

Vom 5.-9. Juni 1996 veranstaltete ZEN-ZENTRUM SOLINGEN e.V. zum zweiten Mal 'ZAZEN - GESPRÄCHE - SAMU' mit Zen-Meister ROLAND RECH, Paris.

Vom 5.-7. Juni fanden im Robashin-Dojo Solingen am Vormittag und Nachmittag zwischen den Zazen Gespräche statt, die 'Bodhisattva?-Mönch?-Nonne?' zum Gegenstand hatten. Die Veranstaltung endete mit einem Sesshin am 8. und 9. Juni in Grube Louise.

Die folgenden Texte sind die Mitschriften der deutschen Übersetzung der Kusen, die Roland Rech während der Tage auf französisch hielt. Die Übersetzung wurde anhand der Tonbandaufzeichnung durchgesehen und stellenweise korrigiert.

Mittwoch, 5.6.96, 7 Uhr

Laßt während Zazen euren Geist nicht aus der Haltung entweichen. Bringt von Augenblick zu Augenblick die Aufmerksamkeit auf die Haltung zurück. Kippt das Becken gut nach vorne, drückt mit den Knien gut auf den Boden, streckt gut die Wirbelsäule, streckt gut den Nacken. Drückt den Himmel mit der Schädeldecke, senkt gut die Schultern. Konzentriert euch auf die Haltung der Hände: Die linke Hand liegt in der Rechten. Die Daumen sind waagrecht. Die Hände sind in Kontakt mit dem Unterleib. Kommt immer wieder zu diesen wichtigen Punkten zurück. Entspannt gut den Bauch. Atmet tief ein und aus. Achtet vor allem auf die Ausatmung. Verweilt nicht in euren Gedanken. Seid aufmerksam auf das, was von Augenblick zu Augenblick auftaucht und verschwindet, ohne auf irgendetwas zu verweilen.

Wenn man so praktiziert, kann man den Geist vergessen, der Trennungen schafft. Wenn man in Zazen auf die Haltung seines Körpers konzentriert ist, denkt man mit der rechten Gehirnhälfte, hört mit dem inneren Gespräch auf, hört auf, an Wahrnehmungen zu haften, vor allen Dingen an der Wahrnehmung eines 'Ich'. In Zazen bin nicht mehr *ich* es, der Zazen macht. Wenn man sich völlig in Haltung und Atmung vergißt, bleibt nur Zazen. In diesem Zazen sind Körper und Geist eins mit dem Universum, aller trennende Geist verschwindet.

In der Einatmung empfangen wir die Energie des Kosmos. In der Ausatmung verteilt sich die Energie in unserem Körper. Unser Geist wird wie eine offene Tür; offen gleichzeitig nach innen und nach außen. So entwickelt sich unsere Aufnahmefähigkeit für die wahre Natur unserer Existenz, die sich in der Zazen-Praxis aktualisiert; eine völlige freie Natur ohne Stagnation, ohne Hirngespinnste. Unsere wechselseitige Abhängigkeit mit dem kosmischen System aktualisiert sich.

Wie bringt man dies im Alltag zum Ausdruck? Wie lebt man ausgehend von diesem Zazen-Geist? Das ist der Sinn des *Bodhisattva*-Seins. Wie leben wir ausgehend von unserer tiefsten Wirklichkeit? Wie in einer authentischen Weise? - Die verschiedenen Gelübde, die verschiedenen Praktiken sind letztendlich nichts anderes als der Ausdruck der Erfahrung von Zazen. Glaubt nicht, daß der Zazen-Praxis etwas fehlt, daß man ihr durch die Ordination, die Gebote, die Gelübde etwas hinzufügen müßte, daß man sie vervollständigen müßte. Wenn es der Zazen-Geist ist, der unsere Existenz leitet, erscheint auf natürliche Weise der Wunsch, die Ordination zu bekommen, den Geboten zu folgen und die Gelübde des *Bodhisattva* zu verwirklichen, als den Sinn unseres Lebens selbst, unseres Lebens in Einheit mit allen Wesen.

Mittwoch, 5.6.96, 11 Uhr

Was fehlt diesem Zazen? - Wenn wir Zazen zusammen praktizieren, können wir die Erfahrung einer Seinsweise in unserem Leben machen, in der nichts fehlt; in der alle 'man muß', alle 'du müßt' verschwinden. Wenn man in diesem Zustand sitzt, kann man die wahre Freiheit verwirklichen; aufhören auf etwas anderes ausgerichtet zu sein. Jeder Augenblick wird absolut, in sich vollständig; jenseits von vorher und nachher.

Ein wichtiger Aspekt unseres *Bodhisattva*-Lebens ist es, Zazen zu lieben und unsere Liebe zu Zazen mit den anderen zu teilen. In diesem Moment ist Anstrengung nicht so sehr erforderlich. Wenn man liebt, ist Anstrengung nicht erforderlich. Liebe ist viel stärker als Kraft, Bemühung. Je mehr von seiner Aufmerksamkeit, seiner Energie, seiner Zeit man Zazen gibt, desto mehr kann man von Zazen erhalten; desto natürlicher wird es, diese Praxis mit den anderen zu teilen.

Wenn ich heute hier bei euch bin, dann letztlich deshalb, weil ich Zazen seit dem ersten Augenblick, seit dem ich Zazen mache, geliebt habe. - Ich kann sagen, daß mich Zazen auch geliebt hat. - Nun versuche ich, das zum Ausdruck zu bringen. Doch das kommt erst später. In der Praxis von Zazen ist man sich nicht bewußt, Zazen zu machen, Zazen zu lieben oder von Zazen geliebt zu werden. Im Augenblick von Zazen gibt es nichts außer Zazen, alles andere verschwindet. Alles andere ist befreit.

Mittwoch, 5.6.96, 19.30 Uhr

Meister Dogen hat ein Kapitel des *Shobogenzo* geschrieben, das *Bodaisatta Shishobo - Die vier Wege des Bodhisattva, um den Menschen zu helfen* heißt. Bei den vier Wegen handelt es sich um *Fuse*, die Gabe, um *Aigo*, die liebevollen Worte, um *Rigyo*, die wohlthätigen Handlungen, und schließlich um *Doji*, der andere werden, d.h. sich nicht von den anderen zu unterscheiden.

Zu Beginn dieses Kapitels sagt Meister Dogen: "Fuse, die Gabe, bedeutet, nicht habgierig sein, nicht gierig sein, keine Vorteile erwarten, keinen Dank erwarten, keine Gegenleistungen erwarten." - Oft geben wir und erwarten eine Gegenleistung. Dann ist es keine wirkliche Gabe, sondern etwas Begrenztes, eine begrenzte Handlung, die in Wirklichkeit weder den befreit, der gibt, noch den, der erhält. Das wirkliche *Fuse* ist *mushotoku*, geben, handeln ohne egoistisches Ziel, ohne etwas für sich selbst zu erwarten. So wird die Gabe selbst zum *Satori*, Vergegenwärtigung des Erwachens: die Praxis der wirklichen Loslösung. Diese Art von *Fuse* ist nicht einfach zu verwirklichen. Wenn man *mushotoku* sein möchte, dann ist das nicht *mushotoku*. Aber wenn wir realisieren, daß wir nichts endgültig besitzen können, daß uns nichts gehört, daß sogar unser Körper uns nicht gehört, daß alles, von dem wir glauben, daß es unser Besitz sei, uns nur von der kosmischen Ordnung für eine begrenzte Zeitspanne geliehen ist, dann können wir spüren und erfahren, daß empfangen und geben nur die Energie kreisen lassen ist, nur sich mit der kosmischen Ordnung harmonisieren ist. Wir nehmen nicht zu, wenn wir empfangen. Wir nehmen nicht ab, wenn wir geben. Denn wir selbst sind nicht begrenzt auf diesen kleinen Körper. Wenn wir spüren, daß der andere und wir selbst weder unterschieden noch getrennt sind, dann ist ein *Fuse* geben oder empfangen nur wie ein Austausch. Weder nimmt etwas zu, noch nimmt etwas ab. Z.B. wenn eine Person vollständig eine andere Person liebt, dann wird sie diese andere Person. Und diese andere Person empfängt ein großes Glück und ist nicht eifersüchtig. Ganz im Gegenteil freut sie sich, als hätte sie es selbst empfangen, denn sie ist identisch mit dem anderen geworden. Das nennt man *Doji*.

So sind diese vier Handlungen des *Bodhisattva* völlig voneinander abhängig.

Meister Dogen sagt: "Nur durch die Tugend des *Fuse*," Dogen spricht auch von *Futon*, das heißt 'ohne Begierde', 'ohne Berechnung', können wir eine friedliche Welt schaffen." - Das ist noch wahrer in unserer Zeit. Wenn der Geist der Gabe und der Solidarität sich nicht entwickelt, dann gerät die Welt in große Gefahr, viele Konflikte tauchen auf. Für diejenigen, die Zazen praktizieren, wie wir z.B., ist es wichtig, den Geist des *Fuse* zu kultivieren. Das ist der erste Ausdruck unserer Praxis als *Bodhisattva*.

Dogen sagt: "Jeder besitzt in seiner Eigennatur die Fähigkeit zu geben, *Fuse* zu geben, spirituell oder materiell, in jedem Augenblick." Aber wir halten uns für arm, und so haben wir immer Angst, etwas zu verlieren, verkleinert zu werden, wenn wir etwas geben. Zazen zu praktizieren erlaubt uns, unseren wahren Reichtum wiederzufinden. Das ist den Geist verwirklichen, der nicht mißt, der nicht vergleicht, der keine Trennungen schafft. Dann ist das

ganze Universum unser Eigentum. *Dogen* bemerkt: "Obwohl uns nichts gehört, können wir geben." Genau deshalb, weil uns nichts selbst gehört, können wir uns von unseren Besitztümern trennen, ohne abzunehmen.

"Es ist unwichtig, ob das *Fuse* groß oder klein ist. Es handelt sich nicht um eine Frage der Quantität. Wichtig ist," so sagt *Dogen*, "ob es den anderen nützt, wohl tut."

Eine sehr wichtige Form des *Fuse*, besteht darin sein eigenes Leben der Praxis des Weges zu geben: Ins *Dojo* zu kommen, *Zazen* gemeinsam mit den anderen zu praktizieren, bedeutet, seine Zeit und seine Energie zu geben, seinen eigenen Körper, um dieses *Zazen* existieren zu lassen und es so den anderen zu ermöglichen, zu praktizieren. Ohne eine Gegenleistung zu erwarten, ohne Hintergedanken, ohne Berechnung. So wird dieses *Zazen* unbegrenzt, eine unbegrenzte Handlung. Wenn wir uns so dem Weg hingeben, kann unser Leben vollständig werden.

Zieht gut das Kinn zurück!

Donnerstag, 6.6.96, 7 Uhr

Die zweite der Praktiken des *Bodhisattva* ist *Aigo*.

Ai bedeutet Liebe, *Go* die Rede. Also sind *Aigo* liebevolle Worte, keine verführerischen Worte. *Aigo* ist die Redeweise, durch die sich unsere Liebe für die fühlenden Wesen manifestiert. Das bedeutet, keine brutale, harte Sprache zu benutzen; sich um das Wohlbefinden dessen zu sorgen, dem wir begegnen; achtsam zu sein auf die Person, zu der man spricht, wie ein Elternteil zu seinem Kind. D.h. nicht eine diplomatische Sprache zu sprechen, sondern seinen wahren Geist auszudrücken. *Aigo* hat die Kraft, Feinde zu versöhnen, den Geisteszustand des anderen völlig zu verändern.

Wie wir gestern gesehen haben, haben alle viel Angst in ihrem Geist. *Aigo*, die liebevolle Sprache, befriedet alle Furcht. Sie gibt ein Gefühl der Sicherheit, so akzeptiert zu werden, wie man ist, mit Sympathie, ohne Urteil, ohne zurückgewiesen zu werden. *Aigo* hat, genauso wie *Fuse*, die Kraft den Geisteszustand der Personen zu ändern, an die sie gerichtet sind. Da es sehr schwierig ist, den Geisteszustand zu ändern, sind *Aigo*, wie auch *Fuse*, ein Mittel, das für den *Bodhisattva* sehr wichtig ist, um den Wesen zu helfen, ihren gewöhnlichen Geist zu verändern und den Geist des Weges erscheinen zu lassen.

Dann gibt es *Rigyo*, d.h. sich um jede Person kümmern, was auch immer ihre Position ist, nicht in bezug auf einen selbst, nicht in bezug auf das Eigeninteresse, sondern um dieser Person zu erlauben, sich zu entwickeln, sich auf dem Weg zu entwickeln. *Rigyo* praktiziert man nicht nur gegenüber Menschen, sondern gegenüber allen Wesen. Z.B. zitiert *Dogen* die Geschichte des Menschen, der einen Fischer sah, der eine Schildkröte gefangen hatte. Er kaufte die Schildkröte und ließ sie frei. Das ist vollkommen *Rigyo*, sich um alle lebenden Wesen kümmern, Mitgefühl zeigen, ohne etwas davon zu erwarten, sondern einfach nicht anders zu können, als zur Hilfe zu kommen, unbewußt und natürlich.

Es ist nicht erforderlich sich zu sagen: 'Ich muß *Rigyo* praktizieren', sondern einfach seinen Geist des Mitgefühls sich manifestieren zu lassen, ihn nicht zu unterdrücken, ihn nicht dadurch zu blockieren, daß man Angst hat, sich selbst Schaden zuzufügen oder etwas zu verlieren. *Dogen* sagte: "Dumme glauben, daß, wenn das Wohlbefinden anderer an erste

Stelle steht, das unsere abnehmen wird. Aber in Wirklichkeit gibt es keinen Gegensatz, keine Trennung zwischen dem anderen und einem selbst.”

Donnerstag, 6.6.96, 11 Uhr

Die vierte Praxis des *Bodhisattva*, allen Wesen zu helfen, nennt man *Doji*, d.h. sich von den anderen nicht zu unterscheiden, niemand besonderes zu werden, sich nicht von den anderen zu trennen. *Dogen* sagt: ”So wie *Shakyamuni Buddha*, der als Mensch geboren wurde und sein ganzes Leben als Mensch verbrachte.” Sein ganzes Leben, sein ganzer Weg war die Praxis von *Doji*, d.h. sich nicht von den anderen zu trennen, sondern im Gegenteil völlig mit ihnen zu praktizieren, indem man nicht jemand Besonderes wird.

Manche Leute werden Mönch oder Nonne und entwickeln dann einen spirituellen Hochmut. Sie glauben, sie seien etwas Besonders geworden, stünden über den anderen. Wenn man so denkt, dann wird dies eine Täuschung. *Bodhisattva*, Mönch, Nonne zu werden, heißt täglich das zu vertiefen, was uns mit den anderen verbindet, das , was in uns nicht anders ist als die anderen. Das, was Unterschiede schafft zwischen den Wesen, ist das *Karma*, die Handlungen, die von unserem Ego vollzogen werden. *Bodhisattva*, Mönch, Nonne zu werden ist, sein Leben in der *Zazen*-Praxis zu verwurzeln, die uns in Kontakt bringt mit dem, was sich nicht von den anderen Existenzen unterscheidet. Nicht allein von den anderen Menschen, sondern auch, was uns nicht unterscheidet von den Tieren, den Pflanzen, den Bergen, den Bäumen, den Flüssen, von den Sternen .Das ist die kosmische Dimension unserer Existenz zu verwirklichen. So kann unser Geist weit werden. Mönch oder Nonne zu werden, ist zugleich völlig allein zu werden, sich in seine Einsamkeit hineinzustürzen, in die Tatsache ,daß wir nichts besitzen können. Wenn wir das aus der Tiefe unseres Körpers und Geistes heraus akzeptieren, dann öffnet sich unser Leben für das Universelle, für die Dimension jenseits unseres kleinen Egos.

Der Ort ,an dem diese Praxis von *Doji* am besten verwirklicht wird, ist das *Dojo*. Ob man im *Dojo Bodhisattva*, Mönch , Nonne ist, oder einfach Laie ohne Ordination, gibt es für alle die gleichen Regeln, die gleiche Haltung, die gleiche Praxis. Wir machen alle *Gassho*, *Zazen*, *Sampai* auf die selbe Weise. Dieselbe Atmung, derselbe Geist, der an nichts stehen bleibt, derselbe Geist der *shukke*, ohne Bleibe ist.

Unser wahrer Geist ist der Geist des Mönchs und der Nonne, der Geist weit wie der Himmel, der alles aufnimmt, der alles umfaßt, ohne irgend etwas zurückzuweisen: Sonne, Regen, Wolken, manchmal Gewitter, Tag und Nacht. Meister *Kanji* sagte: ”Das Meer akzeptiert das Wasser unbegrenzt, so entstehen große Ozeane. Die Berge akzeptieren die Erde unbegrenzt, so entstehen hohe Gebirgsketten. Genauso versteht ein weiser König den Geist aller und schafft keinen Unterschied zwischen seinen Untertanen, so scharft sich eine große Bevölkerung um ihn. Es entsteht ein großer Staat, denn er weist niemanden zurück.” Das ist der Geist des *Bodhisattva*, der Geist von *Doji*, der Geist von *Zazen*.

Wenn wir also gemeinsam *Zazen* im *Dojo* praktizieren, wenn wir den Geist, der Trennungen schafft, aufgeben, beeinflußt das *Zazen* den ganzen Kosmos. Das nennt man *Doji-Shodo*, die gleichzeitige Verwirklichung des Weges durch alle Wesen. Selbstverständlich geschieht das auf unsichtbare Weise. Man kann das nicht erfassen. Es bedeutet einfach, daß das *Zazen* nicht auf uns selbst begrenzt ist. So wie wenn man einen Stein ins Wasser wirft, die Kreiswellen, die entstehen, sich ins Unendliche hin ausbreiten. Wenn sich eine einzige Person ändert in ihrem Körper und Geist, dann verändert das die ganze Welt, selbst wenn man es nicht sehen kann. Denn kein einziges Phänomen, kein einziges Sein, ist von den anderen getrennt. *Doji*,

sich von anderen nicht zu trennen, ist einfach ein Harmonie zu treten mit dieser Wirklichkeit, mit dem kosmischen Gesetz. Dem kosmischen Gesetz zu folgen, übt auf unsere ganze Umgebung einen guten Einfluß aus; wenn man sich für sein Leben und die Auswirkung seines Lebens auf die anderen verantwortlich fühlt.

Wenn man so lebt, kann man einen tieferen Sinn in seiner Existenz finden. Unser Leben kann seinen wahren Wert finden.

Donnerstag, 6.6.96, 19.30 Uhr

Meister *Joka* sagte: "Wenn man das wahre Zen des Buddha praktiziert, realisieren sich die sechs *Paramita* vollständig in unserem Körper. Meister *Deshimaru* sagte uns oft: "Weil ihr vollständig auf die Praxis des *Zazen* konzentriert seit, weil ihr euch vollständig in diesem *Zazen* vergeßt, werdet ihr *Buddha* ähnlich." Um das im Alltag zu vergegenwärtigen, zu leben, ist die Praxis der *Paramita* wichtig. *Buddha* hat nicht nur die Praxis von *Zazen* unterwiesen. Seine Unterweisung entwickelte sich von *Zazen* aus: Wie aktualisiert man den Geist des Mitgefühls, der Konzentration, der Weisheit im täglichen Leben?

Auch heute haben viele Leute diese Frage gestellt: Wie unsere Zen-Praxis im Alltag leben? Manchmal kommt es vor, daß man einen Widerspruch, einen Gegensatz empfindet zwischen der Praxis im *Dojo* und der Welt des Alltags. Aber wenn man diese Welt des Alltags nicht als Hindernis sieht, sondern als den Ort, an dem *Zazen* sich ausdrückt, dann wird die ganze Welt zum *Dojo*, zu dem Ort, an dem die *Paramita* praktiziert werden können.

Wie ihr wißt, hat *Buddha* den achtfachen Pfad unterwiesen: rechte Sicht, rechtes Denken, rechte Sprache, rechte Handlung, rechte Lebensweise, rechte Bemühung, rechte Achtsamkeit und rechte Meditation. Diese Praktiken wurden oft als ein Mittel mißverstanden, sich selbst zu vervollkommen, um dem Kreislauf der Transmigrationen zu entkommen, um also sein eigenes Heil zu verwirklichen. Die *Paramita*, die Praktiken des *Bodhisattva* sind hingegen vom Geist des Mitgefühls inspiriert und auf die anderen hin gerichtet. Denn der *Bodhisattva* versucht nicht, der Welt zu entkommen, sondern aus dieser Welt den Ort des Erwachens zu machen, für die anderen wie auch für sich selbst. Diese *Paramita* sind die Gabe - darüber sprach ich gestern abend -, die Gebote, die Anstrengungen - es ist eigentlich mehr die Energie als die Anstrengung -, die Geduld, die Konzentration und die Weisheit. Die Tatsache, daß man sie gewöhnlich in dieser Reihenfolge aufzählt, daß man mit der Gabe beginnt, zeigt gut, daß diese Praktiken von der Großzügigkeit geleitet werden, daß sie auf die anderen gerichtet sind. Die Gebote selbst werden nicht einfach praktiziert, um sich selbst zu vervollkommen, sondern um zu verhindern, bei den anderen Leid auszulösen. Die Grundlage der Gebote ist Liebe und Respekt den anderen gegenüber, allen lebenden Wesen gegenüber.

Auch wenn *Zenjo* die Praxis der Meditation, der Konzentration nicht als erstes genannt wird, kann man sagen, daß in ihr alle *Paramita* enthalten sind. Z.B. lernt man in der *Zazen*-Praxis sich selbst kennen. Diese Selbstkenntnis wird die Wurzel der Weisheit. Weisheit besteht nicht in einem metaphysischen Wissen, sondern einfach darin, sich selbst tief zu kennen. Die Art und Weise, wie ich die Dinge empfinde, wie ich von den Dingen denke, beeinflusst vollständig mein Handeln, meine Beziehung zu den andern, die Art und Weise, wie ich sie verstehe, wie ich mit ihnen spreche, die Werte, mein Leben. Je besser ich mich selbst verstehen kann, desto besser kann ich die anderen verstehen, denn die anderen sind nicht viel anders als ich. Wenn ich mich akzeptieren kann, so wie ich bin, dann kann ich auch die anderen akzeptieren, so wie sie sind.

Meister *Deshimaru* sagte: "Das Verständnis kann ohne die Festigkeit des *Samadhi*, ohne die Praxis der Konzentration keine Früchte tragen." Wenn man nicht konzentriert ist, kann man viele Dinge verstehen, aber man kann sie nicht praktizieren. Im Zen bedeutet 'verstehen' praktizieren. Wenn man nicht wirklich das praktiziert, was man verstanden hat, dann einfach deshalb, weil man es nicht wirklich verstanden hat. Z.B. kann man sehr gut verstehen, daß Körper und Geist Einheit sind. Aber wenn man ißt, während man fernsieht, kann man diese Einheit nicht verwirklichen. Der Körper macht das eine, und der Geist ist mit etwas anderem beschäftigt.

Zen im Alltag zu praktizieren ist ganz genauso wie im *Dojo*. Wenn man das *Dojo* betritt, macht man *Gassho*. In diesem Augenblick ist man vollständig auf *Gassho* konzentriert. Dann setzt man sich in *Zazen*: Körper, Geist und Atmung sind eins mit *Zazen*. Im Alltag können wir auf dieselbe Weise praktizieren, indem wir uns ganz - Körper und Geist - in der Handlung engagieren: Wenn ich esse, esse ich; wenn ich arbeite, bin ich auf jede Bewegung der Arbeit konzentriert; wenn ich mich ausruhe, ruhe ich mich wirklich aus und denke nicht an die Arbeit. Jede Geste, jeder Augenblick ermöglicht die vollständige Einheit unseres Seins mit dem gegenwärtigen Augenblick. Um wirklich *Zenjo* zu praktizieren, ohne sich übertrieben anzustrengen, ist es wichtig, die Aufgeregtheit unseres Geistes zu beruhigen. Die beste Methode dafür besteht darin, sich auf die Ausatmung zu konzentrieren. Das können wir im Alltag erfahren: Wenn es zuviel Streß, zuviele Gedanken, zuviel Aufgeregtheit gibt, haltet ein paar Augenblicke inne und gebt euch die Zeit auszuatmen. Schnell wird der Geist wieder ruhig und durchsichtig.

Kodo Sawaki zitierte oft ein *Sutra*, in dem es heißt: "Um eine Perle auf dem Grund des Meeres zu sehen, müssen die Wellen aufhören, die Oberfläche aufzuwühlen."

Donnerstag, 7.6.96, 7 Uhr

Konzentriert euch von Beginn des *Zazen* an gut auf eure Haltung. Zieht gut das Kinn zurück, streckt den Nacken, streckt die Nierengegend, dehnt eure Wirbelsäule gut, entspannt die Schultern, den Bauch und konzentriert euch auf die Ausatmung.

Konzentrieren bedeutet alle seine Energie in die Handlung des gegenwärtigen Augenblicks geben. Das ist eine der Tugenden des *Bodhisattva*. Manchmal nennt man dies das *Paramita* der Bemühungen, aber ursprünglich bedeutet es *Virya*, Energie. D.h. alle seine Energie in die Praxis des Weges zu geben, ohne Reserven übrigzubehalten. Das bedeutet zu praktizieren, als ob ein Feuer auf unserer Schädeldecke brennen würde, wie *Dogen* es empfahl. In dieser Situation verliert man keinen Augenblick, um es zu löschen. Ohne diese Konzentration unserer Energie ist es nicht möglich, wirklich den Weg zu praktizieren. Denn sonst bleibt der Weg ein Traum, eine Ideologie. Z.B. soll man *Zazen* täglich praktizieren und, wenn irgend möglich, täglich ins *Dojo* gehen. Manchmal bedarf dies der Bemühung, der Anstrengung. Wenn man zuviel nachdenkt, wenn man denkt: 'Werde ich heute morgen aufstehen? Oder bleibe ich lieber im Bett?', wird die Praxis schwierig. Aber wenn man direkt aufsteht, wenn der Wecker klingelt, ohne zu denken, wenn man sich einfach auf das konzentriert, was man zu tun hat, kann man seine Energie genau in der Richtung der Praxis des Weges konzentrieren. D.h. nicht zu zögern; aufzuhören, unablässig zu zweifeln.

Ich habe häufig das Beispiel der prähistorischen Menschen verwandt, die Stöcke reiben, um Feuer zu machen: Das geht nicht sofort. Man muß sich anstrengen. Man braucht viel Energie. Wenn man zu zweifeln beginnt, ob Feuer entstehen wird, hört man zwischendurch auf. Dann fängt man wieder von vorne an, und man kommt nie zum Ziel. Aber wenn man seine Energie

ganz konzentriert, ohne zu zweifeln, entzündet sich das Feuer. Es kann uns dann wärmen, ohne daß es erforderlich ist, weiterhin den Willen zu benutzen. Das gleiche gilt für die Praxis des Weges: Wenn die Praxis von Zazen wahrhaft in unser Leben eingeschrieben ist, kann man ihr natürlich folgen; bewußte Anstrengung und bewußte Bemühung ist weniger erforderlich.

In unserem Leben verstehen wir oft unsere eigenen Irrtümer. Aber wenn wir nicht unsere Energie benutzen, um unser tatsächliches Verhalten zu ändern, bleibt das Verständnis ineffektiv. Manchmal ist es wichtig sich anzustrengen, um eine Veränderung im Leben zu erreichen, z.B. um schlechte Gewohnheiten aufzugeben. Man darf nicht glauben, daß sich unser Leben unbewußt, natürlich und von selbst weiterentwickeln kann. Manchmal ist Bemühung, ist Anstrengung erforderlich. Aber wenn man nur mit Bemühung und Anstrengung handelt, wird man sehr schnell müde. Bemühung ist immer Dualität zwischen mir und dem Ziel, das ich verfolge. Z.B ist klar, daß man eine phantastische Energie braucht, um das erste Gelübde des *Bodhisattva* zu verwirklichen. Um allen leidenden Wesen zur Hilfe zu kommen, ist eine enorme Anstrengung nötig. Aber wenn man sich nur bemüht, nur den Willen benutzt, dann endet es damit, daß man müde ist.

Wenn man in der Gegenwart von jemandem, der leidet, den Geist des Mitgefühls erscheinen läßt, kann man ganz natürlich das Mittel finden, um zur Hilfe zu kommen. Um die Bemühungen effektiv zu machen; damit unsere Energie natürlich in eine gute Richtung fließt, ist die Motivation das wichtigste. Wenn unsere Motivation stark ist, wird die Bemühung etwas Natürliches. Man wird von der Praxis des Weges angezogen. Oft sind die Leute im Alltag fähig, große Anstrengung zu unternehmen, um ihre Ambitionen zu befriedigen. Weil diese Ambitionen meistens begrenzt sind durch egoistische Ziele, wird die Anstrengung selbst begrenzt. Die Leute werden müde, deprimiert, denn ihre Bemühung, ihre Anstrengung, ist begrenzt. Das Ziel der *Bodhisattva*-Praxis ist völlig unbegrenzt, ohne Egoismus. Also geht die Energie, um das zu verwirklichen, nie aus. Denn für die Praxis des *Bodhisattva* gilt: Je mehr man für die Praxis des Weges mit den anderen gibt, mit Großherzigkeit, mit *Mushotoku*-Geist, desto mehr Energie gibt uns die Praxis selbst. Und diese Energie geht nie aus.

Dies erlaubt es der Praxis, unendlich zu sein. Das nennt man *Gyoji*, ewige Praxis. Die Praxis, die in sich selbst Verwirklichung ist, deren Ziel und Handlung selbst ein Einziges sind, ohne Trennung. Das veranlaßte *Buddha* zu sagen, daß ab dem Zeitpunkt, ab dem man mit diesem Geist zu praktizieren beginnt, die Verwirklichung vorhanden ist. Meister *Dogen* seinerseits sagt: "Wenn wir Zazen praktizieren, indem wir Körper und Geist abwerfen, geben wir Körper und Geist an die Praxis. Dann können wir in das Haus *Buddhas* eintreten." In dem Augenblick kommt die Richtung unserer Handlungen, die Richtung unseres Lebens von *Buddha*. In dem Augenblick brauchen wir ihm nur noch zu folgen. Denn in dem Augenblick können wir, ohne daß es erforderlich ist unseren Willen, unser persönliches Bewußtsein zu benutzen, von Leben und Tod befreit werden, d.h. das lebende Nirvana verwirklichen.

Freitag, 7.6.1996, 11 Uhr

Eine der Praktiken des *Bodhisattva*, der *Paramita*, ist sehr wichtig ist. Es sind die Gebote, die *Kai*. Es ist sehr bemerkenswert, daß während dieser drei Tage diese Gebote sorgfältig beiseite gelassen wurden. Dennoch sind sie die Basis der Ordination. Die *Bodhisattva*-Ordination zu erhalten, bedeutet, die Gebote zu empfangen. Auch *Tokudo*, die Mönchsordination, ist die Gebote empfangen. Im Augenblick des *Shiho*, der Weitergabe des *Dharma*, ist eine wesentliche Unterweisung ,die Unterweisung der Gebote. Die Gebote sind die Lebensregeln, derjenigen, die dem Weg folgen. Es wäre jetzt aber ein zu weites Thema um es während der letzten halben Stunde zu entwickeln. Vielleicht könnte das, das Thema für drei Tage sein.

In Wirklichkeit ist das ein Thema für ein ganzes Leben. Denn die Gebote sind Ausdruck des Mitgefühls und der Weisheit *Buddhas*, also unserer Zazen-Praxis. In dieser modernen Welt, die sehr nihilistisch, sehr materialistisch geworden ist, in der für viele Leute der Sinn der Werte verschwunden ist, kann die Zazen-Praxis ein Weg sein, um diesen Sinn wiederzufinden. Wenn wir diesen Weg nicht wiederfinden, dann ist unsere Zivilisation sehr gefährdet. Es gibt ein anderes *Paramita*, von dem ich jetzt Sprechen möchte, das ist die Geduld, auf japanisch *niniku*.

Im allgemeinen gilt Geduld als eine weibliche Tugend, weil ihre Natur im Annehmen besteht, im Akzeptieren. Um Zazen zu praktizieren, ist Geduld sehr wichtig: Schmerzen in den Knien zu haben, ohne sich zu bewegen; seine *Bonno* zu akzeptieren, sie zu sehen, ohne ihnen davonlaufen zu wollen. Einfach mit der Praxis fortfahren.

Im Alltag kann man beobachten, daß oft das, was uns ungeduldig macht, unser eigenes Ego ist. So denken wir, unsere Zeit ist wichtiger, als die Zeit der anderen, weil wir wünschen, schnell einen Erfolg, ein Resultat zu haben. Es ist also die Gier unseres eigenen Egos, die uns ungeduldig macht. Geduld zu üben, ist das Ego aufzugeben, seinen egoistischen Impulsen nicht zu folgen. Es ist auch, die anderen so akzeptieren, wie sie sind, und sich selbst so zu akzeptieren, wie man ist. Z.B. besteht *Robashin*, der Geist der Großmutter, aus unendlicher Geduld. Wie die Sonne, die jeden Tag aufgeht, ohne zu zweifeln.

Alle Wesen folgen der kosmischen Ordnung mit unendlicher Geduld. Nur Menschen sind ungeduldig. - Dank der Ungeduld wurden auch große Dinge verwirklicht. Manchmal ist es gut, ungeduldig zu sein: ungeduldig zu sein gegenüber dem Leid, der Ungerechtigkeit. Die menschlichen Beziehungen verbessern zu wollen ist mit Sicherheit etwas Positives. Um dahin zu gelangen, ist unendliche Geduld erforderlich.

Es gibt zwei weniger bekannte, weniger offenkundige Aspekte der Geduld des *Bodhisattvas*. Da ist einmal die Geduld bezüglich der eigenen *Bonno*, bezüglich der eigenen Leidenschaften. Im allgemeinen wollen die Leute, die sich in der Praxis des Weges engagieren, alle *Bonno* abschneiden. Aber der *Bodhisattva* schneidet die *Bonno* nicht ab. Er folgt ihnen einfach nicht. Er bleibt geduldig in Kontakt mit seinen eigenen *Bonno*. Würde er sie völlig unterdrücken, würde er sich zu weit, zu sehr von den Menschen entfernen, könnte ihnen nicht mehr helfen. Er wäre zu besonders, zu ideal. Um also in Kontakt mit seinen *Bonno* zu bleiben, ohne von ihnen abhängig zu sein, ist große Geduld erforderlich.

Ein andere Aspekt der Geduld ist die Geduld bezüglich des *Dharma*, der Wahrheit. Es ist nicht so einfach, sie zu akzeptieren. Es ist nicht so einfach die Unterweisung der Leerheit zu akzeptieren. Es ist nicht, so einfach die Unterweisung von *Mushotoku* zu akzeptieren. Viele Leute fliehen, wenn sie diese Unterweisung hören. Deshalb wird sie das Brüllen des Löwen genannt, das alle Tiere fliehen läßt. Diejenigen, die sie mit Freude hören können, haben eine große Geduld. Es ist etwas zu akzeptieren, das unser eigenes Ego tief stört; etwas, das überhaupt nicht in die Richtung unserer Wünsche geht, in die Richtung unsere Illusionen. Sicherlich sind viele Leute an der Unterweisung des Zen interessiert, aber nur wenige fahren mit ihr fort, denn nur wenige Leute haben die Geduld, zugleich ihre Illusionen und die Wahrheit zu akzeptieren.

Weil wir unsere Gespräche mit dem Thema 'männlich - weiblich' beenden, möchte ich daran erinnern, daß es normalerweise im *Dojo* keine Buddhastatue gibt, sondern nur die Statue von *Manjushri*. *Manjushri* ist der *Bodhisattva* der Weisheit, der mit einem großen Schwert in der Hand auf einem Löwen sitzend dargestellt wird. Meister *Deshimaru* hat im Pariser *Dojo* drei

Statuen aufgestellt: *Manjushri*, *Bodhisattva* der Weisheit, *Kannon*, *Bodhisattva* des Mitgeföhls, und über beiden *Shakyamuni Buddha* in der Haltung von Zazen. So hat er verdeutlicht, daß Zazen diese beiden Tugenden umfaßt, die Tugend der Weisheit und die Tugend des Mitgeföhls. Zugleich die eher männliche Seite, mit dem Schwert durchtrennen, und die Seite des Annehmens, des Mitgeföhls, des Akzeptierens, die durch *Kannon* dargestellt wird. Buddha vereint beide, wie Zazen.

Bis heute war unsere Zivilisation eher auf den Willen, die Welt zu unterwerfen, zu beherrschen, ausgerichtet. So hat sich die technische Welt entwickelt. Eine sehr männliche Welt. Eine Welt des Wettbewerbs mit der Natur, des Wettkampfs, der Beherrschung der Natur. Daraus hat sich die Konkurrenz zwischen den Menschen und die Beherrschung der Menschen entwickelt. Aber gerade jetzt, am Ende dieses 20 Jahrhunderts, gibt es viele Zeichen, die zeigen, daß es so nicht weitergehen kann, daß die weiblichen Werte eine lebenswichtige Bedeutung für den Fortbestand der Menschheit haben, insbesondere der Natur, der Umwelt. Heute geht es weniger darum, sie zu beherrschen, als darum, sie zu schützen und sich mit der Natur zu harmonisieren. Indem man nicht nur den Geist entwickelt, der uns unseren Unterschied, unseren Gegensatz wahrnehmen läßt, sondern den Geist entwickelt, der die Einheit fördert, die Teilhabe an der kosmischen Ordnung.

Dafür ist die Zazen-Praxis essentiell. Denn es geht nicht darum, die Ideologie zu wechseln, sondern darum, den Geisteszustand zu wechseln, indem wir zur Wurzel unserer Existenz zurückkehren. Wir waren nie getrennt vom ganzen Universum und von der Natur. Diese Existenz ohne Trennung ist genau die Unterweisung die die *Bodhisattva* des Mitgeföhls, *Kannon*, im *Hannya Shingyo* dem *Bodhisattva* der Weisheit, *Manjushri* gibt. So ist im Ablauf einer Zazenperiode das letzte Wort Mitgeföhls, wie in der Unterweisung *Buddhas*.

Samstag, 8.6.1996, 7 Uhr

Folgt während Zazen nicht euren Gedanken. Legt alle Energie in eure Haltung. Neigt gut das Becken nach vorne. Drückt kräftig mit den Knien in den Boden. Laßt gut euer Körpergewicht auf das *Zafu* drücken. Streckt von der Taille aus gut die Wirbelsäule. Laßt gut alle eure Muskelspannung los, streckt den Nacken. Drückt den Himmel mit der Schädeldecke und entspannt gut die Schultern. Entspannt das Gesicht, die Kiefer, die Stirn, den Blick. Der Blick fixiert nichts, er ruht nur vor den Knien, ohne Anspannung. Atmet ruhig ein und aus.

Man erklärt immer, daß die starke Zeit während Zazen die Zeit der Ausatmung ist. Es ist klar, daß man, damit man tief einatmen kann, zuvor die Lungen gut geleert haben muß. Also konzentriert man sich darauf, gut bis ans Ende der Ausatmung zu gehen, indem man die Eingeweide nach unten drückt. Dann läßt man eine tiefe Einatmung kommen. Vergeßt also nicht, tief einzuatmen. Macht keine Pausen. Ein- und Ausatmung folgen sich flüssig. Statt den auftauchenden Gedanken zu folgen, folgt der Luft, die durch die Nase ein- und austritt. So kehrt unser Geist immer wieder zu dem Punkt hier und jetzt zurück. Das ist der einzige Punkt, an dem unser Leben wirklich ist, alles andere sind nur Gedanken und Vorstellungen. Ein *Sesshin* zu machen, ist zu lernen, mit seinem Körper zu leben, nicht nur mit seinem Kopf; sich auf die Haltung und Atmung zu konzentrieren, nicht nur während Zazen, sondern auch während der Handlungen im Alltag. So kann man einen allzeit verfügbaren Geist verwirklichen, der nicht durch unsere Gedanken, die sich mit der Vergangenheit oder Zukunft befassen, gefesselt ist; einen Geist, der für das, was in der Gegenwart ist, aufnahmefähig ist. In uns und um uns, für sich, für die anderen.

Diese Seinsweise ohne Anhaftungen ist das Wesentliche des Lebens von Mönch und Nonne. In Japan nennt man sie *unsui*, Wolke und Wasser. Die Wolke, die nirgendwo stehen bleibt, die sich frei am weiten Himmel bewegt; das Wasser, das frei fließt und das die Erde fruchtbar macht. Mönche und Nonnen nennt man auch *shukke*, diejenigen, die ihre Bleibe verlassen haben, indem sie einen Geist verwirklichen, der nirgendwo stehen bleibt, ein Geist ohne Stehenbleiben.

Im *Denkoroku*, der Geschichte der Weitergabe, spricht Meister *Keizan* von der Weitergabe durch *Shonawashu*, den dritten *Patriarchen* in Indien, an den vierten *Patriarchen*, der *Upagupta* hieß. Dieser war drei Jahre lang der Unterweisung von *Shonawashu* gefolgt; dann rasierte er sich den Kopf und wurde Mönch. Eines Tages fragte ihn sein Meister: "Bist du ein Mönch der Körpers oder des Geistes geworden?" *Upagupta* antwortete: "Ich bin wirklich ein Mönch des Körpers geworden." *Shonawashu* erwiderte: "Wie kann das wundervolle *Dharma Buddhas* etwas mit Körper und Geist zu tun haben?", d.h. mit der Trennung von Körper und Geist. Als er diese Worte seines Meisters hörte, verwirklichte *Upagupta* das Erwachen.

Upagupta war Mitglied der Kaste der Unberührbaren. Mit 15 begann er bei *Shonawashu* zu praktizieren. Er wurde Mönch, und mit 22 verwirklichte er vollkommen die Essenz der Unterweisung. Ab diesem Zeitpunkt begann er zu reisen, zu unterweisen, viele Leute zu bekehren. Er ließ sich in Matura nieder. Dort wurden dann viele Personen Mönche. Wenn einer seiner Schüler erwachte, schnitt *Upagupta* ein Stück Holz ab, ungefähr 10 cm lang, und legte es in einen Raum, eine Halle. Am Ende seines Lebens war dieses Zimmer ganz voller Holzstäbchen. Nach seinem Tod wurde sein Körper auf diesen Holzstäbchen verbrannt.

Eines Tages war ein Dämon völlig eifersüchtig auf seinen Erfolg. Er wollte seine magischen Fähigkeiten gegen *Upagupta* einsetzen. Er nutzte die Gelegenheit, daß *Upagupta* in Zazen saß, um ihm eine Kette umzuhängen. Aber *Upagupta* verstand die Absicht des Dämonen. Nach Zazen stand er auf und, weil er selbst auch über magische Fähigkeiten verfügte, nahm einen menschlichen Leichnam, einen Hundekadaver und einen Schlangenkadaver und formte aus ihnen eine Blumengirlande und bot sie dem Dämon dar, um ihm für sein Geschenk zu danken. Der Dämon neigte sein Haupt, um die Girlande zu empfangen. Sofort wurde die Girlande wieder ein Leichnam voller Insekten und Larven. Der Dämon konnte sich nicht davon befreien. Er begab sich also in den Himmel *Bhramas* und bat ihn, ihn von der Kette zu befreien. *Bhrama* antwortete ihm: "Diese übernatürliche Umwandlung wurde von einem Schüler *Buddhas* verwirklicht, also kann ich da nichts machen." Der Dämon fragte daraufhin: "Aber was kann ich tun?" "Du mußt *Upagupta* um die Mönchsordination bitten, nur er selbst kann dich von der Girlande befreien."

Auch wir haben unsere Leichenkette. Das ist unser ganzes vergangenes *Karma*, das uns daran hindert, völlig frei und völlig hier und jetzt gegenwärtig zu sein. Zazen zu praktizieren, seine Bleibe verlassen, ist die Kette der vergangenen Konditionierungen aufzugeben, die toten Gedanken; und einen lebendigen, gegenwärtigen Geist wiederzufinden.

Die himmlischen Wesen gaben dem Dämonen ein Gedicht, um ihm zu helfen seinen Geisteszustand zu ändern. Dieses Gedicht lautet:

Wenn du auf die Erde stürzt,
Benutze die Erde um wieder aufzustehen.
Wenn du versuchst, ohne die Erde wieder aufzustehen,
Dann glückt es nicht.

In Zazen drückt man die Erde mit den Knien, man streckt gut den Rücken, die Taille; man stößt in mit der Schädeldecke den Himmel. Die Erde, um die es hier geht, ist nicht nur die Erde, die man mit den Knien drückt, es sind alle Phänomene unseres Lebens; unser Körper, unsere Empfindungen, unsere Wahrnehmungen, unsere Täuschungen. Man kann sich nur von seinen Täuschungen befreien, wenn man sie tief durchdringt. Wenn man im Wasser untergeht, ist die beste Methode, um wieder aufzutauchen, sich zunächst bis zum Grund hinunter zu begeben. So kann man wieder schnell an die Oberfläche kommen.

Samstag, 8.6.1996, 11 Uhr

Heute morgen habe ich mit der Erzählung der Geschichte von *Upagupta* begonnen. Selbst wenn sie sich vor langer Zeit in Indien abspielte, selbst wenn sie von Wundern umgeben ist, können wir aus ihr eine große Lehre ziehen - hier und jetzt. Denn wir haben alle unseren eigenen Dämonen. Wir haben alle unsere *Bonno*-Kette, die unser Leben stört und uns leiden läßt; oft nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Umgebung.

Nachdem er die Anweisungen der Gottheiten erhalten hatte, verließ der Dämon aus der Geschichte *Upaguptas* den Himmel, machte *Sampai* vor dem *Patriarchen*. Dieser fragte ihn: "Hast Du immer noch die Absicht, dem *Dharma Buddhas* zu schaden?" Der Dämon antwortete: "Ich möchte vollständig Zuflucht zum Weg Buddhas nehmen und aufhören, Schlechtes zu begehen." Da sagte *Upagupta* ihm: "In diesem Fall mußt du sagen, daß du Zuflucht zu den drei Kostbarkeiten nimmst, zu *Buddha*, *Dharma* und zur *Sangha*." Das ist die Essenz der Ordination. Es bedeutet, unser Vertrauen in die *Zazen*-Praxis ausdrücken, in die Unterweisung *Buddhas* und die Gemeinschaft derjenigen, die die Unterweisung *Buddhas* praktizieren, und ausgehend von diesem Vertrauen aus unserem ganzen Leben die Praxis des Weges zu machen. Als der Dämon die Zufluchtnahme zu den drei Kostbarkeiten vollzogen hatte, fiel die Girlande, die um seinen Hals lag, sofort ab und verschwand. Das bringt gut zum Ausdruck, daß, wenn man sich ernsthaft auf dem Weg engagiert, die Wurzel unseres schlechten *Karmas* abgeschnitten wird. Denn was zählt, ist die Absicht unseres Geistes.

Wenn man seine Illusion, sein *Karma*, einzig mit Hilfe des Willens durchtrennen will, ist das sehr schwierig. Aber durch die Ordination schafft man eine Verbindung zu *Buddha* und allen *Patriarchen* der Weitergabe. Wir bringen vollständig unser Vertrauen in diese Weitergabe zum Ausdruck. Das wird eine große Hilfe. Wenn man das *Kesa* erhält, ist es so, als würde nicht mehr alleine ich *Zazen* machen, sondern es sind alle *Buddhas*, die mit mir, die durch mich hindurch *Zazen* machen.

In unserem Alltagsleben sind wir durch verschiedene Konditionierung gefesselt, durch alle möglichen Anhaftungen, die uns überliefert wurden: durch Familie, Gesellschaft, Erziehung, selbst durch die Sprachgewohnheit, die Vorstellungen. Und so ist es schwierig, die Realität so zu sehen, wie sie ist, und frei zu handeln. Mönch oder Nonne zu werden, indem man die Ordination empfängt, ist eine neue Bindung schaffen. Ein Band zu *Buddha* hin, ein Band zu der Dimension der Existenz hin, die die Kraft hat, uns von unseren kleinen Konditionierungen zu befreien.

Nach seiner Ordination hatte *Shonawashu Upagupta* gefragt: "Bist du physisch oder im Geist Mönch, *Shukke*, geworden?" Physisch Mönch zu werden, bedeutet, die gefühlsmäßigen Bindungen zu seiner Familie aufzugeben, wirklich sein Haus zu verlassen, den Schädel zu rasieren, das *Kesa* anzuziehen und sich darauf zu konzentrieren, den Weg rund um die Uhr zu praktizieren, d.h. keinen einzigen Augenblick vergeblich vorüber gehen zu lassen; nichts anderes zu wünschen, als diese Praxis des Weges; d.h. von einem einzigen Geist belebt zu werden, aus seinem ganzen Leben eine Einheit zu machen. Den Kopf zu rasieren, das *Kesa*

anzuziehen bedeutet, Abschied zu nehmen von dem Erscheinungsbild, das man den anderen zeigen möchte; sich zu konzentrieren, näher an der eigenen Realität zu leben; nicht den Erscheinungen zu folgen; sich nicht in einer Persönlichkeit einzuschließen; nicht mehr von den Wünschen der anderen abzuhängen; keine Rollen mehr zu spielen, sondern unsere Wahrheit zu verkörpern, so wie sie uns Zazen vor Augen führt. D.h. aufhören, sich selbst Illusionen zu machen, aufhören, die anderen zu täuschen; alle Aspekte unseres Lebens mit dem Licht von Zazen aufzuklären. D.h. sich seiner Wünsche, Anhaftungen, Ängste, Träume bewußt zu werden und sie so zu sehen, wie sie sind: als letztlich ohne Substanz; so wie Wolken am Himmel. Und ihnen nicht mehr zu folgen. In dem Augenblick ist es möglich, weniger von den Bindungen an die Phänomene, in denen wir leben, abzuhängen, ohne sie zu verlassen; eine neue Freiheit zu verwirklichen, indem wir unser Leben in einer viel tieferen, weiteren Dimension verwurzeln. So kann man die Anhaftung an die Familie in wirkliche Liebe umformen, d.h. sich nicht nur zu bemühen, auf die egoistischen Wünsche eines jeden zu antworten, die eigenen oder die der anderen, sondern sich darin zu üben, gemeinsam über das Darüberhinausgehen hinauszugehen, über unsere kleinen egoistischen Anhaftungen hinaus.

Als ich eines Tages an einer Trennung litt, schickte mir Meister *Deshimaru* eine Postkarte, auf die er geschrieben hatte: 'Not-love becomes true love' - eine weniger begrenzte Liebe. Das bedeutet, physisch Mönch zu werden, ein Mönch des Körpers.

Samstag, 8.7.1996, 16.30 Uhr

Im allgemeinen verbringt man seine Zeit damit, alle möglichen unnützen Dinge zu tun, unnütze Ziele zu verfolgen, und vergißt, das zu praktizieren, was wichtig ist. Ein *Sesshin* zu praktizieren ist, dem Weg des Mönchs oder der Nonne folgen, d. h. den Weg rund um die Uhr zu praktizieren, nicht nur während Zazen. Ab dem Zeitpunkt des Erwachens am Morgen, konzentriert man sich auf jede Handlung, indem man völlig in Einheit mit dem Körper ist. Man bleibt nicht im Bett und träumt, sondern steht sofort auf, wenn der Wecker klingelt. Man lebt jeden Augenblick ohne Zögern, indem man das tut, was man zu tun hat; indem man gegenwärtig für die Gegenwart ist. Man wäscht sich und geht ins *Dojo*, ohne Zeit zu verlieren. Wenn man in Zazen sitzt, legt man seine ganze Energie in die Haltung, welche Gedanken auch immer auftauchen. Man beobachtet sie für einen Augenblick und läßt sie vorübergehen. Man findet in jedem Augenblick zu einem verfügbaren Geist zurück, der nicht abgelenkt ist. Wenn ihr während Zazen die Vögel nicht mehr hört, dann ist es sehr wahrscheinlich, daß ihr euch in euren Gedanken verloren habt. Wenn man nach Zazen den Spaziergang macht, konzentriert man sich einzig auf den Spaziergang; in der Küche konzentriert man sich ausschließlich auf das *Hannya Shingyo*; wenn man *Guen Mai* ißt, ißt man ausschließlich die *Guen Mai*; wenn man anschließend *Samu* macht, macht man ausschließlich *Samu*, ohne an etwas anderes zu denken. Das scheint sehr einfach, aber es ist nicht so leicht zu praktizieren.

Eines Tages wurde *Shariputra* gefragt: "Was ist das Schwierigste im Buddhismus ?" "Dem Mönchsweg folgen", antwortete er. "Warum?" " Weil es für Menschen schwierig ist, wirklich glücklich zu sein." Statt in die Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks einzutreten, möchte man immer etwas anderes suchen. Ein *Sesshin* zu praktizieren ist aufzuhören, etwas anderes zu suchen. So wird unser Leben vollständig. Jeder Augenblick wird vollständig gelebt. Jeder Tag wird ohne Bedauern gelebt. Einfach deshalb, weil man in jedem Augenblick das getan hat, was zu tun war.

Meister *Keizan* sagt auch: "Die Mönche des Körpers hängen nicht besonders am Leben, und sie verzweifeln nicht am Tod." Wenn wir uns vollständig mit jedem Augenblick unseres Lebens harmonisieren, dann können wir diesen Augenblick als Ewigkeit erfahren, d.h. ein

Augenblick ohne Bedauern über das, was geschehen ist, und ohne Hoffnung auf das, was geschehen wird. Meister *Deshimaru* sagte uns immer wieder: "Das Leben im Zen ist einfach: Wenn man lebt, konzentriert man sich auf das Leben, wenn man stirbt, auf das Sterben." Oder wie Meister *Tozan* es ausdrückte: "Wenn es heiß ist, haben wir nur heiß, wenn es kalt ist, haben wir nur kalt." - Es ist nicht erforderlich, im Sommer mit Bedauern an die Kühle des Winters zu denken, und in der Winterkälte auf die Wärme des Sommers zu warten. - Wenn man so lebt, kann man den wahren Geistesfrieden erfahren, kann man sich wirklich mit der kosmischen Ordnung harmonisieren. Das nannte Buddha *Nirvana*, nicht mehr von dem Geist abhängen, der immer etwas anderes erwartet, der immer eine andere Wirklichkeit erzeugt, als die gegenwärtige Wirklichkeit.

Was die Mönche des Körpers anbetrifft, sagt *Keizan* weiter: "Ihr Geist ist so rein, wie der Herbstmond, ihre Augen sind so klar, wie ein glänzender Spiegel." - Der Geist klar wie der Herbstmond ist der Geist, der keine Trennung schafft, der keine Vorstellung, keine Konzepte erzeugt. Das ist der Geist von Zazen.

MONDO:

F: Ich habe oft das Gefühl, wenn ich Zazen praktiziere, daß ich eine schlechte Zazen-Praxis habe. Trotzdem empfinde ich nachher oft Freude. - Gibt es gar kein schlechtes Zazen ?

RR: Nein! Wenn man Zazen praktiziert, wird alles Zazen - in dem Augenblick, in dem du mit der richtigen Einstellung praktizierst. Es reicht nicht, nur auf dem *Zafu* zu sitzen. Wenn du dort sitzt und über ein mathematisches Problem nachdenkst, ist das nicht Zazen. Wenn du im Alltag ein Problem wälzt, ist es kein schlechtes Zazen, es ist gar kein Zazen.

Was heißt gutes und schlechtes Zazen? Das hängt nicht von den Emotionen ab, ob man zufrieden, traurig usw. ist. Es hängt einfach davon ab, uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, ohne bei etwas zu verweilen: Wenn du immer wieder zur Konzentration, zur Haltung zurückkehrst, wenn du auf deine Haltung konzentriert bleibst, ist das vollständig Zazen. Es ist das Ego, das über gut und schlecht Urteile fällt. Dann handelt es sich nicht mehr um den Zazen-Geist! Der Zazen-Geist, ist der Geist, der die Qualität des Zazen nicht mißt und nicht vergleicht; der Geist, der jeden Augenblick so akzeptiert, wie er ist. Wenn du den Eindruck hast, schlechtes Zazen zu machen, kannst du das von dem Blickwinkel des Zazen aus betrachten: Einfach beobachten und vorbeiziehen lassen !

F: Wir haben in unserem *Dojo* eine ältere Frau, der es nicht möglich ist, *Sampai* zu machen. Meine Frage ist: Wie soll ich mich verhalten?

RR: Sie kann *Gassho* machen, während die anderen *Sampai* machen. Das ist wie *Sampai*. Unsere Zen-Praxis darf nicht durch physische Fähigkeiten begrenzt werden. Zazen ist nicht auf eine Haltung begrenzt. Es ist einfach, auf seinen Körper konzentriert zu sein, so wie er ist. Wenn man Zazen nicht im Sitzen machen kann, kann man Zazen liegend praktizieren. Man kann Zazen bis zum letzten Augenblick seines Lebens praktizieren. Selbst wenn man im Bett liegt. Es gibt stolze Leute, die nicht mehr ins *Dojo* kommen, wenn sie nicht mehr auf dem *Zafu* sitzen können. Meister *Deshimaru* sagte: "Wenn Sie nicht mehr Zazen machen können, machen sie einfach *Gassho*."

F: Ich habe keine Frage mehr. Doch ich möchte dir etwas mitteilen: Zum ersten Mal seit meinem Unfall kann ich in diesem Moment wieder auf meinen Fersen sitzen. Das macht

mich sehr glücklich, weil ich das Gefühl habe, daß mein Körper durch Zazen weicher geworden ist.

RR: Dann kannst du den anderen Mut machen.

F: Ich habe einfach vergessen, mein *Zafu* mit nach vorne zu bringen.

RR: Ins *Dojo* gehen ist, sich hinsetzen und vergessen, daß ich so oder so bin. Einfach alles völlig vergessen.

F: Was ist ein *Koan*? Wie geht man damit um?

RR: *Zazen* ist ein *Koan*. Es ist nicht erforderlich sich mit *Koans* zu benebeln, irgend etwas Besonderes in *Zazen* hineinzubringen. *Koan* bedeutet die Wirklichkeit. Die Wirklichkeit ist das, was man in jedem Augenblick erfährt. Man kann nicht sagen, daß Wirklichkeit der Illusion gegenübersteht. Jeder Augenblick ist die Manifestation der Wirklichkeit, so wie sie ist. Alle Meister, die ihren Schülern *Koans* gegeben haben, wollten nur darauf hinweisen. Man nimmt jeden Augenblick, jede Praxis als *Koan*: Als ein Schüler Meister *Joshu* nach der Essenz des Buddhismus fragte, fragte Meister *Joshu* zurück: "Hast du die *Guen Mai* gegessen?" - "Ja." - "Dann geh, deine Schüssel waschen!" Später wurde das zum *Koan*. Es war keine besondere Frage, keine besondere Wahrheit. Wenn Du während *Zazen* den *Koans* alter Meister nachhinkst, läßt du den Augenblick hier und jetzt entweichen. Wenn du denkst: 'Was ist *mu*?', dann vergißt du, auf deine Haltung, auf deinen Atem konzentriert zu sein. Du übersiehst das wirkliche *Koan* deines Lebens. Im *Soto-Zen* unterweist man das lebendige *Koan*. Aus jedem Augenblick unseres Lebens ein *Koan* machen.

F: Ich habe ein Probleme. Ich bin schreckhaft.

RR: Was kann dich erschrecken?

F: Geräusche. Wenn ein Geräusch kommt, kann ich nicht mehr loslassen.

RR: Wartest du während *Zazen* darauf, daß ein Geräusch kommt? Auf die Glocke, auf *Kaijo*?

F: Nein! - Doch manchmal stören mich die Geräusche.

RR: Z.B. die Trommel?

F: Ja.

RR: Das liegt daran, daß deine Konzentration zu eng ist, während die *Zazen*-Konzentration alles umfaßt, alles akzeptiert. Sie ist ein weiter Geist, der alles umfängt. Alles, was während *Zazen* passiert, tritt in *Zazen* ein. Es stört nicht. *Sensei* nahm das Beispiel des gelben Flusses, der in das chinesische Meer fließt. Wenn er in das Meer eintritt, verliert er seine Farbe. Genauso wird alles, was während *Zazen* passiert, wenn man die richtige Konzentration hat, *Zazen*. Du begrenzt deinen Geist, schaffst einen Gegensatz. Das ist der dualistische Ego-Geist. Der *Zazen*-Geist ist der weite Geist. Das ist ein gutes *Koan* für dich. Wenn *Zazen* durch etwas gestört wird, frage Dich: 'Welcher Geist wird da gestört?' Man muß den Geist ausweiten über das hinaus, was er ausschließt. Nimm alle Geräusche als *Koan*!

F: Wenn ich Fehler bei mir entdecke, soll ich sie wie schlechte Dämonen bekämpfen oder soll ich sie akzeptieren?

RR: Das ist unterschiedlich. Zunächst ist es wichtig, seine Wirklichkeit so zu akzeptieren, wie sie ist. Es ist wichtig, wenn man einen Irrtum begangen hat, das zu akzeptieren. Akzeptanz ist die erste Möglichkeit, sich zu ändern. Wenn man etwas wirklich als Irrtum erkannt hat, kann man es kein zweites Mal machen.

F: Wenn man über sich nachdenkt, erkennt man, was man falsch gemacht hat. Wie kommt es, daß man das beim Handeln so schnell vergißt?

RR: Weil unsere Irrtümer aus alten Gewohnheiten stammen. Man muß sehr aufmerksam sein. Wenn man sehr klar, sehr wachsam ist, kann man den Impuls, einen Irrtum zu begehen, sehen und ihn vorüberziehen lassen. Aber das ist nicht einfach.

Samstag, 8.6.96, 20.30 Uhr

Haltung, Atmung und Geisteszustand sind in Zazen in Einheit: Wenn man nur auf die Haltung konzentriert ist, wenn man schlecht atmet, wenn man Gefangener seiner Gedanken bleibt, handelt es sich nicht um das wahre Zazen.

In Zazen ist die Entsprechung von Körper und Geist sehr wichtig. Der Körper ist unbeweglich und kann keinerlei Neigung folgen. Wenn der Geist sich mit dem Körper harmonisiert, folgt auch er keinerlei Neigung.

Der Mönch des Körpers strengt sich an, das Innere und Äußere in Entsprechung zu bringen und keine Trennung zwischen Körper und Geist entstehen zu lassen. Er rasiert sich wirklich den Kopf und gibt so die Erscheinung auf, die man den anderen zeigen möchte. Er trägt wirklich das *Kesa*. Meister *Deshimaru* sagte: "Wenn ihr wirkliche Mönche werden wollt, ist es erforderlich, daß euer Geist und euer Handeln sich entsprechen. Wenn man das eine sagt und das andere tut, ist man nicht wirklich Mönch."

Bezüglich des Mönchs sagt Meister *Keizan*: "Sein Geist ist so rein wie der Herbstmond, seine Augen so klar wie ein glänzender Spiegel." In Japan wird im Herbst der Himmel vom Wind klargefegt, die Sommerwolken werden weggeweht. So ist der Herbsthimmel völlig klar, und der Herbstmond ist sehr schön. Diese Schönheit des Herbstmondes kann nicht erklärt werden, man kann sie nur sehen und spüren. Das ist genauso wie der Zazen-Geist, wenn die Gedanken durch die Atmung weggefegt werden. 'Die Augen so klar wie ein glänzender Spiegel.' Das sind Augen, die nicht urteilen, die nicht vergleichen; genauso wie der Blick während Zazen von persönlichen Meinungen gereinigt ist. Das ist der Blick, der keine Unterscheidungen schafft, der jede Person so akzeptiert, wie sie ist. Das ist der Blick *Buddhas*. Dieser Blick sucht nicht *Buddha*, sucht nicht den Geist, sucht nicht seine wahre Natur. *Buddha* zu suchen. Den Geist zu suchen, die Natur zu suchen, heißt, daraus etwas Besonderes zu machen, einen Gegenstand. Das ist das Gegenteil dessen, was es ist. Der *Buddha*-Geist, die wahre Natur, ist wie der Herbstmond. Überall leuchten sie klar, aber man kann sie weder ergreifen noch beschreiben.

Nicht nur sucht der Mönch den Körper nicht, er sucht nicht einmal seine ursprüngliche Natur. Aber selbstverständlich folgt er auch nicht den gewöhnlichen Anhaftungen; er verhaftet sich weder der Welt noch seiner Natur. Sein ganzer Weg wird der Weg der Praxis des Lebens. Das ist die Verwirklichung seiner wahren Natur. Aber dies geschieht natürlich und unbewußt.

Wenn es ein bewußtes Denken gibt, wird das Anhaftung, etwas Begrenztes. Ein wirklicher Mönch ist völlig unbegrenzt, ganz wie der Herbstmond.

Sonntag, 9.6.96, 7 Uhr

Shonwashu hatte also *Upagupta* gefragt, ob er ein Mönch des Geistes oder des Körpers sei. *Upagupta* hatte geantwortet, er sei ein Mönch des Körpers. Was ist ein Mönch des Geistes? *Keizan* sagt uns: "Mönche des Geistes sind diejenigen, die sich nicht den Schädel rasieren und auch nicht die Mönchsgewänder tragen, (d. h., *Kolomo*, *Kesa*). Obwohl sie zuhause bleiben, obwohl sie inmitten des Gesellschaftslebens bleiben, sind sie wie Lotusblüten, die nicht von dem Schlamm beschmutzt werden, in dem sie wurzeln. Sie gleichen einem Diamant, der nicht vom Staub beschmutzt werden kann." Selbst wenn sie aufgrund ihres *Karma* verheiratet sind und Kinder haben, so haften sie dem doch nicht mehr an. Sie sind nicht so sehr den gewöhnlichen menschlichen Leidenschaften verhaftet. In Wirklichkeit begehren sie nichts. So sind sie wie der Mond am Himmel, frei wie eine Kugel, die auf einer Fläche rollt. Selbst wenn sie inmitten der lärmenden Städte wohnen, bleiben sie völlig ruhig. Selbst wenn sie in den Welten der Transmigrationen leben, sind sie vollständig jenseits der Zeit. Das ist so wie die *Zazen*-Praxis: Selbst wenn während *Zazen* die *Bonnos* auftauchen, stören sie das *Zazen* nicht, wenn man auf die Haltung konzentriert bleibt und sie vorüberziehen läßt. Selbst wenn es Geräusche um das Dojo herum gibt, stören diese Geräusche die *Zazen*-Praxis nicht. Wenn man nichts folgt und nichts zurückweist, kann uns nichts stören. Selbst wenn viele von uns Frau oder Mann und Kinder haben, so hindert das uns doch nicht daran, mit *Zazen* fortzufahren. D.h. nicht, daß man sie nicht liebt, aber man ist ihnen nicht so sehr verhaftet. D.h. man hängt nicht von ihnen ab.

Die Mönche des Geistes verstehen, daß es eine Krankheit ist, die *Bonnos* auslöschen zu wollen, daß es ein Fehler ist, die letzte, endgültige Wirklichkeit erreichen zu wollen. Denn das sind neue Anhaftungen. Wenn man *Zazen* praktiziert, denkt man nicht an die Täuschungen. Man denkt aber auch nicht an die letztgültige Wirklichkeit. Man macht einfach *Zazen*. In dem Augenblick verschwinden die Illusionen auf natürliche Weise, die letztgültige Wirklichkeit manifestiert sich. Man macht daraus aber keine Vorstellungen. Die Mönche des Geistes verstehen, daß *Nirvana* und *Samsara* Illusionen sind. Letztendlich haften sie weder dem *Satori* noch den *Bonnos* an. Wenn man *Zazen* praktiziert, wenn unser Leben von *Zazen* geleitet wird, dann braucht man dem keine neuen Konzeptionen hinzuzufügen. Es ist nicht erforderlich, unsere Erfahrungen durch Worte zu begrenzen. In *Zazen* zu sitzen, sich auf die Haltung und Atmung zu konzentrieren, erlaubt es, sofort jenseits solcher Kategorien wie *Samsara* und *Nirvana* zu sein, jenseits solcher Kategorien wie *Satori* und Illusion oder wie *Buddha* und gewöhnliches Wesen.

Die Praxis von *Zazen* selbst ist jenseits aller Vorstellungen vom Mönch des Körpers und Mönch des Geistes. *Kodo Sawaki* sagt: "Ein neugeborenes Kind weiß nicht, ob es arm oder reich ist. Erst sehr viel später treten diese Vorstellungen auf." Genauso weiß jemand, der wirklich in der *Zazen*-Praxis konzentriert ist, nicht, ob er in *Satori* oder in der Illusionen ist. Das wirkliche *Zazen* ist jenseits von Wissen und Nicht-Wissen, jenseits von gutem und schlechtem *Zazen*. Deswegen hatte *Shonwashu* gegenüber *Upagupta* geantwortet: "Der wahre Mönch ist jenseits von Körper und Geist." *Keizan* sagt: "Er ist wie der Raum, wie der weite Himmel, der keine Vorstellungen von innen und außen kennt."

Zieht gut das Kinn zurück, konzentriert euch gut auf eure Haltung. Folgt nicht euren Gedanken und laßt euren Kopf nicht nach vorne fallen. Streckt die Nierengegend, die Wirbelsäule und den Nacken.

Sonntag, 9.6.96, 11 Uhr

Das letzte Zazen des *Sesshin* - konzentriert euch gut. Verliert eure Zeit nicht damit, euren Gedanken zu folgen oder sie zu wälzen. Wenn man vollständig in der Zazenhaltung konzentriert ist und alle seine Energie in sie hineingibt, wenn man seinen Geist nicht entweichen läßt, wenn man von Augenblick zu Augenblick auf die Atmung zurückkehrt, wird die Praxis vollkommen lebendig, vollkommen stark. Nichts anderes ist mehr nötig. Es fehlt nichts. Der Sinn des Zazen-Machens ist es, vollständig Zazen zu machen. Wenn Zazen sich selbst genug ist, wird Zazen die absolute Handlung.

Oft fragen sich die Menschen nach dem Sinn ihres Lebens. Diese Frage stellt sich ein Baby nach der Geburt nicht. Es begnügt sich einfach damit, geboren zu sein und zu atmen. Wenn man völlig in Einheit mit dem Leben des gegenwärtigen Augenblicks ist, liegt der Sinn des Lebens im Leben selbst; den Augenblick voll leben. Wenn man das nicht verwirklicht, wenn man nicht vertraut die Wirklichkeit jedes Augenblicks durchdringt, hat man immer den Eindruck, es fehle etwas. Und man begibt sich auf die Suche nach einem Sinn, nach irgendetwas, das hinter dem Leben versteckt liegt. Indem man dann so einen Sinn sucht, vergißt man den gegenwärtigen Augenblick zu leben. Und mehr und mehr verschwindet der Sinn.

Die Zazenpraxis existiert, um uns zurückzubringen in die Wirklichkeit des Augenblicks, die jenseits jeder Erklärung, jenseits jeder Bedeutung ist. Die wirkliche Zazenpraxis ist die, die keine Trennungen schafft. Das bedeutet zurückzukehren zu dem *vor* allen Trennungen. Religionen erscheinen, nachdem der Geist, der Trennungen schafft, an die Macht gekommen ist. Also ist es erforderlich, das Getrennte wieder zu vereinen. Wenn man nicht den trennenden Geist aufgibt, ist es nicht möglich, diese Einheit zu schaffen. Gott bleibt immer etwas Fernes, Unzugängliches, aufgrund der Definition.

Shonawashu sagte zu *Upagupta*: "Wie kann das wunderbare *Dharma Buddhas* etwas mit Körper oder Geist zu tun haben?" Zazen selbst hat nichts mit Körper und Geist zu tun. Während Zazen gibt es keine Trennung von Körper und Geist. *Keizan* sagt: "Buddhas werden nicht Mönche des Körpers oder des Geistes." Solche Unterscheidungen sind nur vorübergehend. Das gleiche gilt für die ganze Unterweisung. Alles, was man bezüglich des Zen erklären und unterweisen kann, ist nur vorübergehend. Die wirkliche Erfahrung des Zazen ist jenseits aller Erklärungen. Meister *Keizan* sagt bezüglich der Buddhas: "Sie sind wie der Raum, der weder innen noch außen hat. Sie sind wie der Ozean, der weder Oberfläche noch Inneres hat." Wirklich Zazen zu praktizieren bedeutet, in diesen Ort jenseits von Unterscheidung wie Geburt und Tod, Körper und Geist einzudringen und sich an keine Vorstellung zu haften. Wie das Wasser werden, das frei fließt; manchmal Tau, manchmal Wolke, manchmal Schnee, Fluß, Ozean. Um diesen Ort auszudrücken, schrieb Meister *Keizan* folgendes Gedicht:

"Das Haus ist zerstört,
Das Ego verschwunden.
Es gibt weder innen noch außen.
Wo können sich Körper und Geist verbergen?"