geschlossen. Heutzutage haben viele Leute kranke Lungen, weil es viel zu viel Umweltverschmutzung gibt, und die Lungen leiden. Es ist also gut, ein Mittel zu finden, die Lungen zu stärken. Im *Dojo* soll möglichst frische Luft sein. Du kannst das Fenster aufmachen, die Luft immer erneuern. Der Weihrauch des Räucherstäbchens muß sehr fein sein und nicht zu stark riechen.

Du kannst Du etwas Neues ausprobieren. Das Wichtige ist, das man etwas spendet; den Weihrauch spenden, ist ein *Fuse* machen an Buddha und an alle lebenden Buddhas. Man kann auch ein paar Tropfen Fichtenessenz spendieren. Vor allen Dingen, wenn die Leute Grippe haben, krank sind. Es ist auch gut, etwas anderes zu erschaffen, nicht immer derselben Methode folgen. Was zählt auch, im *Dojo* eine gute Atmosphäre zu schaffen. Die Düfte berühren das Tiefenhirn. Aber am Ende gibt es etwas, das noch wichtiger ist: den Geist der Leute berühren, d.h., daß sie aufhören, etwas zu bevorzugen; lieben, nicht lieben: 'Ich mag den Weihrauch nicht', 'Ich will dies', 'Ich will das'. Es ist der Geist, der sich widersetzt. Also kannst Du auch sehr gut weiterhin denselben Weihrauch nehmen. Du sagst ihnen: Ihr müßt euch bloß auf die Ausatmung konzentrieren und es vergessen.

F: Die Frage ist, was bedeutet *i shin den shin*? Wo ist der Unterschied zwischen Einbildung und Wunschdenken?

RR: Viele Leute irren sich bezüglich *i shin den shin*. Sie denken, das ist wie ein Hellseher sein, der die Gedanken der anderen errät, ohne Worte; sie gucken sehr tief in die Augen: *i shin den shin*. Aber *i shin den shin* ist jenseits der Einbildung, jenseits des Denkens. Das betrifft nicht den Gehalt der Gedanken des anderen, sondern das ist im selben Geist, in derselben Erfahrung, verbunden sein wie Buddha und *Mahakashyapa*. *I shin den shin* ist *Hishiryo*. Das ist derselbe Geist, den wir im *Dojo* teilen, von Buddhageist zu Buddhageist. Der Geist, der jenseits von jedem Begriff, von jedem Denken ist. Der Geist, der eins mit der Wirklichkeit im Augenblick ist; ohne Einbildung, ganz und gar ohne Einbildung. Also, erschafft keine Illusionen hinsichtlich *i shin den shin*.

F: Buddha hat den edlen achtfachen Pfad unterwiesen. In der Unterweisung, wie sie von Meister Dogen, Meister Deshimaru, von Dir weitergegeben wird, wird gesagt, daß die rechte Konzentration, Zazen, die anderen Elemente enthält.

RR: Nicht nur die Konzentration. Konzentration und Beobachtung, das ist sehr wichtig.

F: Ich habe volles Vertrauen in diese Unterweisung. Dennoch frage ich mich manchmal, ob es nicht auch erforderlich ist, z.B. richtiges Handeln zu unterweisen? Ich habe den Eindruck, es kommt etwas zu kurz in unserer *Sangha*.

RR: Was?

F: Zum Beispiel das richtige Handeln. Ich kann Beispiele aufführen, aber ich glaub' nicht, daß es nötig ist, Beispiele zu nennen.

RR: Ja, das stimmt. Wir haben die Tendenz, uns auf die Wurzel zu konzentrieren, auf das Wesentliche und jedem soviel Vertrauen entgegen zu bringen, daß er diese wesentliche Lehre in die Praxis umsetzt. Natürlich gibt es andere Arten zu lehren. Das ist die Art der klassischen Pädagogik, die sagt, man muß dies tun, man muß jenes nicht tun; dies tun, jenes nicht. Anscheinend ist das wirksam. Aber das ist nicht Zen. Denn Zen ist fähig sein, aus sich selbst heraus das richtige Betragen zu erschaffen, von der Wurzel aus; nicht indem man nachahmt, nicht indem man ein ideales Betragen, das von jemand anderm beschrieben ist, nachahmt.

F: Was macht man, wenn man den Eindruck hat, daß sich die anderen vollständig irren?

RR: Also, erst mal muß man sich fragen, was in einem selbst geschieht. Denn wenn man den Eindruck hat, alle irren sich außer mir, dann wird's gefährlich. Aber wenn eine Person sich über einen präzisen Punkt irrt, dann muß man es ihm zeigen, nicht zögern. Aber ich glaub', daß das nicht reicht.

F: ... (unverständlich auf dem Band)

RR: Ja, das ist der Eindruck, den ich auch habe. Das ist das Problem. Zen war immer die Lehre, die Wurzel seines eigenen Geistes zu berühren. Ich glaube, wenn der Geist von Zazen in unserem Alltag gegenwärtig ist, wenn der Geist von Zazen uns leitet, dann kann man sich nicht so sehr irren. Es ist nicht mehr möglich, z.B. zu töten, zu stehlen, zu lügen. Jemand angreifen wollen, das ist sich selber angreifen. Wenn man den Geist realisiert, daß man mit dem anderen eins ist, wenn man das Ego aufgibt, wenn man in seinem kleinen Ego nicht eingeschlossen ist, dann gibt es auch keine Angst mehr und keine Notwendigkeit, aggressiv zu sein. Es gibt keinen Grund mehr, besitzergreifend zu sein; also ist es nicht nötig, zu stehlen usw.

Eine andere Methode ist, die Vorschriften zu unterweisen: 'Ihr sollt nicht dies machen, sollt nicht das machen, sondern sollt das machen.' In der ersten Zeit ist das schneller und wirksamer. Das ist wie in Japan die Leute in einem Kloster einschließen, in dem sie in den traditionellen Regeln laufen wie auf Schienen. Sie können nicht entgleisen, das geht nicht. Aber sowie sie mit den Erscheinungen des Lebens konfrontiert sind, haben sie überhaupt nichts gelernt. D.h. man darf keine Angst haben, sich zu irren; man darf keine Angst haben Fehler zu machen. Ich glaube, man lernt tief von seinen Irrtümern aus. Es ist sogar nur so, daß man lernt.

Aber man muß sich erst mal darüber klar werden, daß man sich irrt, daß etwas nicht geht. Und dafür haben wir den Spiegel von Zazen. Aber auch das Verhältnis mit dem anderen ist eine große Hilfe: Der andere kann klarer sehen als wir selber. Deshalb ist der Kontakt wichtig, z.B. das Mondo, den *Godo* treffen, mit anderen Freunden in der *Sangha* reden. Die *Sangha* ist der Ort der Konfrontation, des Austauschs, wo jede Person, die wir treffen, ein Spiegel ist, wie der Spiegel von Zazen. Deshalb ist die *Sangha* ein sehr stimulierender Ort für die Praxis. Denn da treffen sich alle die, die von Zazen aus leben wollen. - Andere Frage?

F: Du hast heute morgen von Liebe und Gegenliebe gesprochen. Du hast davon gesprochen, daß manchmal ein Mensch nicht so sehr zurückliebt, wie er selbst geliebt wird. Meine Frage ist, was kann ich tun, wenn ein geliebter Mensch sich immer weiter von mir entfernt, sich distanziert? Ich möchte nichts festhalten, trotzdem muß ich immer wieder an die Situation denken. Sie ist immer in meinen Gedanken. Ich fühle mich oft irgendwie hilflos, und dadurch muß ich mehr Leiden.

RR: Oft, wenn man sich zu sehr jemandem nähern will, dann will der andere gehen. Der andere hat Angst, gefangen zu sein, dein Besitz zu sein. Ich glaube, das Beste ist, den besitzergreifenden Geist in sich selber aufzugeben. Das ist natürlich nicht leicht, denn in der menschlichen Liebe ist ein Teil Besitz, das ist wahr, jeder ist so. Aber wenn dieser Besitzgeist zu weit im Vordergrund steht, dann fühlt das der andere und bekommt Angst. Wenn Du in dem Moment mehr den Geist von Zazen haben kannst, weniger verhaftet bist, dann kommt der andere zu Dir.

Meister *Deshimaru* sprach oft davon. Er benutzte das Beispiel der Katzen: Wenn ihr eine Katze fangen wollt, wupp, dann ist sie weg. Aber wenn ihr ruhig sitzen bleibt, kommt sie wieder und steigt euch auf den Schoß. Und dieses Beispiel benutzte er hinsichtlich des *Satori*: Wenn ihr es haben wollt, dann geht es weg. Denn dann seid ihr von eurem Besitzdenken so dominiert, daß es das Gegenteil des *Satori* ist. Das ist nicht die Freiheit, das ist nicht die Befreiung. Immer etwas nehmen wollen, dann geht die wahre Erweckung weg. Aber im Gegensatz dazu, wenn ihr euch ruhig hinsetzt, ohne etwas zu erwarten, ohne auf euren Freund zu warten, ohne auf das *Satori* zu warten, dann kommen die sicher, wenigstens der eine oder das andere.

F: Wir sprachen heute morgen im kleinen Kreis über Gefühle. Eben sprachen wir über den Geist des Zazen. Ich möchte im Geist des Zazen leben, habe aber von den Gefühlen her sehr viel Widerstand gegen die Form.

RR: Welche Form?

F: Die Form, in der wir Zazen praktizieren.

RR: Warum?

F: Für mich erscheint sie in vielen Dingen aus einer anderen Kultur, exotisch. Z.B. kam mir auf der *Gendronniere* einmal der Wunsch, als das *Fukanzazengi* rezitiert wurde, eine andere Stimme darüber zu singen.

RR: Aber jeder singt mit seiner Stimme. Man muß nur nicht höher oder stärker singen als die anderen. Man imitiert nicht die Stimme der anderen. Man soll bloß nicht lauter singen wollen als die anderen, das ist alles, nicht besonders werden.

F: Ich habe 25 Jahre in einer Kantorei gesungen, ich kenne die ganze klassische und moderne Musik erarbeitet gesungen.

RR: Aber das *Fukanzazengi* ist nicht wie die Chöre.

F: Meine Frage ist einfach: Ist der Geist des Zen abhängig von der Form, in der wir praktizieren? Mir fällt es vom Gefühl her schwer.

RR: Der Geist des Zazen hängt von keiner Form ab, aber am Ende braucht man doch eine Form. Das heißt, es gibt keinen Geist, der getrennt wäre von der Übung mit dem Körper. Also praktizieren wir die Form des Zazen, denn die Form des Zazen ist sehr praktisch. Das ist eine Art, sich stabil hinzusetzen, in der der Körper im normalen Zustand ist, in welcher die Energie gut zirkulieren und die Atmung sich vertiefen kann. Aber Zazen ist nur eine Stunde am Tag oder während eines Sesshin ein paar Stunden. Im Rest des Lebens gibt es alle Arten Formen; alle Formen, die euer Körper annimmt. Es gibt so viele Formen, durch welche ihr den Geist des Zazen praktizieren könnt. Der Geist des Zazen ist nicht auf eine Form begrenzt. Wenn ihr *Samu* macht, ist auch das die Ausrichtung eures Körpers, eures Geistes auf die gegenwärtige Handlung, indem ihr euch in der Praxis völlig vergeßt. Das ist auch ganz und gar der Geist des Zazen. Sie können auch als Musikerin Musik machen, dann wird die Musik völlig der Ausdruck von Zazen.

Damit das wahr wird, reell und nicht nur ein Traum oder eine Einbildung ist, ist es wichtig, eine starke Zazenpraxis zu haben, als Wurzel. Und von dieser Wurzel aus kann alles die Zweige und Blüten des Zazen werden. Zazen ist nicht auf eine Form begrenzt. Das ganze Leben wird Zazen, Zazen wird das ganze Leben. Das können Sie sich nicht vorstellen, das kann man nicht mit dem Geist erfassen, das kann nur durch die Praxis natürlich werden.

Es ist auch wichtig, daß, wenn wir zusammen üben wollen, wir alle dieselbe Form haben. Wenn im *Dojo* jeder eine andere Haltung einnehmen wollte, das wäre konfus. Es ist auch wichtig, einer Form zu folgen, gerade Sie, Sie haben einen Widerstand dagegen, einer Form zu folgen. Aber wenn Sie diesen Widerstand nun gerade loslassen können, um dieser Form zu folgen, in dem Moment geben Sie das Ego auf, Sie geben den Geist auf, der sich widersetzt. Und in dem Moment befreit auch der Umstand, der Form zu folgen. Manchmal denkt man, einer bestimmten Form zu folgen, das ist wie gefangen werden. Das ist aber nur, weil das Ego der Form folgen will, die ihm gefällt, und man hat Angst, sich zu widersetzen. Aber wenn Sie akzeptieren, *Gassho* zu machen, wenn Sie ins *Dojo* eintreten, dann wird Ihr Geist ganz locker, offen. Diese Form gestattet Ihnen den Zutritt zu einem Geist, der jenseits der Form ist. Anschließend können Sie alles praktizieren mit demselben Geist, wie der, der in *Gassho* erscheint.

Freitag, 13.10.1995, 20 Uhr 30

Wenn Zazen vollständig geübt wird, wie jetzt, dann ist es Befreiung und Verwirklichung. Befreiung von unserem kleinen Ego, unseren begrenzten Gedanken, unseren Anhaftungen und Verwirklichung des wahren Lebens. Das ist das Verdienst von *Zenki*, der völligen Aktivität der Praxis. Vollständig praktizieren heißt, sich vollständig in der Praxis zu engagieren, ohne Trennung mit Zazen werden, dann wird die Zazenübung ganz und gar rein.

Dogen spricht von *todatsu*, um diese Befreiung auszudrücken. *To* heißt zugleich 'eindringen' und 'durchsichtig machen'. Das Licht von *Zazen* dringt in unseren Geist ein und macht ihn durchsichtig. *Datsu* heißt sich entblößen, wie zum Beispiel sich seiner Kleidung entblößen und seinen wahren Körper zeigen, sich seiner Maske entblößen und sein wahres Gesicht zeigen, sich des Ego entblößen, das man den anderen zeigen will, und sein wahres Ego durchdringen, verwirklichen. *Zazen* praktizieren heißt, alles aufgeben, was falsch und künstlich an einem ist; sich von seinen *bonno* befreien, nicht indem man flieht, sondern indem man sie erhellt.

Dogen sagte, daß die gewöhnlichen Leute sich nichts als Illusionen über das *Satori* machen. Sie stellen es sich als einen besonderen Zustand vor, und dann versuchen sie, diesen Zustand zu imitieren und ihn zu erreichen. Wobei doch die Buddhas sich damit begnügen, ihre Illusionen zu erhellen. Die Buddhas, von denen die Rede ist, sind keine außergewöhnlichen Leute. Es ist jeder von uns: wenn wir auf die richtige Übung von *Zazen* konzentriert sind, wenn man *Zazen* unser Leben erhellen läßt, ohne spezielle Gedanken zu unterhalten, wenn man nur sitzt, jenseits von *Satori* und Illusion, jenseits von jedem Gedanken hinsichtlich dieses Gegenstands.

Samstag, 14.10.1995, 7 Uhr

Konzentriert euch gut auf eure Haltung. Sucht besonders die richtige Spannkraft in eurer Haltung, und seid weder zu sehr angespannt noch zu locker. Die *Zazen*-Haltung muß immer locker bleiben und darf niemals rigide werden, sonst beeinflusst das den Geist, der auch rigide wird. Der *Zazen*-Geist ist ein lockerer Geist, der auf nichts bleibt, der nirgends stagniert, auf keinem Gefühl, auf keiner Position, ganz und gar wie das Wasser eines Gebirgsbachs, das immer fließt, frei, das von keinem Hindernis aufgehalten wird. Das heißt auch, im Leben nicht nur auf einer Position bleiben, z.B. die Position des anderen einnehmen können, seine eigene Position mit der des anderen tauschen können. Das ist die beste Art, Konflikte zu lösen. Sich nicht einfach nur in seiner eigenen Position einzurichten, sondern auch der andere werden. Das ist die Geisteshaltung des *Bodhisattva Kannon*, der alle Formen annimmt, die Form aller Lebewesen, frei.

Im *Zenki* sagt Meister *Dogen*: "*Es gibt Nichtanhängen an Leben und Tod, und Eindringen in Leben und Tod.*" Leute, die den Weg praktizieren, wollen oft die Schwierigkeiten fliehen, die Schwierigkeiten der Erscheinungswelt, der Welt von Leben und Tod, das, was man *Samsara* nennt, und das *Nirvana* erreichen, den ewigen Frieden, jenseits der Erscheinungen. Das *Zen*, das wir praktizieren, das Meister *Deshimaru* uns weitergegeben hat, ist nicht so. Es geht nicht darum, von der Welt, sondern von sich selbst Abstand zu nehmen.

Als er die Erweckung verwirklicht hatte unter dem Bodhibaum, hat Buddha realisiert, wie die Menschen leiden, wie wir transmigrieren in der Welt von Leben und Tod, indem wir immer alle möglichen Arten von illusorischen Dingen verfolgen. Die Wurzel dieses Leidens, die Wurzel dieser Transmigration, ist unsere tiefe Unwissenheit, unser tiefes Nichtwissen, das Nichtverstehen unserer selbst. Wenn wir verstehen, daß unser kleines Ego lediglich eine künstliche Konstruktion ist, während wir in Wirklichkeit nur in Einheit mit dem ganzen Universum existieren, dann kann die Wurzel unserer Ängste und unserer Anhaftung durchtrennt werden. Man kann also einen freien und friedlichen Geist verwirklichen, selbst mitten in den Erscheinungen. Nicht nötig, irgendetwas beweisen zu müssen. Nicht nötig, die Macht zu suchen. Nicht nötig, Reichtümer aufzuhäufen, Kenntnisse, Verdienste. Man kann verstehen, daß man im Grunde nichts braucht, denn uns fehlt nichts. Das ganze Universum

und wir sind nicht getrennt. Nicht nötig, eifersüchtig auf andere zu sein, neidisch. Man kann also in das Leben der Erscheinungen eindringen, um dort den Wesen, die leiden, zu helfen. Das wird die Richtung unseres Lebens, das Leben des *Bodhisattva*.

Samstag, 14.10.1995, 11 Uhr

Entweicht nicht, flieht nicht vor dem Zazen. Bleibt ganz und gar konzentriert auf eure Haltung. Fühlt gut, wie euer Körper genau jetzt ist. Legt alle Energie in die wichtigen Punkte der Haltung. Streckt gut die Nieren, und streckt gut den Nacken. Kommt ständig zu eurer Atmung zurück; anstatt euren Gedanken zu folgen, folgt eurer Atmung. Die Atmung ist das, was die Einheit unseres Lebens erschafft, die Einheit zwischen unserem Körper und unserem Geist, die Einheit zwischen Innen und Außen, vor allen Dingen die Einheit mit dem gegenwärtigen Augenblick. Wenn ihr auf eure Atmung konzentriert bleibt, könnt ihr alle Geisteszustände durchqueren, alle eventuellen Schwierigkeiten, ohne gestört zu sein. Mit seiner Atmung eins sein, macht es möglich, das zu akzeptieren, was in jedem Augenblick passiert.

Meister *Dogen* sagt im *Zenki*: "*Diese vollkommene Aktivität, dieses Zenki, macht, daß das Leben völlig das Leben und der Tod völlig der Tod ist.*" Das heißt, wenn wir leben, sind wir völlig in Einheit mit unserem Leben, jeden Tag, jeden Moment und im Moment des Sterbens völlig in Einheit mit der Aktivität zu sterben.

Das heißt, wir übernehmen die Verantwortung für unser Leben und für unseren Tod. Dies ist der Ausdruck unserer Freiheit. Wir sind nicht Leben und Tod unterworfen. *Dogen* fügt hinzu: "*In dem Moment, wo sich diese Aktivität vollzieht, ist sie weder groß noch klein, weder begrenzt noch unbegrenzt, weder nah noch entfernt.*" Das Leben, das nur hier und jetzt existiert, ist eine nicht-dualistische Aktivität. Das ist das unmittelbare Leben, das heißt, unser konkretes Leben, das wir erfahren können; nicht das Leben, an das man denkt oder von dem man träumt. Das Leben, das wir wirklich leben, durch unseren Körper und unseren Geist, gerade hier und jetzt. *Zazen* lehrt uns, so zu leben, in Kontakt mit seinem wahren Leben.

Im Alltag führen die meisten Leute eine geteilte Existenz zwischen den Dingen, die sie mögen, und denen, die sie nicht mögen, zwischen dem, was sie tun müssen, und dem, was sie tun können. Deshalb sind viele Leute gestreßt und ziehen sich in die Einbildung, die Vorstellung, das Imaginäre zurück.

Ein *Sesshin* praktizieren, ist lernen, anders zu leben, lernen, ein ungeteiltes Leben zu führen. Indem man mit jeder Praxis, mit jeder Übung und jedem Augenblick in Einheit ist: Mit *Gassho*, wenn man *Gassho* praktiziert, während *Sampai* mit *Sampai*, während *Zazen* mit *Zazen*, während des Essens mit dem Essen, während *Samu* mit *Samu*. Jede dieser Praktiken wird die Richtung unserer Aktivität. Wir machen *Zazen* nur für *Zazen*, *Samu* nur für *Samu*. Das ist nicht wie gewöhnliche Arbeit, das ist nicht die Suche nach Profit, nach Nutzen, nach einer Position, nach Macht. Das wird nur der Ausdruck unseres ungeteilten Geistes, unserer Einheit mit dem Leben im gegenwärtigen Moment, in dem man nichts anderes erwartet. Dann kann unser Leben vollkommen zufriedenstellend sein.

Wenn ihr in jeder Ausatmung gut konzentriert seid, dann ist *Zazen* weder kurz noch lang, weder leicht noch schwierig, es ist nur, wie es ist. Wenn man sich mit diesem *Zazen*, das gerade so ist, wie es ist, harmonisiert, wird unsere Übung absolut, das Leben wird das absolute Leben. Jenseits von jedem Vergleich, jedem Begriff und jedem Konzept. Nur ganz

und gar gelebt, ohne daß etwas fehlt und ohne daß etwas zuviel ist. Das ist die Welt der glänzenden Perle.

Samstag, 14.10.1995, 16 Uhr 30

Meister Dogen sagt: "Das Leben geht nicht und kommt nicht. Es erscheint nicht plötzlich. Aber es existiert nicht bereits. Das Leben ist der Ausdruck der vollständigen Aktivität, und der Tod ist der Ausdruck der vollständigen Aktivität."

Im ganzen Universum, in unserem eigenen Körper, in unserem Geist erscheinen in jedem Augenblick alle Arten von Phänomenen und verschwinden wieder. Das nennt man *mujo*, den Umstand, daß nichts stabil, fest bleibt. Jeder kann das verstehen. Sich mit dieser Wirklichkeit in Harmonie bringen: nirgends stagnieren, auf nichts stehenbleiben, genau wie das Wasser des Springbrunnens sein, das ohne Unterlaß fließt. - Dies ist nur ein Aspekt unserer Wirklichkeit, unserer Existenz. Der andere Aspekt ist, daß das Leben weder kommt noch geht. Das bedeutet, daß das Leben vollkommen das Leben ist. Jeder Augenblick geht über den Augenblick von vorher und den von nachher hinaus. Beim *Kinhin* wird der Schritt des rechten Beins nicht zum Schritt des linken Beins. Die Einatmung wird nicht die Ausatmung. Die Einatmung ist vollständig die Einatmung, die Ausatmung vollständig die Ausatmung. Man kann natürlich nicht einatmen, wenn man vorher nicht ausgeatmet hat.

Wenn es Geburt gibt, gibt es Tod. Wenn es Erscheinen gibt, gibt es Verschwinden. Aber das Leben wird niemals der Tod. Genauso wie der Sommer nicht Herbst wird. Jede Jahreszeit hat ihre eigene Wirklichkeit. Jeder Augenblick hat eine einzigartige Existenz im ganzen Universum. Das Universum ist niemals identisch von einer Sekunde auf die andere. Zazen praktizieren ist nicht nur, sich in Harmonie zu bringen mit der Tatsache, daß alles fließt, sondern die Erfahrung einer Existenz zu machen, die jenseits von vorher und nachher ist, die von vorher und nachher nicht abhängt, einer einzigartigen Existenz. Selbst wenn man an seine Erinnerung denkt, an die Vergangenheit, selbst wenn man Entwürfe macht, diese Erinnerung und diese Entwürfe existieren hier und jetzt, auf eine ziemlich besondere Weise.

Meister *Deshimaru* erzählte uns die Geschichte von Meister *Reizan*: Der hatte sich in eine Höhle zurückgezogen und führte ein Einsiedlerleben. Eines Tages schickte der Kaiser den Gouverneur der Provinz, um ihn zu einem Treffen an seinem Hof einzuladen. Als der Gouverneur ankam, kochte *Reizan* gerade Süßkartoffeln mit trockenen Kuhfladen als Heizmaterial. Er war völlig konzentriert auf das Kochen seiner Kartoffeln und merkte nicht, daß seine Nase lief. Er hatte auch die Gegenwart des Gouverneurs nicht bemerkt. Der Gouverneur begann ungeduldig zu werden und sagte: "Hey, großer Mönch, passen Sie auf, Ihre Nase läuft." *Reizan* antwortete ihm: "Stören Sie mich nicht, und befassen Sie sich nicht mit meiner Nase. Das wird von selbst aufhören. Jetzt bin ich darauf konzentriert, meine Kartoffeln zu kochen, das ist das Allerwichtigste." Der Gouverneur war so beeindruckt, daß er sofort wegging und dem Kaiser von der Begegnung erzählte. Der Kaiser seinerseits war ebenfalls so beeindruckt, daß er *Reizan* ein Süßkartoffelfeld schenkte.

Völlig aufgehen in der gegenwärtigen Handlung, ist direkt die Erfahrung der ewigen Gegenwart machen, der Existenz jenseits von Geburt und Tod. Nicht nötig, das ewige Leben nach dem Tod zu suchen und den gegenwärtigen Moment unnütz vorbeigehen zu lassen. Die Ewigkeit ist eine Konstruktion unseres Ego, aber dieser Augenblick hier ist die Erfahrung unseres wirklichen Lebens.

Das lehrt uns die Praxis von *shikantaza*. Nur sitzen, wenn man sitzt; nur gehen, wenn man geht; nur essen, wenn man isst; usw. für jeden Augenblick unseres Lebens. Wenn man auf diese Art und Weise lebt, dann wird unser Leben der Ausdruck der vollständigen Aktivität des ganzen Universums.

MONDO

F: Die Frage ist ganz kurz: Was macht man, wenn ein Dojo-Mitglied aufgrund des Alters und wegen einer Krankheit nicht mehr gemeinsam mit der *Sangha* praktizieren kann? Die Frage hat einen konkreten Hintergrund, der mich sehr berührt. Es geht um H., der im Augenblick nicht mehr praktizieren kann, weil er krank ist, und mir gestern gesagt hat, daß dieses *Sesshin* möglicherweise sein letztes *Sesshin* ist.

RR: Ist er jetzt da?

F: Nein, er liegt im Bett. Er hat Herzschwierigkeiten. Und er hat mir auch gesagt, daß er möglicherweise nicht mehr ins Solinger *Dojo* kommen kann, was ihm sehr wichtig war. Natürlich kann ich nicht gegen sein Alter und seine Krankheit ankämpfen. Also, was machen?

RR: Was will er?

F: Ich weiß es nicht, wir haben noch nicht darüber gesprochen.

RR: Man muß ihn fragen! Z.B. kann man ihm erlauben, Zazen auf einem Stuhl zu machen, wenn es leichter ist.

F: Ja, darüber haben wir gesprochen, das ist nicht das Problem.

RR: Es gibt höchstwahrscheinlich einen Moment, wo man nicht mehr Zazen machen kann. Jedenfalls nicht mehr Zazen mit der *Sangha*. Aber gleichzeitig, solange man atmet, solange man lebendig ist, kann man fortfahren, den Weg zu praktizieren, bis zum letzten Atemzug, indem man auf jeden Moment konzentriert bleibt, der zum Leben bleibt. Völlig eins mit seiner Existenz, seiner Atmung. Das kann er praktizieren. Und wenn man auf diese Art praktiziert, wenn man auf diese Art lebt, selbst wenn man allein ist, ist man von den anderen nicht getrennt. In dem Moment verwirklicht man den Geist, der völlig offen ist, vollkommen weit, den Geist Buddhas. Da kann eine Verbindung stattfinden. Jenseits der Grenzen des Raumes und sogar der Zeit. Konkret gesagt, ihr könnt ihn von Zeit zu Zeit besuchen und Zazen machen bei ihm, neben ihm.

Aber das hätte man mir sagen müssen! Ich werde ihn nachher besuchen. Das ist nicht normal, daß ich während dem *Mondo* erfahre, daß jemand krank ist.

F: Ich habe es fünf Minuten vor dem Zazen erfahren.

RR: Muß man keinen Arzt holen?

A: Er braucht keinen Arzt, ich habe mit ihm gesprochen. Er wollte noch hier bleiben und gucken, ob's ihm besser geht.

F: Warum braucht ein *Dojo* einen *Dojo*-Leiter?

RR: Weil es sonst Konfusion gibt. Es ist notwendig, daß jemand letzten Endes entscheidet. Aber, soweit wie möglich, soll sich die verantwortliche Person mit den anderen austauschen, beraten. *Dojo*-VerantwortlicheR zu sein, das heißt nicht, alles entscheiden,

sondern die Umstände schaffen, daß es eine harmonische Praxis gibt. Z.B. Meister *Deshimaru* fragte seine Schüler oft. Er fragte uns nach unserer Meinung, hörte viel auf uns. Aber am Ende, wenn es einen Entschluß zu fassen galt, nachdem er alle angehört hatte, entschied er. Soweit wie möglich berücksichtigte er die Meinungen. Er sagte nicht: "Ich bin der Meister, ich entscheide alles." Er hörte wirklich. Wenn man ihm etwas sagte, hatte man nicht das Gefühl, daß es nichts nützte. Er achtete darauf, was man sagte. Aber am Ende muß es wohl jemand geben, der die Entschlüsse faßt. Warum stellst Du diese Frage? Das ist doch klar, scheint mir.

F: Das ist für viele nicht klar. Ich denke, das ist die wichtige Frage, die jetzt ansteht in unserer neuen Gruppe. Ich habe die Frage eigentlich mehr für die anderen gestellt. Mir ist das schon klar.

RR: Das ist, weil Eure neue Gruppe aus Reaktion, Opposition entstanden ist, gegen einen *Dojo*-Leitungsstil, der Euch zu autoritär erschien. Jetzt seid Ihr allergisch geworden. Das ist der umgekehrte Exzess. Es kann nicht gehen, wenn alle entscheiden wollen. Ich kenne auch ein anderes derartiges *Dojo*. Sie haben gerade die Vereinbarung für *Dojo*-Verantwortliche zurückgeschickt mit sechs Unterschriften. Ich konnte selbst nicht mehr unterschreiben, weil kein Platz mehr war. Ich glaube, das ist ein bißchen krank. D.h., das Ego kann nicht akzeptieren, jemand anderem zu folgen. Am Ende kann das das Gegenteil von Zen werden: bloß eine Gruppe von Leuten, die völlig in ihrem Ego blockiert sind und nicht locker lassen können. Das kann wirklich gefährlich werden. Ich glaube, man muß dem Weg der Mitte folgen, man muß die Leitung einer verantwortlichen Person akzeptieren. Aber die Leitung darf nicht totalitär werden.

F: Im Zazen soll man mit seinem Körper vertraut sein. Allerdings weist der Körper natürlich das Leiden zurück. Wie soll ich denn vertraut sein mit dem Schmerz?

RR: Ich glaube, es ist nicht der Körper, der den Schmerz zurückweist. Es ist das Ego, der Geist. Wenn man den Schmerz zurückweist, wenn man sich ihm widersetzt, dann wird der Schmerz zum Leiden. Denn in uns geschieht ein Kampf, Konflikt, Gegensatz, der den Schmerz vergrößert. Wenn man im Gegensatz dazu den Schmerz beobachten kann, der im Körper entsteht, und sich nicht sagt: "Das ist ungerecht. Das ist nicht akzeptabel. Was mach' ich hier?" Alle diese Emotionen erscheinen. In dem Moment bleibt der Schmerz etwas Begrenztes. Er hat seinen Platz und überschwemmt nicht den ganzen Geist. Und schließlich nimmt er ab. Das ist jedenfalls meine Erfahrung.

Im Leben ist es im allgemeinen so; für alles. Die Unterweisung vom Zen gegenüber allen Arten von Schmerzen ist ja gerade Entdramatisieren. Das Zen kann nichts tun gegen den Schmerz selbst, gegen Krankheit, Tod, all diese Dinge. Aber was das Zen uns lehrt, ist, wie wir uns zu diesen Dingen stellen? Wie treten wir dem Alter, dem Schmerz, dem Tod gegenüber? Das ist die Praxis. Also, der Umstand, Schmerzen zu haben während Zazen, ist nicht notwendigerweise eine schlechte Erfahrung. Denn es ist genau die Gelegenheit, zu lernen, wie mein Ego dem gegenübertritt, wie es einer Sache gegenübertritt, die ich nicht will und gegen die ich nicht vermeiden kann. Der Schmerz ist genau der Prototyp von allem Unvermeidbarem im Leben. Und den Weg praktizieren ist, zu lernen, dem gegenüberzutreten.

Die große Frage von Buddha war ja gerade: wie umgehen mit Krankheit, Alter und Tod? Wie ein Leben verwirklichen, mit einem freien Geist und in Frieden, wo es doch diese Dinge gibt, die uns schockieren, die uns zutiefst stören, die uns Angst machen. Es ist also

eine Arbeit, um diese Verkrampfung des Ego aufzugeben. Darum handelt es sich im Zazen.

F: Welche Energie ist es, die mich zum Zazen hinzieht, die ich nicht verstehen kann, weil ich auch manchmal beim Zazen denke, was ich denn hier nun eigentlich tue?

RR: Ich glaube nicht, daß das eine Energie ist. Ich glaube, daß uns das Zen in Kontakt bringt mit einer Dimension unseres Lebens, die das Bedürfnis hat, sich zu verwirklichen. Das nennt man die Buddha-Natur, unsere wahre Natur. Wenn man sich in Zazen setzt, dann tritt man intuitiv mit dieser Dimension in Kontakt. Das ist natürlich nicht klar, denn wenn es klar wäre, dann wäre das nicht wirkliche Erfahrung. Es wäre etwas Intellektuelles. Man kann es innerlich vertraut erfahren, aber es ist so intim, daß man es nicht erklären kann. 'Vertraut' heißt, daß es keine Trennung gibt. Also, die Erfahrung im Zazen ist nicht etwas, das man erklären kann. Wenn man es erklären kann, ist es schon nicht mehr die Erfahrung. Das ist ein sehr heikler Punkt. Aber ich glaube, man hat das Bedürfnis, das zu verwirklichen. Solange man es nicht verwirklicht, hat man das Bedürfnis nach Sachen von außerhalb, man sucht immer etwas anderes. Man ist nicht zufrieden. Man ist immer dabei, irgendetwas hinterherzurrennen, wie jemand, der glaubt, er hätte seinen Kopf verloren und ihn überall sucht. Sich in Zazen setzen, ist verstehen, daß unser Kopf bereits auf den Schultern ist, daß man ihn nicht verloren hat, er ist schon da; daß es eine Dimension unseres Lebens gibt, in der nichts fehlt, in der man völlig man selber sein kann und sich so akzeptieren kann, wie man ist, ohne sich immer in dem Wunsch nach etwas anderem zu befinden. Und da kann man wirklich am Ende in Frieden sein mit sich selbst. Ich glaube, im Grunde haben wir alle das Bedürfnis, diese Erfahrung zu machen. Das ist, als existiere etwas in uns, das das Bedürfnis hat, real, wirklich zu werden. Das ist nicht wirklich eine Energie. Das ist eine Wirklichkeit, die das Bedürfnis hat, sich auszudrücken. Also ich fühle die Dinge so, und es entspricht meiner Erfahrung. Die Reise meines Lebens war so.

F: Das ist mein erstes Sesshin, und ich bin erstaunt von den Schmerzen, von den Schwierigkeiten. Und ich frage mich, würde denn ein Sesshin mit dreimal Zazen nicht reichen? Muß man denn wirklich leiden?

RR: Nein.

F: Das erinnert mich ein bißchen an Flagellanten und solche Sachen.

RR: Nein, nein! Wir sind keine Extremisten und suchen nicht das Leiden. Wir sind nicht masochistisch. Aber damit ein *Sesshin* wirklich ein *Sesshin* ist, muß es genug Zazen geben. Seit der Zeit von Meister *Deshimaru* sind es vier Zazen am Tag, und man macht sie ein bißchen länger als normalerweise. Denn ein *Sesshin*, das muß unsere Gewohnheiten ändern und unsere tägliche Routine aufbrechen. Das *Sesshin* ist da, um zu stören, um ein bißchen durchzuschütteln. Aber wir suchen nicht den Schmerz um jeden Preis. Übrigens, mit der Gewohnheit tut es weniger weh.

F: Das ist ja nun nicht gerade das, was ich so um mich herum höre.

RR: In 20 Jahren geht's besser, da muß man also geduldig sein. Aber ich glaube, der Mensch braucht die Herausforderung, die Möglichkeit, den Schwierigkeiten gegenüberzutreten zu können. Meister *Deshimaru* sagte immer: "In der modernen Welt wollen die Leute keine Schmerzen mehr haben. Man arrangiert alles so, daß es sehr komfortabel ist. Das zu komfortable Leben macht die Leute schwach." Deshalb ist ein *Sesshin* machen, unseren Komfort ein bißchen zu stören, unsere Anhaftungen. Aber am Ende vom *Sesshin* wirst

Du sehen, da freuen sich alle. Nicht nur weil es zu Ende ist, nicht nur deshalb. Aber die Tatsache, durch diese Schwierigkeiten durchzugehen, macht den Geist am Ende leicht. Das ist eine gute Erfahrung.

F: Ja, aber in dem Moment kann man sich ja auch weh tun, und wenn man damit aufhört, dann tut's gut.

RR: Nein, weil der Schmerz beim *Sesshin* nicht wesentlich ist. Das Wesentliche ist Zazen. Das Wesentliche ist Zazen, die Konzentration auf jeden Augenblick des Lebens, die sich von keinem Hindernis stören läßt. Das macht das Leben stärker. Anders gesagt, wenn das Leiden da ist, akzeptiert man es und läßt sich nicht aufhalten. Aber man sucht es nicht. Der grundlegende Geisteszustand von Zazen ist weder Suchen noch Fliehen. Man sucht das Leiden nicht, aber flieht es auch nicht. Man sucht das *Satori* nicht, aber man vermeidet es auch nicht. Und das gilt für alle Phänomene: Wirklich eins werden mit dem, was passiert, und es akzeptieren. Und gleichzeitig nicht darauf stehen bleiben, sondern durchgehen. Die Erfahrung in dem Augenblick leben, in dem sie geschieht, und durchgehen. Und danach sofort disponibel sein für etwas anderes. Nicht auf dem bleiben, was gerade passiert ist.

F: Also, es dauert 20 Jahre?

RR: Na, also in der Beziehung sind die besten Jahre die Anfängerjahre. Ich habe sehr gute Erinnerung an meine ersten beiden Jahre Zazen, wo ich große, große Schmerzen hatte. Wie lange machst Du denn Zazen?

F: Sechs Monate.

RR: Also dann hast Du ja noch 1 _ Jahre. Profitiere davon!

F: *I shin den shin*, von Geist zu Geist. Wie ist das zu verstehen, wo doch der Geist nicht zwei ist?

RR: Genau deshalb muß man *i shin den shin* auch nicht verstehen!

Sonntag, 15.10.1995, 7 Uhr

Spannt die Nieren, den Nacken, und seid nicht nur auf das Zafu gesetzt wie ein Reissack. Legt all eure Energie in die Übung und konzentriert euch nicht auf den Husten. Konzentriert euch auf die Ausatmung, indem ihr gegen die Eingeweide nach unten drückt, als wolltet ihr euer *Zafu* in die Erde versenken. Gleichzeitig drückt vollkommen gegen den Himmel mit dem höchsten Punkt des Kopfes, als wolltet ihr die Decke durchstoßen. Dann wird euer Körper vollkommen Zazen, euer Geist auch; ganz und gar engagiert in der Zazenübung. All euer vergangenes *Karma*, euer ganzes Leben werden nur dieses Zazen. Ganz und gar wie wenn man verschiedene Lappen in ein Färbegrad taucht, dann nehmen sie alle die Farbe von diesem Färbegrad an.

Dazu sagt Meister Dogen im *Zenki*: "Das Leben ist wie ein Mann, der Boot fährt. Er steigt ins Boot, benutzt ein Segel, nimmt das Ruder und bringt das Boot vorwärts. Dennoch ist es das Boot, das ihn trägt. Ohne Boot könnte er nicht Boot fahren. Aber indem er das Boot steuert, macht er wirklich ein Boot daraus. In dem Augenblick wird alles die Welt des Bootes:

der Himmel, der Wind, das Wasser. Die Küste entfernt sich. Alles wird die Zeit des Bootes, die Welt des Bootes.”

Das Gleiche gilt für unsere Beziehung zum Leben. Das Leben ist das, was ich existieren mache. Und was ich bin, ist auch das, was das Leben aus mir macht. Ich schaffe mein Leben, mein Leben schafft mich. Indem man in das Boot steigt, wird unser ganzer Körper und unser Geist, die ganze Umgebung, der ganze Kosmos, die dynamische Aktivität dieses Bootes.

Zazen praktizieren, ein *Sesshin* machen, ist wie sich engagieren, um ein Boot zu steuern. Wenn man sich auf das *Zafu* setzt, wenn man sich auf die Haltung konzentriert, dann läßt man das Zazen existieren, man gibt dem Zazen Leben. Man gibt Buddha Leben, man läßt Buddha existieren. Außerhalb der Praxis gibt es keinen Buddha. Man ermöglicht dem Buddha-Geist Form anzunehmen, sich zu verwirklichen. Indem man Buddha existieren macht, läßt dieses Zazen uns als Buddha existieren. Das ist eine gegenseitige Schöpfung, wie ein gegenseitiges Ineinandergreifen. Unser ganzes Leben mündet dahinein, jetzt dieses Zazen zu machen. Dieses gegenwärtige Zazen macht aus unserem ganzen Leben ein Leben Buddhas. Und selbst wenn wir Zazen machen, ist dieses Zazen nicht unsere Hervorbringung. Es ist Buddha, das kosmische Leben, die uns, die unseren Körper und Geist benutzen, um es zu verwirklichen. Wir erhalten unseren Körper, unsere Energie, damit sich dies verwirklicht. So ist Zazen üben ein großes *Fuse*, eure Schmerzen, eure Schwierigkeiten, um diese Praxis existieren zu machen; wie eine Geburt. Dem Leben Buddhas ermöglichen, Form anzunehmen. Wenn wir diese Form von Zazen annehmen, nimmt der ganze Kosmos diese Form an. Die ganze Welt wird die Welt von Zazen. Denn in diesem Moment gibt es keine Trennung zwischen uns und der ganzen Welt. Diese Zeit, in der, dieser Augenblick, in dem wir Zazen machen, ist der Moment des Zusammentreffens zwischen uns und der kosmischen Ordnung, in der Form von Zazen. In der Erfahrung von hier und jetzt wird alles die Wirklichkeit von Zazen, die Welt von Zazen.

Verschwendet also nicht diese kostbare Zeit von Zazen.

Sonntag, 15.10.1995, 11 Uhr

In ein paar Minuten wird das *Sesshin* zu Ende sein, also konzentriert euch gut.

Meister *Enko* hat ein Gedicht geschrieben, in dem er sagt: “Das Leben ist der Ausdruck der vollständigen Aktivität. Der Tod ist ebenfalls der Ausdruck der vollständigen Aktivität.” Das heißt von *zenki*, die den unermesslichen Himmel, den unermesslichen Raum ausfüllt.

Der entblößte Geist ist immer klar und leuchtend. Dieser entblößte Geist ist der Geist, den wir ausdrücken während Zazen; der von allen Widersprüchen entblößte Geist; der Geist, der mit der rechten Gehirnhälfte funktioniert; der Geist, der keine Vergleiche anstellt zwischen dem, was ich habe, und dem, was ich nicht habe; zwischen der Situation vorher und nachher; vor allen Dingen zwischen dem Leben und dem Tod; zwischen der Gegenwart und der Abwesenheit; zwischen Alleinsein und Mit-den-anderen-sein.

Wenn es dieser von allen Widersprüchen entblößte Geist ist, der uns leitet, dann kann unser Leben ganz und gar dynamisch sein. Man kann jede Wirklichkeit völlig leben und jeden Moment seines Lebens wirklich schätzen.

Nach dem *Sesshin* trauern manche der Atmosphäre des *Sesshins* nach und finden den Alltag schwierig. Aber wenn ihr die Erfahrung macht, mit jeder Übung während des *Sesshins* eins zu

sein, dann könnt ihr genau dies im Alltag fortsetzen. Die Übung des Zen ist nicht auf die sitzende Haltung beschränkt. *Shikantaza*, nur sitzen, heißt, vollständig in der Handlung sein. Das habe ich schon gesagt, nicht nur in der Handlung des Sitzens.

Wenn man fortfährt, sich auf diese Weise zu konzentrieren, wird das ganze Leben ein *Sesshin*, der ganze Kosmos ein *Dojo*, der Ort, an dem der große Weg überall geübt wird. Vielen Leuten fehlt heutzutage der Geist des Glaubens, sie zweifeln an ihrem Leben, werden deprimiert. Aber wenn man *zenki* verwirklicht, die vollständige Aktivität, dann kann der wahre Glaube erscheinen. Dies realisieren und praktizieren ist die beste Hilfe, um den Wesen wieder Energie, wieder Glauben zu geben, denen Energie und Glauben fehlt.

So wünsche ich, daß dieser entblößte Geist, der immer klar und leuchtend ist, und den unermesslichen Raum füllt, euch in euerem Leben begleitet.