

# Buddha-Natur

Kusen

von

Roland Rech

Die hier abgedruckten Kusen wurden von Roland Rech in der Zeit vom 1.-3. Oktober 2005 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.

1.10.2005, 7 Uhr

Konzentriert euch während Zazen vollständig auf eure Haltung. Richtet eure ganze Aufmerksamkeit auf die Körperhaltung. Denkt an nichts anderes als an eure Haltung. Neigt das Becken gut nach vorne, drückt fest mit den Knien auf den Boden. Entspannt gut den Bauch und lasst das Körpergewicht auf das *Zafu* drücken, aber neigt das Becken nach vorne, so dass der After nicht das *Zafu* berührt. Das gibt der Haltung eine stabile Basis. So kann man sich in der sitzenden Haltung gut verwurzelt fühlen. So kann die Energie aus dem Kopf und dem Sonnengeflecht hinunter ins *Hara* fließen, das heißt unter den Nabel, an den Punkt, wo die Ausatmung endet. Streckt die Wirbelsäule gut von der Taille aus, indem ihr die Verspannungen des Rückens loslasst. Streckt gut den Nacken und entspannt die Schultern. Zieht gut das Kinn zurück, ohne dass der Kopf nach vorne fällt. Bleibt konzentriert auf die Senkrechte eurer Haltung. - Das hilft uns, unseren alten Gewohnheiten nicht mehr zu folgen, völlig auf die Erfahrung hier und jetzt konzentriert zu sein, vollständig hier im *Dojo* zu sitzen und nicht den Geist entwischen zu lassen, in Berührung zu bleiben mit der Erfahrung der Wirklichkeit, gerade jetzt. - Das Gesicht ist entspannt, besonders die Kiefer und die Stirn. Die Zunge ruht am Gaumen und formt kein Wort. - Dies hilft, das innere Gespräch zu beruhigen. - Die linke Hand liegt in der rechten Hand, die Daumen sind waagrecht. - Auf die Waagrechte der Daumen konzentriert zu sein, hilft, einen gleichmütigen Geist zu haben, weder *Sanran* noch *Kontin*, weder aufgeregt noch ermüdet. - Vor allem ergreifen die Hände nichts. Sie sind offen. - Auch dies hilft, einen offenen Geist zu haben, der nichts ergreift, der sich an keinen Gedanken klammert, der immer verfügbar ist, das Aktuelle zu empfangen.

Ein Sesshin zu machen bedeutet, verfügbar zu werden, nicht mehr vollgestopft zu sein, Platz in seinem Geist machen. Das ermöglicht einem, hier und jetzt gegenwärtig zu sein. Wenn man so vollständig konzentriert ist, das heißt hier und jetzt, denkt man nicht an Vergangenheit oder Zukunft. Vergangenheit und Zukunft sind vergessen, sie verschwinden aus unserem Geist. Das ist durchaus die Wirklichkeit: Vergangenheit und Zukunft sind nicht gegenwärtig. Sie sind nur imaginäre Begriffe. Gleichzeitig ist die ganze Vergangenheit unbegrenzt und die ganze Zukunft ist unendlich. Sie haben ihren Ursprung in diesem Hier und Jetzt. Sie sind im Hier und Jetzt enthalten, aber man denkt nicht an sie. Das heißt, die Vergangenheit ist gegenwärtig, aber unsichtbar.

Wenn man sich auf ein Ding konzentriert, in eine bestimmte Richtung, vergisst man in diesem Moment den ganzen Rest. Wenn man sich auf den Körper konzentriert, ist nur der Körper in unserem Bewusstsein gegenwärtig. - So wie wenn man eine Seite erhellt, die andere Seite dunkel ist. (*Ein Hahn kräht.*) Wenn der Hahn kräht, gibt es in diesem Moment nur das Krähen des Hahns. Die Stille ist verschwunden, nur das Krähen des Hahns. Gleichzeitig impliziert das Krähen die Stille. Die Stille und das Krähen des Hahns sind vollständig verbunden, so wie Bewegung und Unbeweglichkeit, wie der Schritt des rechten Beins und der Schritt des linken Beins. Das heißt, dass man, wenn man sich in unserer Praxis auf eine Sache konzentriert, natürlich nicht auf irgendetwas anderes konzentriert ist, dass aber diese Konzentration auf eine Sache die Konzentration auf alles beinhaltet.

Zur Zeit sind viele Leute ständig aufgeregt, weil sie alles haben möchten. Dann haben sie Schwierigkeiten, eine einzige Sache zu verwirklichen. Auf dem Zazen-Weg macht man genau das Gegenteil. Beim Sesshin zum Beispiel konzentriert man sich in einem Augenblick nur auf eine Sache: nur auf das Sitzen in Zazen, wenn man in Zazen sitzt; nur auf *Sampai*, wenn man *Sampai* macht; singen, wenn man singt; essen, wenn man isst; *Samu*, wenn man *Samu* macht. Dann existiert nur die gegenwärtige Handlung und gleichzeitig beinhaltet sie alles. In diesem Moment ist man völlig absorbiert von dem, was man macht. Der Geist, der Trennungen

schafft, wird aufgegeben. Ohne daran zu denken, erfährt man das Leben in Einklang mit dem ganzen Universum.

1.10.2005, 11 Uhr

Um Zazen zu praktizieren, setzt man sich der Wand gegenüber. Die Wand bringt uns zu uns selbst zurück. Gegenüber der Wand zu sitzen bedeutet, dass man sich von den Gegenständen der äußeren Welt abwendet. Man richtet sein Licht zu sich selbst, in sein Inneres. Dieses Ausrichten des Bewusstseins auf sich selbst ist sehr wichtig. Dogen nannte es *eko ensho*. Es ist wie umkehren und zu sich selbst zurückkehren. Man konzentriert sich auf seinen eigenen Körper, auf seine eigene Haltung. Man wird völlig vertraut mit diesem Körper, mit seinen Empfindungen und Wahrnehmungen. Man lernt, seine Spannungen zu spüren und loszulassen.

Gleichzeitig begreift man, dass dieser Körper, den wir ‚unseren Körper‘ nennen, uns nicht gehört. Er gehört dem gesamten Universum. Wenn man seinen Besitzer sucht, dieses Ich, das glaubt, diesen Körper zu besitzen, kann man dieses Ich nicht erfassen. Natürlich kann man die Gedanken und Ideen betrachten, die man sich von sich selber macht. Diese Ideen sind völlig relativ. Sie hängen von unseren Erfahrungen ab, von unseren Kontakten mit anderen. Auf jeden Fall sind es immer Geschichten aus der Vergangenheit. Man sagt: „Ich bin derjenige, der dies oder das getan hat, der dies oder jenes geworden ist, der diese Stellung oder jene Fähigkeit erlangt hat, der diesen Fehler oder diese Qualität hat.“ Aber all dies sind nur unsere geistigen Erzeugnisse, nichts Substantielles.

Wenn man sich selber beschreiben würde und diese Beschreibung mit einer Beschreibung von einem selbst vergleichen würde, die ein Freund, ein Verwandter, der Vater oder die Mutter, ein Kind, jemand, der uns liebt, oder jemand, der uns verabscheut, erstellt hat, wäre das Portrait jedes Mal völlig anders. Wo ist das wahre Ich? - Die Erfahrung von Zazen zeigt, dass man es nicht greifen kann. Dies zu realisieren heißt, sich wirklich verstehen, sich keine Illusionen über die Ideen zu machen, die man über sich selbst hat. Meister *Deshimaru* hat auf die *Kyosaku* immer *maku moso* kalligraphiert: Erzeugt keine Illusionen bezüglich eurer selbst.

Einige werden dies vielleicht bedauern, aber es hat nichts Bedauerndes. Es heißt einfach nur, dass das Ich nicht erfasst werden kann, denn die Grenzen des Ich sind völlig willkürlich: Wo beginnt es? Der Ursprung von einem selbst kann nicht erfasst werden. In der Regel sieht man ihn im Tag der Geburt aus dem Bauch der Mutter. Aber das Leben hat nicht dort begonnen. Man kann sagen, dass es im Moment der Empfängnis entstanden ist. Aber die beiden Zellen, die sich vereinigt haben, existierten vorher. Der Ursprung ist nicht fassbar.

Genauso kehren die Elemente, aus denen wir gebildet sind, bei unserem Tod zum Kosmos zurück. Ein Konstrukt verschwindet, aber die Elemente setzen sich fort. Das *Karma* setzt sich fort. Die Energie setzt sich fort. Deshalb sagte ein Meister: „Lebendig oder tot? - Ich kann es nicht sagen.“ Das Leben ist unbegrenzt. Es ist nicht vom Tod getrennt. Man wird in jedem Augenblick geboren, und man stirbt in jedem Augenblick. In jedem Augenblick erscheint ein Empfinden und verschwindet, eine Wahrnehmung erscheint und verschwindet, ein Gedanke erscheint und verschwindet. Zahlreiche Zellen werden geboren und andere sterben.

Wenn man das Leben so betrachtet, sagt man nicht mehr ‚mein Leben‘, ‚mein Körper‘, ‚mein Geist‘. Man begreift, dass das, was man für ein Ich gehalten hat, über das Ich hinausgeht. Daher sagt *Dogen*: „Das *Dharma* kennen zu lernen, heißt, sich selbst kennen zu lernen. Sich

selbst kennen zu lernen, heißt, sich selbst zu vergessen. Sich selbst zu vergessen, heißt, sein begrenztes Ego zu vergessen und vertraut zu werden mit der unendlichen Dimension der Existenz.“ Dann verschwindet jegliche Trennung zwischen einem selbst und den anderen, zwischen einem selbst und der Natur. Alle Erscheinungsformen der Natur, alle Erscheinungsformen der Existenz, lehren uns die Wirklichkeit. Man kann völlig empfänglich für diese Unterweisung werden. Sie manifestiert sich immer, überall. Das größte Verdienst von Zazen ist es, uns diese Empfänglichkeit für die unendliche Wirklichkeit wiederzugeben, für die Wirklichkeit, so wie sie ist.

Wenn man diese authentische Dimension der Existenz wiederfindet, kann man sich wohl fühlen, nicht mehr Gefangener seiner eigenen geistigen Kategorien zu sein. Das nennt man Erwachen oder Befreiung. Das ist die Erfahrung von Buddha, die von Buddha über die *Patriarchen* bis zu uns weitergegeben wurde, die jeder und jede selbst realisieren kann.

1.10.2005, 16.30 Uhr

Wenn man anfängt, den Weg zu suchen, scheint uns dieser Weg weit entfernt zu sein, so, als könne man ihn nicht betreten. Man strengt sich an zu praktizieren und man benötigt die Kraft seines Willens, um sich zu entscheiden, auf Sesshins zu kommen, um Zazen weiterzumachen ohne sich zu bewegen, ohne die anderen zu stören. Das bedeutet, dass man mit der guten Seite des Egos praktiziert. Das Ego, das weiterkommen möchte, das sich befreien möchte, das glücklich sein will, das versteht, dass die Objekte der Begierde, die wir üblicherweise verfolgen, nicht befriedigend sind.

Wenn man seinen Blick nach innen richtet, wird man vertrauter mit sich selbst. Aber in Wirklichkeit wird man vertrauter mit seinen Gedanken, Wünschen, Illusionen, die sich während Zazen manifestieren. Anders gesagt, das Ego ist überall gegenwärtig, als Willen und auch als das, was man während Zazen beobachtet. In diesem Moment gibt es das Risiko, dass die Praxis dieses Ego bestärkt und uns von dem Weg entfernt. Oft hört man die Leute sagen: „Jetzt werde ich ich selbst sein.“ Aber sie wollen damit sagen, dass sie ihre eigenen Wünsche verwirklichen und nicht die Wünsche der anderen.

Wenn man die Praxis so weiter macht, kommt ein Moment, wo diese Funktionsweise nicht mehr funktioniert. In diesem Moment hören die Leute entweder auf, oder sie vertiefen völlig die Dimension ihrer Praxis. Diese Funktionsweise kann nicht mehr weitergehen, denn es ist sehr ermüdend, nur mit seinem Willen und seinem Ego zu praktizieren, und man kann auf diese Weise keine wirkliche Befreiung verwirklichen. Aber wenn man die Kraft des Willens loslässt und erfährt, dass man mit Zazen weitermachen kann, ohne es zu wollen, reicht es aus, einfach Zazen zu folgen, einfach von Zazen mitgezogen zu werden. Dann wird Zazen selbst Buddha, die Dimension unserer Existenz jenseits unseres Willens. Und wir brauchen ihm nur noch zu folgen; nichts anderes tun, einfach ihm folgen, diesem Zazen, das jenseits von uns selbst ist.

Dieses Zazen hilft uns zu entdecken, dass das, was man für sich selbst gehalten hat, nur einfach geistige Gewohnheit waren, Gewohnheiten, die zu einem Glauben wurden, weil man ständig sagte: „ich“, „ich will“, „ich will nicht“. Am Ende glaubte man daran. Genauso, wie man glaubt, dass es, weil es einen Gedanken gibt, ein Ich gibt, das denkt. Man bemerkt nicht, dass dies einfach nur ein weiterer Gedanke ist. Und während man glaubt, sich selbst besser zu kennen, macht man nichts anderes, als einer Vorstellung anzuhängen.

In dem Moment, in dem man das versteht, kommt man zu einem entscheidenden Punkt: Man wird sich bewusst, dass man nichts anderes machen kann, als das zu vergessen, an das man glaubt. ‚Vergessen‘ bedeutet nicht zu vergessen, wie jemand, der eine Amnesie hat. Es ist kein krankhaftes Vergessen, sondern ein Vergessen im Sinne von Fallenlassen, wie ein Projekt, das einem schließlich dumm erscheint und von dem man sagt: „Es ist besser, es zu vergessen.“ In diesem Vergessen liegt das wahre Erkennen. Das Erkennen, dass man Selbst nicht das ist, was man zu sein glaubte, das man überhaupt nichts ist.

In diesem Moment gibt es in unserem Geist kein Hindernis mehr und der Weg, der uns bis dahin weit entfernt schien, nähert sich uns. Buddha, der uns weit entfernt schien, lädt uns ein, nach Hause zurückzukehren, befreit von unseren illusorischen Vorstellungen. Man begreift, dass man immer auf dem Weg gewesen war, dass der Weg überall existiert und dass uns nichts fehlt.

Mondo

F: Ich habe in älteren Kusen von dir gelesen, dass Bewusstsein abhängig von Erscheinungen ist. Ich möchte wissen, ob ein klares Bewusstsein mit der Buddha-Natur gleichzusetzen ist.

RR: Nicht wirklich. Die Buddha-Natur ist die Existenz selbst. Sie ist die wahre Natur aller Existenzen, der Existenzen in gegenseitiger Abhängigkeit. Alles, was existiert, existiert in Beziehung. Diese Existenz in gegenseitiger Abhängigkeit ist die Buddha-Natur, das heißt eine Existenz ohne Substanz, ohne Ego, die Existenz, so wie sie ist, das heißt nur Beziehung. Das Bewusstsein ist ein Teil davon. Das Bewusstsein ist Buddha-Natur, genauso sie wie Vögel Buddha-Natur sind, wie du Buddha-Natur bist. Genau deswegen, weil das Bewusstsein nicht allein existiert. Es existiert in Abhängigkeit von den Objekten, derer man bewusst ist. Wenn es keine Objekte gäbe, gäbe es kein Bewusstsein.

Genauso so: Wenn es keine Erscheinungsformen gäbe, gäbe es auch keine Buddha-Natur. Die Buddha-Natur ist die wahre Natur der Erscheinungsformen. Ebenso gibt es keine Leerheit ohne Erscheinungsformen. So ist die Wirklichkeit. Nichts existiert allein, unabhängig. Das nennt man die Buddha-Natur.

Da auch wir das sind, kann man sagen, dass in jedem die Buddha-Natur existiert. Aber das heißt nicht, dass in jedem von uns ein Samenkorn liegt, sondern dass unsere ganze Existenz nichts anderes als Buddha-Natur ist. Die Buddha-Natur ist nicht die tiefe Natur der Existenz, nicht etwas, das versteckt ist wie ein Kern im Innern einer Frucht. Die Haut, das Fleisch, die Knochen, der Kern – alles ist Buddha-Natur. Nichts kann der Buddha-Natur entkommen. Die Buddha-Natur schließt nicht nur alles ein, sie ist alles. In der Tiefe der Praxis geht es darum, dies zu verwirklichen und zu sehen, klar zu sehen.

Dies hat Buddha gesehen, als er im Zazen den Morgenstern sah. Und um es auszudrücken, hat er gesagt: „Ich habe das Erwachen mit allen Wesen erlangt.“ Alle haben sich danach auf das Erwachen konzentriert, darauf, dass Buddha das Erwachen verwirklicht hat. Aber das ist nicht der wichtige Punkt. Das Wichtige ist „mit allen Wesen“. Seine Existenz mit allen Wesen, dazu ist er erwacht.

F: Eine kleine Frage hätte ich noch: Zwei Mönche haben diskutiert und es geht darum: Weiß der Meister etwas über höhere Welten? Oder weiß er nichts und sagt nichts darüber? Also weißt du etwas und sagst nichts darüber, oder weißt du nichts und sagst nichts darüber?

RR: Das weiß ich nicht.

F: In früheren Zeiten war es sinnvoll, dass jemand mitgeschrieben hat, wenn der Meister Kusen gehalten hat. Heute gibt es dafür elektronische Geräte. Dennoch schreibt jemand mit. Das hält ihn von Zazen ab. Das bedeutet, dass das Mitschreiben keinen Zweck hat. Jedenfalls nicht den Zweck, Informationen festzuhalten. Währenddessen kann diese Person den Hauptzweck, wegen dem wir da sind, nicht wahrnehmen. Das empfinde ich als unangemessen. Warum wird das gemacht?

RR: Das musst du die Verantwortlichen fragen. - Ich denke, für denjenigen, der für die Notizen verantwortliche ist, ist es einfacher, die Sachen zu sortieren, wenn es geschriebene Notizen gibt. Aber wenn es nicht notwendig ist, kann man damit aufhören. Aber es gibt schon seit langer Zeit diese Tonbandgeräte und dennoch machen die Leute seit 20 Jahren Notizen. Das ist also nichts Neues.

Während sie die Notizen mitschrieben, haben sie schon 80% des Kusen aufgeschrieben, und die restlichen 20% haben sie von den Bändern genommen. Wenn die Leute Zazen machen und nicht mitschreiben, müssen sie im nachhinein 100% schreiben. Das braucht viel Zeit. Wenn sie während Zazen mitschreiben, brauchen sie danach nur den Text zu vervollständigen. Aber wenn es nichts nützt mitzuschreiben, muss man damit aufhören.

Diejenigen, die verantwortlich für die Notizen sind, müssen nachdenken, was die beste Methode ist. Es gibt keine Verpflichtung. Man geht davon aus, dass es praktischer ist. Und selbst wenn du sagst: „Die Mitschreibenden machen kein Zazen wie die anderen“, ist es auch eine Art Konzentration, sich auf die Notizen zu konzentrieren und mitzuschreiben.

F: Das heißt, wenn ich am Montag die Mitschriften mache, könnte ich auch Zazen machen.

RR: Ja. Du kannst Zazen machen und das Gerät aufnehmen lassen und nachher alles aufschreiben.

F: Es gibt Religionen, die vom Schicksal reden. Es gibt Leute, die sagen, dass gewisse Punkte im Leben nicht aus Zufall geschehen, aber dass man trotzdem die Möglichkeit hat, Entscheidungen zu treffen, um seinem Weg eine Richtung zu geben oder die Richtung zu ändern. Andere sagen, alles geschieht aus Zufall, wir sind aus Zufall hier.

Ich habe mir gesagt, das, was wirklich ist, ist der Punkt, an dem wir geboren sind, und auch der Punkt, an dem wir sterben werden. Das sind zwei Punkte. Was glaubst du, gibt es ein Schicksal oder ist es Zufall?

RR: Ich glaube nicht, dass es eine Art Schicksal gibt, dass all das, was wir erleben, schon vorbestimmt ist. Das würde voraussetzen, dass jemand an unserer Stelle schon vorher entschieden hat. Daran glaube ich nicht. In der Regel glauben die Leute, die dem Buddha-Weg folgen, das nicht. Wenn man dies glaubt, gibt es keinen Raum, um den Weg zu praktizieren. Es macht es keinen Sinn, den Weg zu praktizieren.

Wenn man den Weg praktiziert, dann weil man sich bewusst ist, dass man in seinem Leben eine große Verantwortung hat und in dem, was uns geschieht. Das heißt aber nicht, dass wir 100% frei sind. In Wirklichkeit existieren wir aus Gründen, die wechselseitig

abhängig sind, und denen müssen wir Rechnung tragen. Wir ist bedingt. Wir stehen inmitten von Bedingungen, die uns beeinflussen. Je mehr man sich dessen bewusst wird, desto eher kann man sich von ihnen befreien. Vorausgesetzt, dass wir wirklich sehen, was uns konditioniert. Das ist ein sehr wichtiger Punkt in der Praxis des Weges.

Zum Beispiel haben Pflanzen und Steine überhaupt keine Freiheit. Wenn du einen Stein ins Wasser wirfst, geht er unter. Er hat keine Wahl, er kann nur untergehen. Die unbelebten Gegenstände können nur den Bedingungen folgen. Sie haben keine Autonomie. Tiere haben bereits etwas mehr Autonomie. Sie sind auch bedingt durch das, was sie brauchen. Aber nicht nur. Menschen haben einen höheren Grad an Freiheit, weil sie sich ihrer Konditionierungen bewusst sein können.

Aber manchmal halten sie sich für frei, ohne es zu sein. Freiheit kann auch eine Illusion sein. Viele Leute glauben, dass es Freiheit ist, wenn sie ihre Begierden erfüllen können. Aber das ist keine wirkliche Freiheit, sondern man ist nur von seinen Wünschen konditioniert. Aber selbst im Innern dieser Konditionierungen gibt es die Tatsache, dass man sich dessen bewusst werden kann, ein Art *Satori* entwickeln kann. Wenn man eines Tages begreift, dass man nie frei war: „Ich bin früher meinen Eltern gefolgt und habe das getan, was man von mir erwartet hat. Jetzt mache ich, was *ich* will. Ich werde jetzt meinen Wünschen folgen“, so ist das keine Freiheit. Wenn man jedoch plötzlich versteht, wie idiotisch das ist, kann man eine gewisse Freiheit erlangen. Aber es ist immer noch eine konditionierte Freiheit.

Ich glaube nicht an die absolute Freiheit. Ich glaube nicht an das Schicksal, an die absolute Konditioniertheit. Buddha hat den Weg der Mitte unterwiesen. Er sah, dass wir nur durch Ursachen und Bedingungen existieren. Aber wenn man sich dessen bewusst wird und dazu erwacht, kann man frei werden.

2.10.2005, 7 Uhr

Wenn man ein Sesshin macht, heißt das, dass man die Suche nach dem *Dharma* als die wichtigste Sache betrachtet, wichtiger als all das, was man während eines gewöhnlichen Wochenendes machen könnte, wichtiger als all die anderen Gegenstände unserer üblichen Wünsche. Das heißt, dass man die Intuition hat, dass das *Dharma* das Leben verändern und uns von den Ursachen des Leidens befreien kann.

Dennoch hat man oft den Eindruck, dass das *Dharma* etwas Entferntes, etwas Mysteriöses ist. Natürlich haben Buddha und die Meister der Weitergabe darüber gesprochen und zugleich bleibt es etwas Verstecktes. Man hört von der Buddha-Natur und fragt sich immer: „Was ist das?“, als ob sie etwas wäre, das man ergreifen, erlangen könnte. Man sucht das *Dharma*, als ob es etwas weit Entferntes wäre.

Das kommt daher, dass wir daraus eine neue mentale Kategorie machen, einen Gegenstand des Denkens. So trennen wir uns davon, entfernen uns. - Genauso wie wir uns von Buddha, von Gott, trennen oder entfernen, indem wir glauben, dass es sich um außergewöhnliche Wesen handelt, die vielleicht eine Wahrheit besitzen, die uns verborgen ist. Wenn wir verstehen, dass es unsere eigenen Gedanken sind, die uns davon entfernen, unsere geistigen Gewohnheiten, unsere Vorstellungen, können wir sie aufgeben, fallenlassen und verstehen, dass sie völlig unnütz sind, indem wir uns einfach auf die Praxis von *Zazen* konzentrieren, indem wir *Dharma* und Buddha vergessen, indem wir Buddha-Natur und *Satori* vergessen,



indem wir jedes Objekt völlig vergessen. In diesem Augenblick manifestiert und realisiert sich das, was nie von uns getrennt, nie von uns entfernt und nie vor uns verborgen war, auf natürliche Weise.

Indem wir uns völlig auf Körperhaltung und Atmung konzentrieren, können wir unsere egozentrischen Gedanken aufgeben. Z.B. die Gedanken, die uns glauben lassen, dass unser Ego beständig ist, selbst wenn sich alles um uns verändert. Durch die Zazen-Praxis werden wir vertraut mit uns selbst, und wir sehen gut, dass das, was uns ausmacht, unbeständig und ohne etwas Substantielles ist, letztlich nichts vom Universum Verschiedenes.

Die Wirklichkeit, die uns verborgen und entfernt erschien, erscheint uns dann überall gegenwärtig. Wir wollten sie einfach nur nicht sehen, weil sie unser Ego störte. Wenn wir verstehen, dass in Wirklichkeit unser Ego unser Leben stört, können wir die Wirklichkeit akzeptieren, wie sie ist. Statt Bedauern darüber zu empfinden, verspürt man eine große Befreiung.

Man sucht das *Dharma*, die Buddha-Natur, indem man vor der Unbeständigkeit fliehen will, und sucht etwas Stabiles, Ewiges, Substantielles. Dann entdeckt man, dass die Unbeständigkeit selbst die Buddha-Natur ist. Dies zu akzeptieren ist das Einzige, was wir realisieren müssen. Das ist nicht kompliziert. Es ist nur erforderlich, die Sichtweise zu ändern. Zazen hilft uns, das zu realisieren, was wir von uns aus, unserem Ego folgend, nicht realisieren würden. Zazen lässt es uns akzeptieren. Aber nicht gegen unser Gefühl, gegen unsere Empfindung, sondern vollständig, mit Körper, Herz, Geist in Einheit damit.

Dass wir darüber große Freude empfinden ist das Zeichen dafür, dass wir es wirklich vollständig akzeptieren, aus der Tiefe unseres Seins akzeptieren.

2.10.2005, 11 Uhr

Konzentriert euch während Zazen gut auf die Atmung. Wenn man einatmet, ist man völlig eins mit der Einatmung – ein Körper und Geist, die einatmen. Nicht nur durch die Nasenlöcher, sondern durch den gesamten Körper, den Bauch, die Schultern, den Rücken. In diesem Moment existiert nur die Einatmung. Der ganze Rest ist aufgegeben. Der Augenblick danach wird die Zeit des Ausatmens. In dem Moment konzentriert man sich vollständig auf die Tatsache des Ausatmens. Man atmet bis zum Ende aus, bis die ganze Luft aus den Lungen ist. Ohne etwas zurückzuhalten. Ohne zu fürchten, dass einem Luft fehlt.

Die Einatmung folgt der Ausatmung, wie die Augenblicke in unserem Leben aufeinander folgen. Wenn man diese Reihe von Augenblicken betrachtet, hat man den Eindruck, dass die Zeit vergeht, und man wird sich *Mujo* bewusst, der Unbeständigkeit. Nichts bleibt, alles verwandelt sich. Nicht nur, dass die Einatmung auf die Ausatmung folgt: Eines Tages wird es keine neue Einatmung geben. Nicht nur, dass alles, was geboren wird, sterben muss: Alles, was erscheint, verschwindet. Das genau ist die kosmische Ordnung.

Das veranlasste Meister *Dogen* zu sagen: „Letztlich ist die wirkliche Buddha-Natur nichts anderes als Unbeständigkeit.“ Wenn man sich dessen bewusst ist, verwirklicht man eine Art Dringlichkeit, um den Weg zu realisieren. Die Zeit wartet nicht auf uns. Es gilt also keine Zeit zu verlieren. Wir müssen uns hier und jetzt auf das konzentrieren, was wichtig ist, damit wir nicht bedauern müssen, die Gelegenheit verpasst zu haben, zu erwachen.

Wenn man sich vollständig auf die Praxis konzentriert und sieht, was in jedem Augenblick geschieht, begreift man, dass sich die Einatmung nicht in Ausatmung verwandelt. Die Einatmung ist ganz und gar Einatmung, völlig Einatmung. Und die Ausatmung ist ganz und gar Ausatmung. Sie ist keine Einatmung, die zur Ausatmung geworden ist. Es sind zwei getrennte, verschiedene Wirklichkeiten.

Genauso ist jeder Augenblick unseres Lebens anders. Jetzt wird nicht später. Jetzt ist ganz und gar jetzt, und jedes Jetzt ist besonders und einzig. Jedes Jetzt, jeder Augenblick ist jenseits von dem, was vorher war, und jenseits von dem, was folgt. Selbst wenn man oft die gleichen Erfahrungen wiederholt, sind sie nie genau gleich. Keine Einatmung ähnelt der Vorangegangenen.

Das ist eine Einladung, sich völlig auf das Leben in jedem Augenblick zu konzentrieren, und in diesem Augenblick die Wirklichkeit zu erfahren, die jenseits von vorher und nachher ist. Dieser Augenblick ist völlig jenseits der Zeit, die vergeht. Er verstreicht nicht. Genauso wenig wie der Sommer, der gerade vorbei ist, zum Herbst geworden ist. Die Wirklichkeit des Sommers ist eine andere Wirklichkeit als die des Herbstes. Selbst wenn alle Lebewesen, die geboren wurden, sterben müssen, wird das Leben niemals zum Tod. Das Leben ist eine absolute Wirklichkeit, der Tod eine absolute Wirklichkeit. Aber man kann nur die Wirklichkeit von hier und jetzt erfahren. Das ist der wesentliche Punkt unserer Zazen-Praxis: die ewige Gegenwart leben. Das erfahren, was jenseits des Verstreichens der Zeit ist: den vollständig gelebten Augenblick.

Unbeständigkeit auf der einen Seite und Ewigkeit des Augenblicks auf der anderen sind kein Gegensatz. Es sind zwei Aspekte desselben Lebens, derselben Existenz. Wenn man nur die Zeit sieht, die vorübergeht, neigt man dazu, melancholisch zu werden. Aber wenn man nur die Ewigkeit des Augenblicks sieht, vernachlässigt man die Wirklichkeit von *Mujo*, die Unbeständigkeit. Unsere Praxis besteht darin, mit diesen beiden Wirklichkeiten zusammen zu leben.

Das es ermöglicht einem, ruhig inmitten von Aufregung zu leben, seine ganze Zeit zur Verfügung zu haben, selbst wenn die Zeit vorbeigeht. Den gegenwärtigen Augenblick nicht verschwenden, aber sich auch nicht an ihn klammern. Ein Sesshin zu praktizieren, ist die Gelegenheit, dies konkret zu erfahren.

2.10.2005, 16.30 Uhr

Mondo

F: Du hattest davon gesprochen, dass unser Ego eine große Rolle spielt, wenn wir anfangen zu praktizieren, dass wir häufig mit unserer Übung irgendwelche Sachen bezwecken und dass dann irgendwann ein Punkt kommt, wo wir nicht mehr so weitermachen können wie bisher, sondern einfach diese Konstrukte wegfallen lassen und Zazen folgen. Ich möchte wissen, ist das ein Weg oder gibt es einen bestimmten Punkt? Wie hast du es bei dir persönlich erlebt? Wie kann ich es schaffen, *mushotoku* zu werden?

RR: Indem du feststellst, dass du es nicht anders machen kannst. Wenn du nicht *mushotoku* sein willst und fortfährst, mit viel Anstrengung und Willenskraft zu praktizieren, um ein

Ziel zu erreichen, egal welches auch immer, wirst du sehen, dass du dieses Ziel nicht erreichst und dich nur erschöpfst. Es führt dich letztlich zum Gegenteil von dem, was du in der Tiefe suchst, indem du dem Weg folgst.

Selbst wenn ich sage, dass man seine Haltung ändern soll und aufhören soll, ein Ziel zu verfolgen, meine ich, dass man diese Veränderung nur vollziehen kann, wenn man erst in die andere Richtung gegangen ist und festgestellt hat, dass es da nicht weitergeht. Jeder muss durch sich selbst verstehen. Erst wenn man die Erfahrung gemacht hat, dass die willentliche Praxis, die Praxis der Anstrengung, die Praxis mit einem Ziel nicht funktioniert, kann man in einem bestimmten Moment loslassen.

Du brauchst mir nicht zu glauben. Ich sage nur, wahrscheinlich wird es so geschehen. Ich glaube, dass jeder diese Erfahrung machen muss. Letztlich ist es das Leben, die Praxis selbst, die uns zu verstehen gibt, dass man gar nicht anders sein kann als *mushotoku*. Egal, welche Energie man aufbringt, um in eine andere Richtung zu gehen: Es wird zu nichts führen, außer zur Ermüdung. Ob man es will oder nicht, am Ende kann man nicht anders als *mushotoku* sein. Das Risiko ist allerdings, dass man vorher mit der Praxis aufhört. Daher spreche ich das an, um zu vermeiden, dass Leute, wenn sie mal in einer Sackgasse angelangt sind, nicht denken, Zen sei nichts für sie und damit aufhören.

Du fragst, wie es bei mir passiert ist. Bei mir ist es nicht so gewesen. Ich rede eher allgemein darüber. Bei mir war es so, dass ich intensiv einen Sinn im Leben suchte, bevor ich mit Zazen anfing. Es war ein richtiges *Koan* für mich, wie eine Besessenheit. Ich habe mich sehr angestrengt, ich habe meine Willenskraft, mein Bewusstsein, meine ganze Anstrengung in diese Richtung benutzt.

Als ich das erste Mal Zazen machte, habe ich sehr schnell verstanden, ganz plötzlich, dass all das gar nicht notwendig war, dass all meine Bemühungen nicht notwendig waren und es überhaupt nicht eines Sinnes bedarf, um zu leben, keines Sinns des Lebens. Das Ziel, das ich damals verfolgte, erschien mir auf einmal völlig sinnlos. Man könnte sagen, dass ich von der Dimension des Nicht-Objekts des Zazen getroffen war. Einfach in Zazen zu sitzen reichend. Man braucht nichts anderes. Das hat mich sofort beeindruckt.

Ich kann nicht sagen, dass ich mit einem Ziel praktiziert habe. Ich wusste nicht einmal, was Zazen war, als ich mich zum ersten Mal hingesetzt habe. Ich hatte den Weg nicht studiert, keine Bücher über Buddhismus gelesen. Als ich mich in Zazen setzte, erwartete ich nichts Bestimmtes, denn ich wusste nicht einmal, was ich gerade machte. Man hatte mir einfach gesagt: „Du setzt Dich hin, konzentrierst Dich auf die Haltung und die Atmung und lässt Deine Gedanken vorüberziehen.“ Meine Einführung in Zazen hat 15 oder 20 Sekunden gedauert. Ich hatte überhaupt keine Zeit, Ziele aufzubauen, Vorstellungen über *Satori*, darüber, was man durch Zazen erlangen müsste. Ich hatte keinerlei Idee. Man hat mich direkt in die Praxis geworfen.

Jetzt, wo ich darüber spreche, denke ich, dass das wahrscheinlich die beste Methode gewesen ist. Heutzutage gibt man sich viel Mühe, hält Vorträge und erzählt, wozu Zen gut ist. Die Leute, die dann ins *Dojo* kommen, haben jede Menge Vorstellungen über Zen, von denen sie glauben, dass sie Wirklichkeit werden. Statt ihnen zu helfen, hat man eher Hindernisse geschaffen. Das Problem ist, dass man nicht alle Bibliotheken schließen kann. Alle Informationen sind heutzutage verfügbar. Die wenigsten Menschen finden sich - wie ich - auf einmal in einem japanischen Tempel wieder und sitzen in Zazen, ohne

zu wissen, was sie da machen. Es ist selten, die Erfahrung von Zazen machen zu können, ohne einen Gedanken im Hinterkopf zu haben, ohne ein Ziel.

F: Meine Frage bezieht sich auf das Kusen von gestern. Wenn ich es richtig verstanden habe, ist es so, dass man durch Zazen dahin kommt zu spüren, dass einem nichts mehr fehlt.

RR: Ja.

F: Warum machen wir dann weiter Zazen?

RR: Einfach, um das weiter zu erfahren. Der Zustand des Geistes, in dem man realisiert, dass nichts fehlt, ist ein sehr seltener Zustand. Es ist der Zustand von *Hishirio* während Zazen. Er ist mit der Praxis verbunden. Es ist die Wirklichkeit: Es fehlt nichts. Aber wenn man mit der Zen-Praxis aufhört, ist das Risiko da, dass man wieder von den egoistischen Konditionierungen befallen wird. Wenn man nicht die Möglichkeit hat, diesen Zustand jenseits des Mangels zu erfahren, den Zustand der ‚Fülle‘ - der eigentlich der Normalzustand ist, in dem nichts Besonderes nötig ist - wenn man ihn nicht regelmäßig erfährt, vergisst man ihn und er ist nur noch eine Erinnerung, die sehr schnell ein Traum werden kann, aber nicht mehr eine Wirklichkeit.

Darum muss man regelmäßig darin eintauchen und sich daran erinnern, nicht als an einen Gedanken, sondern als eine gelebte Erfahrung, damit diese Erfahrung uns hilft, uns von den geistigen Automatismen zu befreien, die wir uns seit langem angeeignet haben, den geistigen Automatismen, die uns immer Glauben machen, dass unser Glück davon abhängt, diesen oder jenen Gegenstand, diesen oder jenen Zustand zu erlangen, und dass die Tatsache zu sein, nicht ausreicht.

Durch Zazen können wir das vertraut spüren. In dem Moment ist es kein Opfer mehr, das Verfolgen der Gegenstände unserer Wünsche fallen zu lassen. Das bedarf dann keiner Anstrengung mehr. Man braucht es einfach nicht mehr. Zazen hilft uns, in uns einen ausreichend starken positiven Pol zu schaffen, eine gelebte Erfahrung, die es uns ermöglicht, eine gewöhnliche und illusorische Funktionsweise fallen zu lassen.

Reicht dir das? Gibt es einen Zweifel?

F: Nein, ich versuche nur, es zu verstehen. Macht man Zazen, fehlt einem nichts. Macht man kein Zazen, fehlt einem Zazen.

RR: Was sehr schnell fehlen kann, ist die Erfahrung, dass nichts fehlt. Meine Antwort ist keine Spitzfindigkeit: Es ist die Wirklichkeit. Ich denke, wir sind im allgemeinen ein bisschen wie Abhängige. Wir klammern uns an den Zustand des Mangels, weil uns dieses Mangelgefühl motiviert, etwas zu tun. Für viele Leute besteht der Sinn des Lebens darin, diesen Mangel aufzuheben. Sie haben ständig etwas zu tun, weil sie ständig mehr Mangel erzeugen. Das beschäftigt sie. Das beschäftigt uns alle. Alle sind sehr beschäftigt, sehr aufgeregt, alle rennen.

Man rennt natürlich nicht nur aus diesem Grund. Viele Leute laufen aufgrund ihrer gesellschaftlichen und familiären Verpflichtungen. Das ist notwendig. Aber im Grunde gibt es immer die Neigung zu glauben, dass wir etwas erlangen müssen. Als würde es uns schwerfallen, zuzugeben, dass wir auf der Erde leben können, wie wir sind, dass wir das Recht haben so zu sein.

Man könnte sagen, dass wir seit unserer Kindheit die Vorstellung erworben haben, dass wir etwas tun müssen, um das Recht zu verdienen, auf dieser Erde zu sein. Vielleicht weil unsere Eltern uns immer gesagt haben: „Tu dies“, „tu das“ oder „tu das nicht“. Um von den Eltern geliebt zu werden, musste man bestimmte Dinge tun. Vielen Leute fällt es schwer zu glauben, dass sie so akzeptiert werden könnten, wie sie sind, ohne sich groß anzustrengen. Einige verhalten sich sogar so, als hätten sie kein Recht, dazu zu existieren, so zu leben, wie sie sind. Sie entschuldigen sich, geboren zu sein und versuchen, etwas zu tun, um zu zeigen, dass sie es verdienen, da zu sein.

Vielleicht überrascht dich, was ich sage. Aber das ist es, was ich feststelle, wenn ich mit den Leuten spreche. Sie sind sich dessen nicht bewusst, aber es ist, als wäre das die Grundlage ihres Seins. Man nennt das z.B. die Notwendigkeit von Anerkennung. In vielen Gruppen ist das sehr stark. Normalerweise heilt Zazen uns davon.

F: Ist das Zen nicht zu großen Teilen eine Unterweisung für die Mittelschicht? In einer Welt, in der 50.000 Kinder pro Tag verhungern, in einer derartigen Weise über Bedürfnisse und Nicht-Bedürfnisse zu reden, spricht natürlich die Mittelschicht an, die ausreichend hat.

Wird nicht der andere Aspekt zu wenig betont? - Schweigen hilft eigentlich immer den Unterdrückern und nicht den Unterdrückten.

RR: Ab dem Moment, ab dem uns die Zazen-Praxis von unseren Neurosen heilt, ab dem Moment, wo man nicht mehr ständig Bestätigung braucht und nicht mehr so an seinem Ego hängt, ist man offener für Mitgefühl anderen gegenüber. Wenn man z.B. in einem reichen Land lebt, muss man, um Mitgefühl und Empathie für diejenigen zu haben, die vor Hunger sterben, bereits eine gewisse innere Verfügbarkeit haben. Man muss innerlich frei sein, nicht mehr zu sehr mit seinen egoistischen Wünschen beschäftigt. Sonst ist es einem egal, wenn die anderen verhungern, solange man selbst Anerkennung, Macht ...

F: ... und das *Satori* ...

RR: ... erhält. - Ja, auch das *Satori*. Alles, was für uns, für unser Ego angenehm ist. Vergiss nicht, dass in der Tiefe - selbst wenn sich immer mehr Leute humanitären Problemen widmen, wenn sich ein Bewusstsein für den Hunger in der Welt entwickelt, - eines der großen Hindernisse für diese Bewusstwerdung der geistige Zustand jedes einzelnen ist. Z.B. erzeugt die Nachfrage in den reichen Ländern eine bestimmte ökonomische Dynamik, die ein Wirtschaftssystem stützt, das arme Länder immer ärmer macht. Das ist nicht unabhängig von der Art und Weise zu denken und zu fühlen.

F: Das ist der Grund, warum ich nach der Unterweisung gefragt habe. Meine Frage ist: Geht die Unterweisung nicht zu wenig auf diese Aspekte ein?

RR: Vielleicht.

F: Ich bin völlig überzeugt, dass genug auf der Welt vorhanden ist. Es ist nur eine Frage der Verteilung.

RR: Wenn es falsch verteilt ist, dann wegen eines verallgemeinerten Egoismus. Die Wurzel ist, eine Dynamik zu entwickeln, in der die Leute diesen verallgemeinerten Egoismus in Frage stellen. Bisher wird - abgesehen von den Religionen, die den Egoismus kritisieren -

auf der gesellschaftlichen Ebene, insbesondere vom Liberalismus, der Egoismus als das angesehen, was Wohlstand für alle herbeiführt. Das ist die Ideologie seit zwei Jahrhunderten. Die muss man in Frage stellen.

Das schlimme ist, dass selbst in Bewegungen, in denen Menschen sich mit einem großzügigen Geist engagieren, um den Notleidenden zu helfen, sich wieder Machtstrukturen aufbauen.

Nachdem ich mit Zazen angefangen hatte, wie ich es eben beschrieben habe, und ich noch keine genaue Vorstellung davon hatte, wohin mich die Praxis bringen würde, war das der Punkt, der mich am meisten beeindruckte. Mir wurde klar, dass alle Anstrengungen, die Menschen aufgebracht haben, um Revolutionen zu machen, um mehr Gerechtigkeit herbeizuführen, um die Welt zu ändern, zum Gegenteil dessen geführt haben, was diese Menschen angestrebt haben. Für mich ist die Grundlage jeder gesellschaftlichen, wirtschaftlichen oder politischen Revolution die innere Revolution. Das ist genau das Gegenteil von dem, was Marx glaubte. - Ich hatte eine zeitlang große Sympathien für die Ideen von Marx, für die Idee, dass der Geisteszustand nur von wirtschaftlichen Zuständen abhängt und dass es lediglich erforderlich sei, die wirtschaftlichen Zustände zu ändern. Aber das ist absolut blind, weil die wirtschaftlichen Zustände vom Geist abhängen.

F: Aber wenn du auf die 25-30 Jahre zurückschaust, fehlt in der Unterweisung nicht dieser andere Teil - zum politischen Engagement, klare Aussagen z.B. zur sozialen Ungerechtigkeit?

RR: Vielleicht. Ich glaube aber, dass das in der Unterweisung implizit enthalten ist. Jeder muss aus der Unterweisung heraus Stellung beziehen. Die Unterweisung ist so klar, dass die Verlängerung dieser Unterweisung nur eine Änderung auf der ökologischen, sozialen und ökonomischen Ebene sein kann. Das kann man oft beobachten. Sieh dir deine eigene Entwicklung an. Das manifestiert sich darin.

Ich glaube nicht, dass Zen sich - wie die Kirchen - einmischen und Richtlinien in die eine oder andere Richtung angeben sollte. Viele Kirchen haben dies getan. Sie haben das Engagement gepredigt und eine gesellschaftliche Ideologie geformt. Ich glaube, dass das nicht die Aufgabe einer spirituellen Unterweisung ist. Die spirituelle Unterweisung soll die Grundlage schaffen. Anschließend kann jeder sich frei engagieren. Wenn eine Bewegung, die eine spirituellen Unterweisung trägt, zu weit in Richtung gesellschaftlicher Ideologie geht, wird sie sich in jeder Art von Widersprüchen verfangen und ihre anfängliche Reinheit verlieren. Ich habe das in vielen Fällen gesehen und glaube nicht, dass das gut ist.

Jeder soll zum Zen kommen können, ohne sich zu sagen: „Ach, Zen ist so oder so. Sie haben diese oder jene soziale oder politische Orientierung“. Zen muss völlig offen sein und darf nicht ideologisch markiert werden. Es ist wichtig, dass Christen, Moslems, Juden kommen können, Linke, Rechte, Sozialisten, sogar Rechtsextremisten. Alle sollen zum Praktizieren kommen können. Die Praxis selbst transformiert die Leute und sie ziehen dann daraus die Konsequenzen und engagieren sich freiwillig.

Vielleicht hätte man in 30 Jahren eine Bewegung ‚Engagiertes Zen‘ entwickeln können. Wenn wir das getan hätten, hätten wir vielleicht heute ein paar Hundert Militante und ab und zu Artikel in der Zeitung, Demonstrationen. Wir wären zufrieden, weil wir sichtbar

wären: Wir machen etwas, um das Leid auf der Welt zu verringern. Aber das ist nicht unbedingt wirkungsvoll.

F: Meine Frage schließt an das an, was du gerade gesagt hast. Du hast gesagt, Leute jeder politischen Richtung, auch extrem Rechte oder Linke, sollen praktizieren können. Ich frage mich, wo da die Grenze ist, weil wir einen solchen Fall in unserem *Dojo* haben.

Wir haben eine türkische Frau. Sie ist *Bodhisattva*. Sie ist sehr lange nicht zum Zazen gekommen. Dann kam sie wieder. Ich habe sie gefragt, warum sie solange nicht da war. Sie hat gesagt, sie habe keine Zeit gehabt, weil sie wichtige Recherchen durchführen musste. Sie hat mit einigen anderen zusammen Beweise dafür gesucht, dass die Türken keinen Völkermord an den Armeniern begangen haben. Sie hat es so begründet: „Ich bin *Bodhisattva* und ich bin Türkin. Es kann nicht sein, dass so etwas passiert ist, dass mein Volk so etwas getan hat.“ Sie ist völlig fanatisch gewesen.

Ich habe das damit verglichen, dass jemand ins *Dojo* kommen und behaupten würde, es habe die Morde im Dritten Reich nicht gegeben. Mein erster Impuls war, sie aus dem *Dojo* rauszuschmeißen. Ich habe es nicht getan, aber es ist mir schwer gefallen.

RR: Ganz im Gegenteil: Die Leute, die die größten Illusionen haben, brauchen die Praxis am meisten, von der man hofft, dass sie ihren Geist öffnet, damit sie die Wirklichkeit akzeptieren. Die Wirklichkeit zu akzeptieren bedeutet nicht, sie fortzusetzen. Die Tatsache, dass Türken oder Deutsche im Zweiten Weltkrieg Völkermord begangen haben, bedeutet nicht, dass die Türken oder Deutschen von heute dafür verantwortlich sind. Sie muss lernen, die Wirklichkeit der Geschichte zu akzeptieren, so wie man lernen muss, seine eigenen Illusionen zu sehen, damit sie die Möglichkeit hat, sie zu transformieren.

F: Das habe ich ihr auch gesagt.

RR: Wenn sie Probleme hat, dies zu verstehen, muss man es ihr weiterhin sagen. Du musst auch das Vertrauen haben, dass das nicht nur von dir abhängt, sondern auch von der Zazen-Praxis, dass die Zazen-Praxis in ihr eine Veränderung bewirkt. Wenn du sie rauschmeißt, hat sie keine Chance, dann bleibt sie nur in ihrem fanatischen Umfeld. Sie ist nicht aus Zufall im *Dojo*.

F: Aber wie weit geht man mit solchen Diskussionen? Natürlich waren alle Leute im *Dojo* sehr aufgebracht.

RR: Ich glaube nicht, dass man darüber diskutieren sollte. Es ist absurd, über die Wirklichkeit oder Nicht-Wirklichkeit des Völkermordes zu diskutieren. Was man sehen muss: Warum kann *sie* nicht diese Wirklichkeit akzeptieren? Man muss tiefer gehen. Es nützt nichts, auf gleicher Ebene zu diskutieren. Das gibt nur Streit. Das bringt überhaupt nichts. Man muss verstehen, warum sie das Bedürfnis hat, den Genozid zu negieren, und welche Illusion sie hat und versuchen, nach und nach diese Illusion zu lösen.

Zen muss uns helfen, bis zur Wurzel des Schlechten zu gehen und nicht nur die Zweige abzuschneiden. Dafür muss sie praktizieren und anwesend sein. Das musst du den Leuten im *Dojo* sagen. Sie ist wie jemand, der sehr krank ist. Man muss sie pflegen. Sie ist spirituell gesehen völlig krank. Man muss sie wie eine Kranke behandeln und die Ursache ihrer Krankheit sehen, statt sich über das Symptom aufzuregen oder zu

versuchen, das Symptom wegzuwischen. - Aber natürlich nur solange sie nicht alle anderen auch noch krank macht. Wenn sie anfängt, Propaganda zu machen oder die anderen zu überzeugen, muss man sie stoppen.

F: Wenn man so manchmal deine Kusen hört, könnte man denken, dass die Lehre des Buddhas sehr einfach zu verstehen ist. Es braucht nicht viel. Es braucht vor allen Dingen Zazen. Jetzt habe ich mir neulich noch mal das *Ketsumyaku* angesehen, das wir zur Ordination erhalten, und in einem Buch die Traditionslinien des Zen. Da gibt es immer mal wieder eine Scheidung in der Linie. Da habe ich mich gefragt, was es für Gründe gab, immer wieder auseinander zu gehen? So ähnlich ist es ja auch in der Schule von Meister *Deshimaru*.

RR: Ist deine Frage: Warum gibt es unterschiedliche Unterweisungen?

F: Was waren die Gründe, dass es immer wieder diese verschiedenen Schulen gab?

RR: Ich glaube, dass das vor allem daran liegt, dass die Leute, statt in Kontakt mit der Wurzel, mit der Erfahrung des Erwachens Buddhas zu bleiben, sehr viele Interpretationen entwickelt haben, vor allem ihren eigenen Charakteristika entsprechend. Auch wurden in der Geschichte entsprechend der jeweiligen Epoche und der jeweiligen Kultur Mittel entwickelt, die am geeignetsten schienen, die Unterweisung weiterzugeben.

Meines Erachtens ist es eines der Charakteristika der Weitergabe des *Dharma* Buddhas, dass es einerseits eine einzige Wurzel gibt - und ich glaube, alle stimmen darin überein - die Leerheit des Egos in der *Zazen*-Praxis zu erfahren. Aber vielen fällt es schwer, das zu verstehen und zu akzeptieren. Alle buddhistischen Unterweisenden haben immer daran geglaubt, dass man geeignete Mittel entwickeln müsse, um den Wesen ihren Täuschungen und ihrer Konditioniertheit entsprechend zu helfen, Zugang zur Wirklichkeit zu finden. Man hat alle möglichen Mittel entwickelt, sogar Techniken. Aber das sind nur Mittel. Oft verliert man vor lauter Mitteln die Essenz, die Wurzel aus dem Blick. Dann wird es kompliziert und man weiß nicht mehr, was die Essenz des Erwachens Buddhas war.

Es gab dann immer wieder Perioden, in denen Meister zum Ursprung zurückkehren wollten. Für mich sind es hauptsächlich zwei, zum einen *Nagarjuna* im 3. Jahrhundert sowie *Nyajo* und *Dogen* im 13. Jahrhundert. Aber auch sie haben sich dem Kontext entsprechend ausgedrückt, in dem sie sich befanden.

Wie ich bereits in diesem Sommer auf der *Gendronnière* gesagt habe: Selbst wenn *Nagarjuna* im Grunde eine ganz einfache Unterweisung hatte, die darauf abzielt, es zu ermöglichen, die befreiende Kraft der Unterweisung Buddhas wieder zu finden, hat er, weil seine Zuhörer vor allem Philosophen und Mönchen waren, die viele Konzepte bezüglich des *Dharmas* entwickelt hatten, seine Sprache diesen Menschen angepasst.

Das gleiche gilt für *Dogen*: Anfangs hatte *Dogen* eine sehr universelle Sprache – das *Fukan zazengi* und das *Bendowa* sind sehr universell. Aber als er sich später mit rund 40 Schülern im Tempel *Eihei-Ji* befand - das waren Schüler, die seit 20-30 Jahren Mönche waren, die bei anderen Meistern praktiziert hatten, den Buddhismus sehr gut kannten und bereits Vorstellungen vom Zen hatten, konzentrierte er sich darauf, *sie* zu unterweisen und seine Sprache änderte sich entsprechend. Er zielte darauf, die Zweifel seiner Schüler



zu lösen und ihre Fragen zu beantworten. - Sie waren völlig anders als wir: Sie hatten seit 20-30 Jahren den Buddhismus praktiziert, waren anderen Schulen gefolgt und hatten ihre eigenen Konzeptionen entwickelt, die sie manchmal durchzusetzen versuchten. - Daraus entstand das *Shobogenzo*. Es ist zum einen Ausdruck des Erwachens von *Dogen*, andererseits ist einer bestimmten Hörschaft angepasst, die nichts mit euch hier und mir zu tun hat. Obwohl m.E. die Wurzel im Grunde immer dieselbe ist, hängt die Form, in der sich die Meister ausgedrückt haben, immer von den Hörern, von den Schülern ab. Für sie haben sie geeignete Mittel entwickelt. So sind verschiedene Schulen entstanden.

Zur Zeit *Dogens*, im 13. Jahrhundert, gab es in Japan die Idee, dass man in ein dunkles Zeitalter eingetreten war, in *Mappo*, in eine Zeit, in der der Buddhismus komplett degeneriert war. Es war nicht mehr möglich, so wie früher die Praxis zu unterweisen, die es jedem ermöglichte, durch sich selber zu erwachen. Das schien vielen Menschen unmöglich geworden zu sein. So haben sich Schulen entwickelt, in denen man sich der Kraft Buddhas hingab. Man lehrte, es würde ausreichen zu beten, den Namen Buddha *Amidas* zu rezitieren, um gerettet zu werden: „In unserer Zeit kann man das Erwachen nicht mehr selbst erlangen, nur beten hilft.“ Das war eine Antwort einer bestimmten Zeit auf bestimmte gesellschaftliche und kulturelle Zustände.

Zur gleichen Zeit gab es Leute wie *Dogen*, die eine andere Sichtweise hatten und das für falsch hielten. - Zur gleichen Zeit gab es zwei Schulen, zwei völlig unterschiedliche Weisen zu versuchen, das Erwachen Buddhas weiterzugeben. Weil Leute wie *Shinran* und *Dogen* sich nicht an die gleichen Menschen wandten. Daher die Verschiedenheit.

Das darf euch nicht zu Zweifeln führen. Du hast den Weg Zen betreten, der von Meister *Deshimaru* weitergegeben wurde. Das musst du vertiefen. Das genügt.

F: Immer wieder stoße ich auf dasselbe Problem, dass ich frustriert bin über mich selber. Dann funktioniere ich nicht in der Gruppe. Dann bin ich noch mehr frustriert. Was kann ich da tun?

RR: Was heißt das? Wieso bist du über dich frustriert?

F: Ja, zum Beispiel dieses Mal, weil ich nicht sitzen konnte. Irgendwann wusste ich gar nicht mehr, wie ich sitzen sollte.

RR: Aber du hast doch eine Lösung gefunden. Jetzt sitzt du auf einer Bank. - Das ist natürlich nicht die Wurzel. Die Wurzel ist, dass du das Gefühl hast, dass dir immer etwas fehlt und das möchtest du kompensieren.

F: Ja, ich habe das Gefühl, die anderen haben das und ich nicht.

RR: Das stimmt nicht. Das ist das, was du glaubst. Genau diese Ansicht soll durch Zazen vergessen werden. Du hast genau das gleiche wie alle anderen auch. Im Grunde gibt es keinen Unterschied. Du hast nur den Eindruck, dass dir etwas fehlt. Der Eindruck ist sehr stark. Wahrscheinlich ist er in deiner Kindheit verwurzelt. Versuche Zazen zu praktizieren, indem du siehst, dass dieser Eindruck illusorisch ist, selbst wenn er stark ist.

3.10.2005, 7 Uhr

Kehrt während Zazen immer wieder zurück auf die Konzentration auf eure Haltung. Atmet ruhig ein und aus, und folgt nicht euren Gedanken. Das ist im Grunde alles, was man wissen muss, um Zazen zu praktizieren. Seine Aufmerksamkeit ständig auf Körperhaltung und Atmung zu bringen, hilft, sich nicht an Gedanken zu klammern. Nicht nur nicht an Gedanken, sondern auch an Empfindungen, Wahrnehmungen, Gefühle - an jegliche geistige Aktivität. Das ermöglicht dem Geist, seine Ruhe und seine natürliche Klarheit wieder zu finden.

Normalerweise beginnt man den Tages damit, sich um alle möglichen Dinge zu kümmern. Man hat den Eindruck, wach und klar zu sein, weil man Gegenstände und Gedanken klar unterscheiden kann. Aber eigentlich hindert uns die ganze geistige Aktivität, die diesen Objekten zugewandt ist, daran, das Wesentliche zu sehen.

Während des Sesshins konnte man nachts die Sterne ganz klar sehen. Am Tag sieht man sie nicht, selbst wenn der Himmel klar ist. Das gleiche gilt für das Mondlicht. Man kann es nur in der Dunkelheit wahrnehmen. Das veranlasste Meister *Tosan* zu sagen: „Mitternacht ist das wahre Licht. Das Morgengrauen ist nicht klar.“

Das Licht des Tages entspricht unserem persönlichen Bewusstsein, unserem Mentalen, das daran gewöhnt ist, Unterscheidungen zwischen verschiedenen Objekten zu treffen, zwischen einem selbst als Subjekt und den Objekten der äußeren Welt. Auf einmal nimmt man nicht mehr die Einheit wahr, den gemeinsamen Punkt, der uns mit dem gesamten Universum verbindet. - Wenn man das intellektuell nachvollzieht, ist es so, als würde man sagen, dass die Sterne und der Mond am Himmel existieren, selbst wenn man sie nicht sieht. - Um die Einheit zu sehen, muss man das Licht seines eigenen Bewusstseins ausschalten.

Vorgestern stellte jemand eine Frage über das Bewusstsein und die Buddha-Natur. Solange man sein persönliches Bewusstsein nutzt, kann man seine Buddha-Natur nicht sehen, weil das persönliche Bewusstsein alles in Gegenstände des Denkens verwandelt. Aber die Buddha-Natur, das Wesentliche unseres Lebens, ist kein Gegenstand des Denkens. Sie ist, was vor allen Gedanken existiert und was von keinem Gedanken erfasst werden kann. Man kann mit ihr nur vertraut werden ohne Gedanken, ohne Bewusstsein.

Aufgrund unserer gewöhnlichen Geistesaktivitäten kann dies nur selten spontan geschehen. Daher sagt man, das man praktizieren muss. Wir müssen unser persönliches Bewusstsein dazu nutzen, um darüber hinaus zu gehen. Das ist der heikelste Punkt in unserer Praxis. Ohne Praxis gibt es kein Erwachen. Um zu praktizieren, bedarf es einer gewissen Anstrengung, Willenskraft, schon allein um zur Konzentration auf Körperhaltung und auf Atmung zurückzukehren.

So ist das einzige, was wir wirklich tun können, ist, uns auf diese Art zu konzentrieren und es dann zu vergessen. Körper und Geist in Zazen eintauchen und schließlich Zazen ganz alleine machen lassen. Das heißt ganz konkret, überhaupt nichts mehr tun. Jede Technik aufgeben. Wenn der Gedanke, etwas tun zu wollen, erscheint, ihn vorbeiziehen lassen, sich nicht seiner bemächtigen.

Was diese Praxis möglich macht, ist, dass die Buddha-Natur, zu der wir zu erwachen streben, nicht von der Praxis erzeugt wird, nicht das Ergebnis der Praxis ist. Sie ist nicht das Ergebnis eines Tuns, kein Produkt. Sie existiert vor jeder Handlung, jenseits jedes Gedankens.

So wie der Mond im Himmel nicht von der Oberfläche des Wassers abhängt, der ihn spiegelt. Er spiegelt sich genauso auf der Oberfläche des Ozeans wie auf einem Tautropfen. Dies geschieht augenblicklich. Es hängt nicht von der Dauer der Praxis ab. Es hängt auch nicht von der Oberfläche des Wassers ab. - Das heißt, das Zazen eines Anfängers kann genauso Praxis des Erwachens sein wie das Zazen von jemand, der schon sehr lange praktiziert. Wasser, eine glatte Oberfläche, ist erforderlich, damit es eine Spiegelung gibt. Was den menschlichen Geist betrifft, ist ein nicht-aufgeregter Geist erforderlich. Dafür ist es am besten, zur Einheit von Körper und Geist zurückzukehren in Haltung und in Atmung.

3.10.2005, 11 Uhr

Während der drei Sesshin-Tage hat jeder von uns mit sich selbst vertrauter werden können. Nicht nur mit seinen Gedanken, Wünschen und Illusionen, sondern, so hoffe ich, auch mit der wahren Natur seiner Existenz.

Wenn man mit dieser wahren Natur seiner Existenz vertraut wird, kann man die gleiche Erfahrung machen wie Buddha. Nicht nötig, Buddha außen zu suchen. Nicht nötig, von Unterweisungen abzuhängen. Weil die Wahrheit bereits in jedem existiert, sind wir bereits die Wirklichkeit, zu der Buddha erwacht ist.

Von diesem Gesichtspunkt aus kann man sagen, dass einem nichts fehlt. Vom Gesichtspunkt der Buddha-Natur aus sind alle Wesen Buddha-Natur. Das hängt nicht von ihrer Intelligenz, ihrer Kultur oder der Dauer ihrer Praxis ab. In diesem Sinn kann man realisieren, dass uns im Wesentlichen nichts fehlt.

Das bedeutet natürlich nicht, dass es in unserem Leben oder im Leben anderer keinen Mangel gibt. Einigen fehlt Geld, andere haben nicht einmal genug zu essen, vielen fehlt Liebe, manchen fehlt Gesundheit, anderen fehlt Zeit. Aber wenn man begreift, dass im Grunde nichts Wesentliches fehlt, sind die kleinen Mängel des Alltags weniger wichtig. Vor allem versteht man, dass man nicht dadurch glücklich wird, dass man diese kleinen Mängel ausgleicht. Natürlich können wir unsere Gesundheit, unseren Komfort, unser Wohlbefinden verbessern. Das alles sollte man nicht vernachlässigen. Aber wenn das Wesentliche nicht realisiert ist, wird all das nicht ausreichen. Dann gibt es immer Unzufriedenheit. Diese Unzufriedenheit schafft neue Wünsche, die uns weiter vom Wesentlichen entfernen.

Die ganze moderne Welt dreht sich darum. Dieser Prozess ist verantwortlich für Hungersnöte, Kriege, für alles Unglück der Menschheit. Es ist das Ergebnis des Fehlens des Erwachens bei jedem einzelnen, des fehlenden Erwachens zur Wirklichkeit unserer völligen wechselseitigen Abhängigkeit mit allen Wesen, zum Leben jenseits aller Kategorien unseres kleinen Egos.

Ohne dieses Erwachen kann es keine wirkliche Solidarität und kein wirkliches Mitgefühl geben. Denn ohne dieses Erwachen hat man immer den Eindruck, dass man selbst etwas verliert, wenn man den anderen etwas gibt, dass, wenn die anderen mehr haben, man selbst weniger hat. Vor allem versteht man nicht, dass wirkliches Glück nicht von Haben oder Nicht-Haben abhängt.

Selbstverständlich muss man über die Mittel verfügen, um leben zu können, um nicht zu verhungern, muss man die Mittel für eine gute Gesundheit haben, ein Dach über dem Kopf. Das sind Grundbedürfnisse, auf die man nicht verzichten kann. Aber all diese Dinge sind vorhanden, wenn man seinen Egoismus aufgeben und sie mit allen Wesen teilen kann.

Aber selbst wenn man zu diesem Leben jenseits der Grenzen unseres kleinen Egos erwacht, sollte man nicht glauben, dass dieses Erwachen sofort ausreicht. Denn unser Erwachen hängt immer von der Tiefe unserer Praxis ab. Es ist nicht so, dass man, weil man einen Blick auf die Wirklichkeit geworfen hat, die Praxis in dem Glauben beenden kann, das sei genug. Sonst läuft man Gefahr, wie der Mensch zu werden, der sich mitten auf dem Meer umsieht, einen weiten Wasserkreis um sich herum sieht und sich nun vorstellt, dass das Meer nur ein weiter Wasserkreis ist, wobei doch das Meer nicht nur ein Wasserkreis ist: Jenseits des Horizonts gibt es alle möglichen Welten, Küsten, Landschaften, Inseln. Unter der Oberfläche befindet sich eine andere wunderbare Welt, den Palast der Fische, aller Meerestiere. Jeder kann dieses Meer auf seine Weise sehen: Für die einen ist es wegen des Fischfangs eine Einkommensquelle, für andere ein Ort, um Wassersport zu betreiben, für wieder andere ein wirtschaftlicher Transportweg.

Die Leerheit unseres Egos und die wechselseitige Abhängigkeit aller Wesen zu realisieren, ist die Grundlage des Erwachens. Aber das reicht nicht. Wir müssen unsere Sichtweise vertiefen, damit das Sehen der Leerheit unseres Egos es uns ermöglicht, unsere Identität mit allen lebenden Wesen zu spüren, damit wir jede Trennung zwischen uns selbst und den anderen aufgeben und eine wirkliche Sympathie für alle Wesen empfinden können. Ohne sie läuft man Gefahr, ein trockener Weiser zu werden, vielleicht sogar ein Nihilist, der sich an eine dogmatische Sicht der Leerheit klammert: ‚Alles ist leer, nichts hat Substanz. Warum sollte ich irgendetwas tun?‘

Um vom Sehen der wechselseitigen Abhängigkeit zu wirklich gelebter Solidarität zu kommen, müssen wir unsere Praxis völlig vertiefen und die Hindernisse zu überwinden, die mit unseren alten geistigen Gewohnheiten zusammenhängen. Das Erwachen kann unmittelbar und plötzlich sein. Aber seine Realisation im Alltag, sein Ausdruck in allen Aspekten des Lebens braucht Zeit. Das kommt nach und nach. Deshalb müssen wir mit der Praxis fortfahren, ohne sie jemals in dem Glauben, verstanden zu haben, zu beenden. Das nennt man die Praxis, die sogar über Buddha hinausgeht, die Praxis jenseits des Erwachens.

Ich wünsche jedem und jeder von uns, dies immer tiefer zu realisieren.